

**Educación Física en Gimnasios: Intervención Pedagógica para Hábitos de Vida
Activos y Saludables.**

Cristian Camilo Pacanchique Quintero
Cod: 2020220047

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Bogotá, 2026

Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.

Proyecto Curricular Particular para optar por el título de Licenciado en Educación Física

Cristian Camilo Pacanchique Quintero

Cod: 2020220047

Tutor:

Mg. Andrés Julián Cardozo Morales

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá, 2026

Dedicatoria

A mis padres, por haberme otorgado la soberanía de elegir mi propio camino y por ser el apoyo incondicional durante estos años de formación.

Ustedes fueron mi primer andamiaje en la vida; el motor que impulsó mi agencia humana para alcanzar esta meta, enseñándome, mucho antes de leer a cualquier autor, que la verdadera autonomía se construye con amor, paciencia y sacrificio.

Este título y este proyecto son la prueba de que su labor como mis primeros maestros ha dado frutos, y de que su fe en mi proceso fue siempre más fuerte que mis dudas sobre mi propia autoeficacia. Este logro es el resultado de la disciplina y los valores que sembraron en mí desde el primer día.

Agradecimientos

Expreso mi gratitud a mis profesores, quienes con su sabiduría y exigencia moldearon mi perspectiva profesional. Gracias por enseñarme que la labor del docente no termina en la instrucción, sino que comienza en la mediación para la vida.

De igual forma, agradezco al equipo del Titán Gym por la confianza depositada en este proyecto desde el primer día. Gracias por permitirme intervenir su comunidad y por entender que más allá de la técnica, estábamos construyendo autonomía y bienestar para los usuarios, quienes fueron el alma de esta investigación.

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Lista de Tablas	7
Lista de Siglas	8
Introducción	9
1. Fundamentación Contextual.....	12
1.1. Antecedentes.....	14
1.1.1. <i>Antecedentes Internacionales</i>	15
1.1.2. <i>Antecedentes Nacionales</i>	19
1.1.3. <i>Antecedentes Locales</i>	22
1.2. Marco Normativo.....	26
1.3. Macro contexto.....	34
1.3.1. <i>Autoeficacia en la Mejora de la Práctica del Ejercicio Físico</i>	37
1.3.2. <i>Reinterpretación o Cambio de Paradigma del Concepto de Salud</i>	39
1.3.3. <i>La Motivación Como Generadora de Procesos de Autoeficacia</i>	41
1.3.4. <i>La Disciplina (auto-regulación) Como Agente Potenciador de la Autoeficacia y la Agencia Humana</i>	42
1.3.5. <i>Agenciamiento Humano para la Toma de Decisiones Autoeficaces</i>	43
2. Perspectiva Educativa	45
2.1. Área humanística	45
- Experiencias de dominio:.....	47
- Experiencias vicarias:	47
- Persuasión social:.....	48
- Estados psicológicos y emocionales:	49
- Procesos psicológicos	51
- Procesos cognitivos.....	51
- Procesos motivacionales.....	52
- Procesos afectivos	53
- Procesos de selección	54
2.2. Área Pedagógica	59
2.2.1. <i>Principios pedagógicos</i>	69

2.3.	Área Disciplinar	76
3.	Diseño de Implementación	85
3.1.	Justificación.....	85
3.2.	Objetivo General.....	86
3.3.	Objetivos Específicos	86
3.4.	Planeación General	87
-	Ciclo 1: Despertar de la competencia motriz.....	88
-	Ciclo 2: Regulación de la Intensidad y Validación Vicaria.....	90
-	Ciclo 3: La consolidación de la agencia.....	93
4.	Ejecución Piloto	107
4.1.1.	Población.....	107
4.1.2.	Aspectos Educativos.....	108
4.1.3.	Planta Física.....	109
4.2.	Microdiseño	109
4.2.1.	Cronograma.....	109
4.2.2.	Plan de clases	110
5.	Análisis de la Experiencia	115
5.1.	Aprendizajes Como Docente	115
-	Modelo de instrucción vs la mediación pedagógica	115
-	El gimnasio como laboratorio social.....	116
-	Revalorización del rol docente y compromiso profesional	117
5.2.	Incidencias en el Contexto y en las Personas	119
-	Dominio personal y competencia motriz.....	119
-	Aprendizaje vicario y validación de capacidades propias.....	121
-	Agencia Humana	123
5.3.	Incidencias en el Diseño.....	125
-	Adaptación de contenidos.....	126
-	Integración tardía	127
5.4.	Recomendaciones.....	127
	Referencias.....	130
	Anexos.....	135

Lista de Tablas

Tabla 1.	Matriz integradora de las tres áreas.....	100
Tabla 2.	Rubrica de evaluación.....	108
Tabla 3.	Cronograma de implementación.....	114
Tabla 4.	Formato planeación de clases.....	115

Lista de Siglas

EF	Educación Física
LEF	Licenciatura en Educación Física
MEN	Ministerio de Educación Nacional
PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional
OMS	Organización Mundial De La Salud

Introducción

En la sociedad contemporánea, el sedentarismo se ha consolidado como un problema de salud pública de gran magnitud, caracterizado por la adopción de estilos de vida cada vez más pasivos. Según la Organización mundial de la salud (OMS) “casi 1800 millones de adultos (el 31%) no practican actividad física, o más concretamente, no cumplen las recomendaciones mundiales de realizar una actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana” (2024, párr. 12). Este fenómeno es el resultado de un complejo conjunto de factores sociales y tecnológicos. Autores como Casimiro (1999) y Blasco (1994) como se citó en López-Miñarro (s.f.) desde hace más de dos décadas mencionaban como la urbanización y la tecnificación de la vida cotidiana han llevado cada vez más a la disminución de la necesidad de esfuerzo físico en espacios como el hogar y el trabajo. Esta situación, lejos de mejorar, se ha ido agravando a lo largo del tiempo debido a los avances tecnológicos, creando un ambiente más propenso a la inactividad.

Ante este panorama los centros de acondicionamiento físico como los gimnasios emergen como espacios accesibles y populares donde un número creciente de personas busca iniciar o retomar la práctica de actividad física. No obstante, debido a los modelos tradicionales de enseñanza manejados en estos espacios, existe una problemática pedagógica de fondo: La baja Alfabetización Física y la consecuente dependencia técnica por parte de las personas que asisten al gimnasio. Entendida la Alfabetización Física como “la motivación, confianza, competencia física, conocimiento y entendimiento para mantener una actividad física durante toda la vida y se refiere a las aptitudes necesarias para obtener, comprender y utilizar la información para tomar buenas decisiones para la salud” (Whitehead, 2010, citada por Callejas, 2018, p. 3). Sin embargo, parece estar ausente

esta base de conocimientos desde las etapas formativas iniciales. En un trabajo realizado por J. García y N. Clavijo (2019) se mencionan que:

Cuando se indaga entre los escolares sobre si desean conocer los beneficios de las prácticas de la actividad física sistemática, el 86.1 % manifiesta estar interesado. Sin embargo, algo más de la mitad, 50.9 %, reconoce que no lo han educado sobre los beneficios y tampoco distingue la diferencia que pueda haber entre la actividad física y la actividad física sistemática (p. 106).

De acuerdo a lo anterior, esta brecha pedagógica en la base educativa explica por qué el adulto llega al gimnasio con baja Alfabetización Física, la carencia de dichos atributos se concreta en el fenómeno de la baja adherencia por parte de las personas al iniciar un programa de ejercicio físico. Respecto a esto Findorff et al. (2009), citados en Sánchez et al. (2016) señalan que “Hasta un 50% de estos usuarios abandonan la práctica en los primeros 6 meses”. Además, este fenómeno se explica gracias a las “barreras percibidas” que impiden la práctica sostenida de actividad física. Estudios han identificado diversas barreras, como la falta de tiempo, la ansiedad física social, la pereza o la insatisfacción con las instalaciones y espacios de práctica (Niñerola J. et al., 2006). En este sentido, la baja Alfabetización Física potencia las barreras percibidas, ya que, al carecer de los conocimientos técnicos para gestionar el propio entrenamiento las personas quedan vulnerables ante dichas barreras lo que las vuelve obstáculos inmanejables y constituyéndolas en la causa definitiva de abandono.

Para hacer frente a las limitaciones de los enfoques tradicionales manejados en los gimnasios, este proyecto curricular particular (en adelante PCP) propone el diseño e implementación de una intervención pedagógica en gimnasios, la cual busca potenciar la autoeficacia de los usuarios ayudando así a la consolidación de hábitos de vida activos y

saludables. Este proyecto busca fortalecer la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio físico principalmente en gimnasios a través de la formación de un ser humano Autoeficaz, capaz de gestionar su bienestar y su práctica física permitiéndole hacer uso de las herramientas en otros espacios de acondicionamiento físico.

Para lograrlo, como primer paso este trabajo se ha centrado en identificar el nivel de conocimiento inicial y las barreras percibidas por parte de los usuarios del gimnasio, el segundo paso será el diseño de la intervención pedagógica en formato de talleres, enfocados en el desarrollo de herramientas de autoeficacia y planificación, como tercer paso estaría la implementación de los diferentes talleres en un gimnasio de la ciudad de Bogotá, y como cuarto y último paso evaluar el impacto de la intervención en la autoeficacia de los usuarios y en la reducción de las barreras percibidas, analizando si la intervención promovió la adquisición de conocimientos que ayuden a la internalización del ejercicio físico como un hábito de vida activo y saludable.

1. Fundamentación Contextual

La situación de salud pública en Colombia está marcada por el crecimiento del sedentarismo, una problemática que representa una significativa carga financiera para el sistema de salud, generada por los costos de tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que, además de impactar el gasto público, representa una creciente demanda de servicios médicos por parte de la población. Este problema es cada vez más acentuado en centros urbanos como Bogotá, en donde las ECNT se tornan en un desafío importante para la salud pública debido a los altos costos en morbilidad, mortalidad, la pérdida de años productivos y de calidad de vida (Lobelo et al., 2006).

Un estudio realizado por el banco de la república (ESPE 2023) estima que el costo total de las ECNT para el sistema de salud podría alcanzar los 10 billones de pesos para el año 2030. Estos datos acentúan la urgente necesidad de implementar estrategias de promoción y prevención que atiendan la problemática del sedentarismo.

Si bien los centros de acondicionamiento físico como los gimnasios emergen como un espacio clave para mitigar esta situación, sus modelos tradicionales enfocados en la venta de membrecías y la prescripción de rutinas de ejercicio descontextualizadas, ha demostrado ser insuficiente para promover la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio físico. Sin importar su popularidad y la accesibilidad de estos centros, la persistencia del sedentarismo sugiere que no es suficiente contar con la disponibilidad de espacios, sino que hace falta tener un enfoque pedagógico que aborde las causas de la inactividad desde su raíz.

Para comprender más a fondo esta problemática en un contexto específico para la sistematización de séptimo semestre se realizó una indagación sobre los motivos que manifiestan las personas que asisten al gimnasio para iniciar su práctica, también se indago sobre la satisfacción que reportaban las personas al momento de recibir orientaciones por parte del personal del gimnasio. Se recolectaron los datos a partir de una encuesta en la cual se preguntaba si habían iniciado por propia iniciativa o iniciaron influenciados por otras personas, entrevistas no estructuradas en las que se indago sobre los objetivos que manifestaron tener las personas para continuar con su entrenamiento y observación participante en la que se cumplió el papel de entrenador de planta.

La información obtenida de las entrevistas y las observaciones se registraron en diarios de campo diligenciados al terminar el turno como entrenador. Como resultado de este trabajo se encontró que los principales motivantes para iniciar la práctica de ejercicio era el mejorar las capacidades físicas básicas, dar manejo y control a indicadores específicos de salud como la tensión arterial, niveles de glucemia o niveles de colesterol en sangre. Además de manifestar que buscan el gimnasio como espacio para mejorar su bienestar emocional, donde perciben el entrenamiento como una herramienta para combatir el estrés, la ansiedad, la depresión y la baja autoestima (Pacanchique et al., 2024). Sin embargo, esta indagación también reveló una desconexión importante entre las motivaciones de los usuarios y el modelo de enseñanza presente en el gimnasio. El personal del gimnasio se enfoca en la prescripción de rutinas y en la corrección de la técnica de los ejercicios. Esta aproximación deja de lado el aspecto pedagógico clave para la formación de hábitos, genera una dependencia al entrenador y limita la capacidad del usuario para controlar su propio proceso.

Ante esta problemática el presente proyecto propone el diseño e implementación de una intervención pedagógica dirigida a los usuarios del gimnasio. Esta propuesta busca superar las limitaciones del modelo tradicional al potenciar la autoeficacia y gestión propia por parte de los usuarios del gimnasio en sus procesos de entrenamiento. El objetivo es que el ejercicio físico se consolide como hábito y que no dependa de la asignación de un programa por parte del entrenador o de la presencia de una figura de autoridad para realizar ejercicio.

De acuerdo con lo anterior es fundamental establecer la distinción entre actividad física y ejercicio físico para tener claridad conceptual. Según la OMS la actividad física se define como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (2024, párr. 2). Este concepto es amplio y como ejemplo se pueden nombrar actividades como caminar, subir escaleras, bailar o realizar labores domésticas.

En contraste, el ejercicio físico es una subcategoría de la actividad física y se caracteriza por ser una práctica planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo específico de mejora o mantenimiento de la aptitud física. Como ejemplos de esta práctica formal se pueden nombrar actividades como correr en una cinta, levantar pesas en un gimnasio o nadar de forma regular.

Debido a la diferenciación entre estos dos conceptos este PCP se centrará en el ejercicio físico como categoría de análisis dado que la intervención pedagógica se desarrollará en un gimnasio, donde la práctica es intencional y programada con el fin de obtener resultados en la mejora de la condición física que buscan los participantes.

1.1. Antecedentes

La siguiente revisión de antecedentes tiene como objetivo sintetizar y analizar diferentes estudios y trabajos de grado relevantes que se han desarrollado en torno a los

temas centrales de este PCP: la consolidación del hábito de la práctica de ejercicio físico y el fortalecimiento de la autoeficacia. Esta sección se organiza para identificar desde un panorama internacional, nacional y local los fundamentos para justificar la pertinencia y el enfoque de la propuesta pedagógica que se plantea en este proyecto.

En la búsqueda de bibliografía para encontrar trabajos en los que anteriormente se haya tratado el tema de promoción de hábitos saludables referentes a la práctica regular de ejercicio físico se encontraron los siguientes trabajos:

1.1.1. Antecedentes Internacionales

“La promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos. Ejemplos de proyectos de intervención eficaces”. libro realizado por el Grupo de Investigación Educación Física y Promoción de la Actividad Física. Publicado en el año 2022 por la universidad Zaragoza. Allí se realiza un análisis que se enfoca en la transformación de los programas de actividad física en el ámbito escolar, alejándose de enfoques cortoplacistas y adoptando una perspectiva integral que promueva la salud y el bienestar a largo plazo. Se examinan las dos perspectivas existentes para orientar la promoción de la actividad física, analizando las recomendaciones para niños y adolescentes y evaluando su grado de cumplimiento. Se identifican los factores que influyen en este comportamiento, así como las dificultades comunes en su promoción, para proponer mejoras basadas en la evidencia científica. Se busca que los programas escolares integren esta evidencia en su diseño, implementación y evaluación, y que sean viables dentro de la dinámica habitual de los centros educativos. Se enfatiza el desarrollo de competencias y recursos en los alumnos para que puedan autogestionar su actividad física a lo largo de su vida, evitando estrategias descontextualizadas y priorizando el aprendizaje competencial. Se reconoce que un programa bien enfocado puede requerir más tiempo para mostrar

resultados, pero se defiende la importancia de generar experiencias positivas en la diversidad de acciones motrices, fomentando la autogestión de la actividad física en el tiempo libre de forma estructurada y sostenible.

Este documento a pesar de estar enfocado en el ámbito escolar valida la necesidad de un enfoque pedagógico que se aleje de las soluciones a corto plazo para centrarse en la autonomía y la autogestión. Al destacar la importancia del desarrollo de competencias y recursos en los estudiantes para que puedan gestionar su ejercicio físico a lo largo de toda su vida. No obstante, para justificar la necesidad de buscar una solución pedagógica, se vuelve necesario examinar la magnitud del problema de salud pública que el sedentarismo representa en el contexto actual.

En este sentido y para dimensionar la problemática se encontró el documento titulado “Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa”. Realizado por Julián Camilo Garzón Mosquera y Luis Fernando Aragón Vargas y publicado por la Universidad de Costa Rica en el año 2021. Esta revisión narrativa, construida sobre la base de investigaciones recientes publicadas en Lancet y Medicine and Science in Sports and Exercise, se ha enfocado en consolidar la evidencia científica que respalda la promoción de la actividad física como un componente fundamental de un estilo de vida saludable. El trabajo realizado abarca un análisis profundo de los riesgos asociados con el sedentarismo, el tiempo prolongado sentado y el tiempo excesivo frente a pantallas, examinando sus implicaciones tanto para la salud individual como para la sociedad en su conjunto, incluyendo sus impactos económicos.

Además, se han evaluado diversas estrategias diseñadas para fomentar la adopción de hábitos de actividad física en diferentes poblaciones. Se ha realizado una revisión exhaustiva de la interacción entre la actividad física regular y la salud, abarcando una

amplia gama de áreas, desde la función cognitiva hasta la prevención y el manejo de enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la hipertensión.

El trabajo reafirma la importancia de las directrices existentes que recomiendan un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa para adultos y adultos mayores, y proporciona recomendaciones específicas adaptadas a diversas poblaciones y condiciones de salud. Se subraya que la actividad física no solo contribuye a mejorar la salud física y mental, sino que también desempeña un papel crucial en la reducción de los costos sanitarios y en la disminución del riesgo de mortalidad prematura por enfermedades como la diabetes y la hipertensión. Finalmente, se destaca la importancia de la planificación y la constancia en la práctica de actividad física para obtener los máximos beneficios para la salud.

Este documento fundamenta la necesidad de la propuesta de este proyecto al corroborar el impacto económico del sedentarismo y la importancia de implementar estrategias efectivas que fomenten la adherencia al ejercicio, haciendo énfasis en la importancia de la planificación y la constancia para obtener beneficios. Sin embargo, la efectividad de la planificación depende directamente de la motivación que tenga el sujeto. Por lo tanto, es importante indagar que tipo de motivaciones internas son las que ayudan a consolidar el hábito de ejercicio.

En este sentido, y teniendo como base el aspecto motivacional se encontró el trabajo titulado “Influencia de los contenidos de meta sobre la intención de práctica de ejercicio físico en adolescentes: La importancia de aspirar a desarrollar habilidades”. Realizado por Manuel Alcaraz-Ibáñez, Imanol Carrascosa-Ruiz, Elena Martínez-Rosales y Rafael Burgueño y publicado por la revista Cultura, ciencia y deporte de la Universidad Católica

de Murcia en el año 2022. En este trabajo se realizó una investigación para conocer la influencia de las metas en la intención de la práctica de ejercicio físico en una población adolescente, con el fin de comprender los factores que explican la adopción de este hábito. Los autores parten de la premisa de que, si bien la motivación es un factor clave en la adherencia, la literatura ha analizado los motivos generales para ejercitarse, sin profundizar en el contenido de las metas que persiguen los individuos, es decir que no se profundiza sobre los objetivos concretos y personales que tienen los sujetos.

Los autores encontraron que existe una problemática de baja adherencia en la población occidental y refuerzan la idea de que la naturaleza de las metas es un factor determinante para el compromiso y la adherencia. Concluyen afirmando que implementar medidas que estimulen el desarrollo de habilidades son cruciales para influir la intención de práctica futura. Este antecedente fundamenta y valida la necesidad de un enfoque centrado en la intencionalidad y en las metas del sujeto. Las recomendaciones de los autores de implementar medidas que estimulen el desarrollo de habilidades justifican de manera directa lo importante de la propuesta pedagógica que se desarrolla en este proyecto, al buscar dotar a las personas que asisten al gimnasio de herramientas y conocimientos para su autogestión.

El análisis de los antecedentes internacionales demuestra el interés en la necesidad de abordar la inactividad física con un enfoque pedagógico y motivacional, trascendiendo el enfoque meramente físico. El trabajo de Garzón Mosquera y Aragón Vargas (2021) establece el gran impacto epidemiológico y el costo social del sedentarismo, mientras que el trabajo de Alcaraz-Ibáñez et al. (2022) identifica la clave psicológica al justificar lo importante de establecer metas de desarrollo de habilidades sobre las metas de resultado.

No obstante, los trabajos revisados centran sus intervenciones en el ámbito escolar o en el análisis teórico de modelos, es aquí donde se identifica una brecha y es que no se ofrece el desarrollo de un modelo de intervención viable y validado para el sector privado del fitness.

Por lo tanto, el presente proyecto se justifica ante la necesidad de concretar la transferencia y adaptación de los principios teóricos de la autoeficacia y el contenido de metas a un modelo concreto en el que se considere la pedagogía, la metodología y el contenido en la estructura de los talleres necesarios para la formación de un ser humano Autoeficaz y de esta manera lograr la consolidación del hábito de ejercicio físico, llenando así el vacío existente entre la teoría y su aplicación efectiva en la industria del fitness.

1.1.2. Antecedentes Nacionales

Dentro de la indagación sobre trabajos relacionados con el ejercicio físico a nivel nacional se encontró el documento titulado “Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico”. Realizado por Sandra Milena Franco-Idárraga, Ana Cecilia Vásquez-Gómez, Claudia Liliana Valencia-Rico, José Armando Vidarte-Claros y Héctor David Castiblanco-Arroyave y publicado por la revista científica Hacia la promoción de la salud en el año 2022. En este trabajo se analizaron las barreras que impiden la práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarios. Se lograron identificar obstáculos internos como la falta de motivación o altos niveles de estrés y externos como entornos no amigables o la falta de tiempo, que limitan la práctica de ejercicio físico.

Los autores destacan la importancia del modelo de promoción de la salud (MPS) de Nola Pender, el cual toma como bases teóricas: la teoría del aprendizaje social de Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather. El cual considera que los cambios de conducta se fundamentan en procesos cognitivos y de aprendizaje influenciados por factores personales y externos.

Este documento resulta interesante para el proyecto ya que valida la pertinencia del enfoque sobre conocer las barreras percibidas por los usuarios de gimnasios, que son similares a las identificadas en este trabajo. Las conclusiones del estudio son especialmente relevantes pues, muestran que quienes perciben más barreras para la práctica del ejercicio son aquellas personas que ven menos beneficios como resultado de dicha práctica.

Estos resultados consolidan la necesidad de optar por un enfoque pedagógico diferenciado y estratégico. Las recomendaciones dadas por los autores como plantear programas diferenciales y motivar a los estudiantes a través de los docentes, aunque están enfocadas en un ámbito universitario son trasladables a espacios como los gimnasios al proponer programas que fomenten la autonomía y la interacción social para arraigar la práctica de ejercicio físico como un hábito. Ante este panorama se vuelve necesario encontrar ejemplos de intervención práctica.

En este sentido se encontró el documento “Intervención comportamental para incentivar la adherencia a la práctica regular de actividad física”. Realizado por Sandra Milena Estella Ramón Carvajal y Diego Luis Henao Suarez y publicado por la universidad EAFIT en el año 2022. Este estudio llevado a cabo en la ciudad de Medellín que se propuso mejorar la adherencia a la práctica de actividad física en un grupo de usuarios de la caja de compensación Comfama, esta intervención tiene como base la rueda del cambio del comportamiento y la teoría de los nudges.

El estudio es de tipo cuasiexperimental y se estructuró con un grupo de referencia y uno de intervención (caso). Los resultados obtenidos demostraron un rotundo éxito tras la intervención, el grupo caso alcanzó una adherencia del 92%, en contraste con el grupo de referencia que solo obtuvo el 61%. La intervención se llevó a cabo por medio de la implementación de talleres y actividades prácticas, estas no se enfocaron solamente en el ejercicio físico, sino que además se promovieron los hábitos saludables como la alimentación consciente y el cuidado del sueño.

Este trabajo resulta de gran importancia para el presente proyecto dada la similitud del contexto y la población con la que se trabajó fue adulta. Esto demuestra la viabilidad y la efectividad de una intervención que tenga una metodología estructurada y fundamentada en modelos de cambio comportamental que son claves para la consolidación de hábitos. Para fortalecer la fundamentación teórica de este tipo de intervenciones es pertinente analizar la aplicación de modelos de intervención probados en el contexto colombiano.

En este orden de ideas, se encontró el trabajo “Promoción de Comportamientos Saludables: Actividad Física y Nutrición en Adolescentes en Condición de Sobrepeso / Obesidad”. Realizado por Claudia Patricia Bonilla Ibáñez y publicado por la Universidad Nacional de Colombia en el año 2019. El estudio aborda la obesidad desde una perspectiva de salud pública, argumentando que el problema surge desde diversos factores relacionados con los cambios del estilo de vida moderno. La investigación se centró en evaluar el impacto de una intervención de promoción de la salud en adolescentes con obesidad y sobrepeso teniendo como marco teórico el modelo de promoción de la salud de Nola Pender en la ciudad de Ibagué, Tolima.

De acuerdo con lo encontrado por la autora durante la intervención se produjeron cambios significativos en el índice de masa corporal y comportamientos alimentarios de los participantes. Sin embargo, no se evidencio que dichos cambios se mantuvieran en el tiempo, la autora señala que la percepción de autoeficacia y de barreras percibidas no presentaron un cambio significativo. Este resultado destaca la importancia de que una intervención sea diseñada no solo para brindar información, sino que busque reforzar y afianzar variables psicológicas de manera sostenida.

En este sentido, los resultados demuestran que no basta con conocer las recomendaciones sobre actividad física y salud para generar cambios en la conducta de las personas, sino que, necesitan ser percibidas y asumidas como importantes por los individuos.

1.1.3. Antecedentes Locales

En la consulta sobre antecedentes a nivel local que traten sobre la promoción del ejercicio físico se encontraron algunos estudios académicos que son relevantes para el desarrollo del PCP.

Se encontró el estudio investigativo titulado “Promoción de la actividad física como componente de hábito saludable”. Realizado por Catalina Gutiérrez Gómez, Camilo Andrés Morales Rincón y Oscar Leonardo Bautista y publicado por Fundación Universitaria del Área Andina en el año 2021. Este documento aborda el creciente reconocimiento a nivel mundial de la importancia de la actividad física como un componente esencial para el desarrollo sostenible y la paz. Se destaca el papel fundamental de organizaciones internacionales, especialmente las Naciones Unidas, en la promoción de esta conciencia. El

texto se centra en la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) como marcos de referencia para impulsar la actividad física en todos los niveles de la sociedad.

Se enfatiza la necesidad de que los gobiernos elaboren e inviertan en políticas coherentes que fomenten la actividad física, involucrando a la sociedad civil, organizaciones internacionales y el sector empresarial. Se reconoce la contribución invaluable del deporte, particularmente los movimientos Olímpico y Paralímpico, en la promoción de la paz, la tolerancia, el respeto y el empoderamiento. Además, se subraya el impacto positivo del deporte en la salud, la inclusión social y la lucha contra la corrupción.

La resolución 70/1 de la ONU, titulada "Transformar nuestro mundo", reconoce explícitamente la importancia del deporte como un facilitador del desarrollo sostenible, contribuyendo a la consecución de los ODS. Se promueve la práctica regular de actividad física, tanto en el tiempo libre como en el trabajo y otros espacios adecuados. En resumen, el documento destaca el consenso global sobre el papel crucial de la actividad física y el deporte en la construcción de sociedades más saludables, inclusivas y pacíficas, y su contribución a la consecución de los ODS.

Ante este panorama, el presente proyecto se inscribe directamente en el marco de acción de los ODS, al proponer una metodología pedagógica para la consolidación de hábitos de ejercicio físico en el contexto de un gimnasio. Este proyecto demuestra el papel que puede tener espacios como los gimnasios como agentes de desarrollo sostenible para fomentar el bienestar social. Para entender cómo se manifiesta esta visión en el contexto local bogotano, es pertinente revisar las estrategias de promoción de la actividad física en el ámbito laboral.

En este sentido, el estudio “Deporte corporativo como estrategia de bienestar en el ámbito Laboral bogotano”, Realizado por Juan Esteban Arredondo Palacio, Alejandra Ferreira Benavides y Luis Alberto Rodríguez Murillo y publicado por la universidad EAN en el año 2025. Este estudio analizo la contribución de la práctica deportiva a la salud mental de lideres organizacionales en Bogotá. Los autores parten de la premisa de que las altas demandas laborales y los estresores urbanos a los que está sometida esta población afectan negativamente el bienestar emocional lo cual genera la necesidad de buscar estrategias que mitiguen esta situación.

El documento busca responder, como la práctica deportiva influye en el bienestar emocional y en la reducción de la ansiedad en este grupo específico. Los autores se centraron en caracterizar la práctica deportiva de los participantes y establecer la relación entre la actividad física y su salud mental. Encontraron que las motivaciones de los participantes buscan algo más que la salud física e incluyen aspectos sociales, emocionales y laborales, tendencia que se alinea con la concepción de que el ejercicio impacta de manera integral la salud puesto que no afecta únicamente el bienestar físico, sino que además se tiene en cuenta el bienestar psicológico y social de las personas.

Además, en el estudio se identifican barreras como la falta de tiempo y la escasa variedad de actividades que refuerzan la necesidad de buscar intervenciones estratégicas que sean accesibles y sostenibles que fortalezcan la autoeficacia de los sujetos, lo cual se relaciona con el fin de este proyecto al querer proveer herramientas de autogestión para poder superar estas barreras y adoptar el hábito de practicar ejercicio a medio y largo plazo. Ante la necesidad de una intervención pedagógica es importante buscar un precedente en el contexto académico local.

En este sentido se encontró el proyecto curricular particular “Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida”. Realizado por Jonathan Armando Diaz Herrera y publicado por la Universidad Pedagógica Nacional en el año 2020. Se realizó un estudio de carácter teórico-práctico, que se centra en la problemática de la deserción a la práctica de ejercicio físico, identificando factores comunes como la falta de tiempo, la pereza y dificultades para integrarlo en su día a día. El propósito formativo del proyecto es un “ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico” un concepto que surge al combinar la autoeficacia, la reflexión y la influencia que le permite a la persona iniciar y mantener un estilo de vida saludable. El autor diseñó y puso a prueba una propuesta curricular basada en la autoeficacia, el modelo HAPA (modelo de acción en salud) y la motivación.

Como resultado el autor demuestra la viabilidad de una propuesta pedagógica que se preocupe más allá de la simple instrucción y se enfoque en la reflexión y el desarrollo de competencias que doten al sujeto de un sentido de importancia y apropiación por la práctica. El autor califica su propuesta como “única y novedosa” por su capacidad de formar a un ser humano Autoeficaz y reflexivo y se suma a la crítica a las limitaciones típicas de las prácticas tradicionales, en las que únicamente se dan indicaciones sin dar espacio a una verdadera reflexión que permita conectar la vida cotidiana de las personas con el ejercicio. El principal aporte de este antecedente es validar la idea de que la solución a la deserción al ejercicio no está en el entrenamiento en sí, sino en la educación para la salud.

Este sería el antecedente más directo para el presente proyecto, ya que valida la tesis central de que la solución a la deserción está en la educación para la salud y la formación de un ser humano autoeficaz y reflexivo. Además, se demuestra la viabilidad de un PCP

basado en la autoeficacia y el modelo HAPA para la formación del ser humano. Sin embargo, la diferencia del contexto de implementación juega un papel fundamental en la diferenciación de los proyectos ya que el presente PCP busca la transferencia y la validación de estos principios de formación a la realidad operativa y comercial de la industria del fitness.

1.2. Marco Normativo

La consolidación de un marco legal sólido es fundamental para la ejecución exitosa y sostenible de esta iniciativa en el contexto colombiano. Un entendimiento claro de la normativa aplicable no solo asegura la conformidad con las leyes y regulaciones vigentes, sino que también legitima el proyecto ante diversas instancias, facilita la potencial obtención de permisos o avales y, crucialmente, protege los derechos de los participantes. Colombia cuenta con un desarrollo normativo progresista en materia de derechos sociales, económicos y culturales, lo cual puede constituir un entorno favorable para la implementación del proyecto.

El presente marco normativo se fundamenta en la relación que existe entre las políticas de salud, educación y deporte a nivel internacional, nacional y local. Este análisis comenzará con la revisión de las directrices internacionales que enmarcan la promoción de la actividad física, desde documentos como el plan de acción mundial sobre la actividad física 2018-2030 de la OMS y los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), presentados en la resolución 70/1 “transformar nuestro mundo: la agenda 2030 para el desarrollo sostenible” adoptados por las naciones unidas en 2015 con el fin de comprometer a los gobiernos en la elaboración e inversión en políticas que propicien el desarrollo sostenible, la paz y fomentar la práctica de actividad física en todos los niveles de la sociedad. Seguido

se examinarán los fundamentos constitucionales que amparan el proyecto, luego se realiza una revisión de la legislación nacional específica en materia de salud, bienestar y estilos de vida saludables. Seguido se revisará el marco normativo del sector educativo, pertinente para la formación integral y el desarrollo de la autoeficacia. Se revisarán políticas, programas y lineamientos gubernamentales relevantes para la normativa distrital aplicable a la ciudad de Bogotá.

Al hablar de la agenda 2030 se establecen 17 ODS que están diseñados para acabar con la pobreza, el hambre y la discriminación contra mujeres y niñas. En este documento resaltan dos objetivos que resultan de gran interés para este proyecto:

ODS 3 que se titula Salud y bienestar y busca “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”. Esto se alinea con lo que se propone el presente proyecto, la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio físico principalmente en gimnasios a través de la formación de un ser humano Autoeficaz para combatir el sedentarismo, donde no se busca contribuir únicamente al bienestar físico, sino que además se busca impactar el bienestar psicológico al reducir el estrés, a través del fortalecimiento de la autoeficacia. Lo que nos lleva a que el PCP se posicione como una estrategia concreta para la consecución de las metas globales de salud pública.

Además, el ODS 4 que se titula Educación de calidad y busca “Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos”. A pesar de que el presente proyecto se desarrolla en un contexto informal como lo es un gimnasio, se fundamenta en un modelo pedagógico que busca la formación de un ser humano Autoeficaz y reflexivo. Esta propuesta contribuye al ODS4 al promover el aprendizaje significativo, al dotar a los individuos de las herramientas para autogestionar su propio bienestar. Al alejarse de la mera instrucción puntual para

convertirse en un proceso formativo que genera competencias de vida se transforma el gimnasio en un espacio para la educación y el desarrollo personal.

El plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS es el principal referente que enmarca la pertinencia de este proyecto a nivel internacional, pues busca reducir la inactividad física a nivel global y subraya la importancia de la actividad física para la salud y la prevención de ECNT.

Este documento plantea cuatro objetivos estratégicos que proporcionan un marco de aplicación universal para aumentar la práctica de actividad física y la disminución del sedentarismo, estos objetivos son los siguientes:

1. Crear una sociedad activa.
2. Crear entornos activos.
3. Fomentar poblaciones activas.
4. Crear sistemas activos.

El presente PCP se alinea de manera directa con los objetivos del plan, ya que al buscar la formación de un ser humano Autoeficaz y la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio físico principalmente en gimnasios contribuye a la meta de crear personas activas al dotarlas de las herramientas necesarias para gestionar el propio bienestar.

Al hablar de la normativa nacional la Constitución Política de Colombia de 1991, como norma suprema del ordenamiento jurídico, es la fuente primaria de derechos y obligaciones, y sus principios irradian e informan la totalidad de la legislación nacional. Para el proyecto en cuestión, diversos artículos constitucionales ofrecen un sustento robusto y una orientación clara.

Al revisar la constitución se encontraron los siguientes artículos relevantes:

El artículo 13 establece que todas las personas nacen libres e iguales ante la ley y prohíbe la discriminación. De manera importante, señala que "El Estado protegerá especialmente a aquellas personas que, por su condición económica, física o mental, se encuentren en circunstancia de debilidad manifiesta". Este principio es crucial ya que el proyecto busca involucrar a todo tipo de población.

En este sentido, el artículo 16 (Libre Desarrollo de la Personalidad): Reconoce el derecho de todas las personas al libre desarrollo de su personalidad "sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico". Este derecho es fundamental para la promoción de la autonomía y la autoeficacia que el proyecto busca cultivar en los participantes.

Además, la constitución hace referencia a la salud como se menciona en el artículo 49 (Salud y Saneamiento Ambiental): Modificado por el Acto Legislativo 2 de 2009, consagra que "La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud". De particular relevancia es el deber impuesto a toda persona de "procurar el cuidado integral de su salud y de su comunidad". El proyecto, al promover la actividad física como un medio para mejorar la salud y el bienestar, se alinea directamente con el deber estatal de promoción de la salud. Adicionalmente, el deber de autocuidado de la salud complementa y refuerza el objetivo del proyecto de formar personas capaces de gestionar su bienestar, empoderando a los individuos para cumplir con una responsabilidad constitucional y trascendiendo la visión de meros receptores pasivos de servicios de salud.

En este sentido se hace referencia al deporte en el artículo 52 (Deporte y Recreación): Este artículo es una piedra angular para el proyecto. Modificado por el Acto Legislativo 02 de 2000, establece que "El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social". Además, reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, y mandata al Estado a fomentar estas actividades e inspeccionar, vigilar y controlar las organizaciones deportivas y recreativas. La vinculación explícita del deporte y la recreación con la formación integral de las personas y la salud humana resuena directamente con los pilares del proyecto. La Constitución no solo otorga derechos, sino que establece un mandato de formación integral que es inherentemente sinérgico con el objetivo del proyecto de formar un ser humano Autoeficaz. La formación integral abarca dimensiones físicas, mentales y sociales, que son consustanciales al concepto de autoeficacia y gestión del bienestar, fortaleciendo así la argumentación sobre la relevancia e impacto social del proyecto.

Debido a la naturaleza educativa del proyecto es necesario saber que se menciona en cuanto a educación en la constitución y el artículo 67 (Educación): Define la educación como un derecho y un servicio público con función social, que "formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, la paz y la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y la protección del ambiente". La conexión explícita entre educación y recreación es vital para el componente formativo del proyecto. La búsqueda de un ser humano Autoeficaz se vincula

estrechamente con los fines formativos más amplios de la educación, que incluyen el desarrollo de la autonomía y la capacidad crítica.

Más allá del marco constitucional, diversas leyes y normativas a nivel nacional configuran el panorama para la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables, ofreciendo tanto soporte como directrices para el proyecto.

Está la Ley 2120 de 2021 “Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones”. Aunque su denominación principal se centra en los entornos alimentarios, esta ley es de gran relevancia para el proyecto debido a su objetivo más amplio de prevenir Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y promover hábitos y estilos de vida saludables en la población colombiana.

El artículo 3 de esta ley es crucial ya que aporta la definición de Hábitos y estilos de vida saludables, que explícitamente " corresponde a los índices corporales adecuados (masa corporal, grasa, entre otros), la actividad física adecuada, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influye en la salud humana.". Esta inclusión vincula directamente la ley con el núcleo del proyecto.

El artículo 6 de la ley contempla estrategias de información, educación y comunicación para el diseño de herramientas educativas sobre hábitos y estilos de vida saludables, incluyendo la necesidad de actividad física frecuente. El proyecto podría alinearse con estas herramientas o proponerse como un complemento práctico a las mismas.

En el artículo 13 se hace mención de la actividad física, este artículo es de particular importancia ya que, establece un mandato específico para que el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio del Deporte y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) apoyen la implementación de

programas que promuevan la actividad física en los establecimientos educativos públicos y privados, involucrando a los actores de la comunidad educativa y dentro de la jornada escolar. Esta disposición ofrece un anclaje legal robusto y reciente para el proyecto, a pesar de que el escenario para la intervención de este PCP es un contexto informal, esta ley reconoce la actividad física como una herramienta de salud pública que requiere el compromiso de múltiples actores.

También está la Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación), este es el pilar del sistema educativo colombiano y ofrece múltiples puntos de anclaje para el proyecto.

Objeto y Fines (Art. 1, 5): Define la educación como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social, fundamentado en una concepción integral de la persona humana, su dignidad, derechos y deberes. De manera explícita, el numeral 12 del Artículo 5 establece como uno de los fines de la educación: "La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre".

Desarrollo Integral y de la Personalidad (Art. 13, 91, 92): La ley enfatiza que la educación debe favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del educando, su capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes, y desarrollar habilidades para la toma de decisiones y la solución de conflictos. Estos elementos son cruciales para el cultivo de la autoeficacia y la capacidad de gestionar de manera autónoma su propio bienestar, lo que persigue el proyecto.

En cuanto a las normativas locales se encontró el plan de desarrollo distrital "Bogotá Camina Segura" en el cual se encuentra el Acuerdo 927 de 2024 que adopta el Plan de Desarrollo Económico, Social, Ambiental y de Obras Públicas, este establece la ruta legal y

presupuestal de la Administración actual. La importancia de este plan radica en que se tiene el bienestar ciudadano como un pilar fundamental.

Este proyecto se alinea con el Objetivo Estratégico "Bogotá confía en su bienestar", donde la actividad física es reconocida como un motor para el desarrollo del potencial humano y la calidad de vida. Al buscar la consolidación de hábitos de ejercicio, se ofrece una solución para que los habitantes de la ciudad superen el sedentarismo y se integren a las metas de salud del Distrito. Además, el Plan fomenta la articulación de sectores, así se valida que la propuesta en el gimnasio un espacio del sector privado es una forma legítima y necesaria de contribuir a la política pública, demostrando la corresponsabilidad del sector privado en la salud de la ciudad.

En este sentido se encontró la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física que la rige el Decreto 229 de 2015 y es el marco normativo que orienta todas las acciones del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). Esta política establece como propósito principal "garantizar el ejercicio efectivo de los derechos al deporte, la recreación y la actividad física a través de programas estables y accesibles para toda la población".

La necesidad de programas estables justifica la estructura metodológica de este PCP, al ser un programa estructurado para la formación de hábitos, se cumple con el tipo de solución que el distrito busca promover, alejándose de intervenciones cortoplacistas. Asimismo, al proponer un modelo basado en la autoeficacia, se provee al sector privado de la herramienta de gestión que se requiere para cumplir con esta expectativa de política pública.

También se encontraron Iniciativas del IDRD en cuanto a la Cualificación de Instructores. El programa "Bogotá en Forma" utiliza activamente la metodología de actividad física dirigida y reconoce las nuevas tendencias del fitness en sus estrategias de salud pública. Esto valida que el tipo de intervención que se propone es necesario. La preocupación del Distrito por la calidad se evidencia en resoluciones como la 618 de 2024, que establece procesos de cualificación para los instructores. Esto subraya la necesidad institucional de que los profesionales no solo sepan cómo entrenar, sino también cómo educar. Por lo tanto, este PCP se convierte en una respuesta directa a esta necesidad distrital, ofreciendo un modelo curricular que permite a los instructores acercarse a la perspectiva pedagógica para fortalecer la consolidación del hábito.

1.3. Macrocontexto

El presente PCP propone el diseño e implementación de una intervención pedagógica a través de talleres, cuyo propósito es fortalecer la autoeficacia de los usuarios del gimnasio gracias a la adquisición de los conocimientos técnicos necesarios para la programación y autogestión del ejercicio y de esta manera mejorar la consolidación de la práctica de ejercicio físico como hábito activo y saludable.

La necesidad de esta iniciativa está fundamentada en la problemática de salud pública a nivel nacional, el sedentarismo y su consecuente desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Que para el año 2030 se estima que tendrá una carga financiera que podría superar los 10 billones de pesos (ESPE 2023). Si bien los gimnasios sirven como espacios para tratar de fomentar la práctica deportiva e inculcar una vida activa, los modelos de enseñanza tradicional, centrados únicamente en la prescripción de rutinas sin prestar atención en brindar herramientas a los usuarios para poder sostener el hábito a mediano y largo plazo ha demostrado ser ineficaz en gran parte de los usuarios.

Esta realidad ha sido corroborada en una indagación previa, la cual reveló una desconexión fundamental entre las motivaciones de los usuarios para la práctica de actividad física y la orientación superficial que reciben.

Ante este panorama, este trabajo adquiere una alta pertinencia para el campo de la educación física, ya que busca intervenir en un problema de la disciplina desde una perspectiva pedagógica. Se busca ir más allá de la simple instrucción de la técnica y prescripción del ejercicio para potenciar la autoeficacia de la persona para gestionar su proceso. De esta manera, se espera que la práctica de ejercicio físico se transforme en un estilo de vida que no dependa de la asignación de un programa de entrenamiento por parte del entrenador, sino que las personas tengan la capacidad de estructurar su plan con fundamento técnico. Además, el desarrollo de la autoeficacia en los usuarios no solo beneficia la consolidación del hábito, sino que también contribuye a la formación de seres humanos más conscientes de su bienestar integral.

La viabilidad de esta propuesta surge de su formato de talleres, lo que permite una implementación escalable y que se adapta a diferentes contextos dentro de la industria del Fitness, alineándose así a las metas nacionales de promoción de la salud y prevención de enfermedades.

A partir del análisis de la problemática de la falta de alfabetización física y su consiguiente dependencia por parte de las personas que asisten al gimnasio, sumado a las limitaciones del modelo tradicional de los gimnasios para promover la consolidación del hábito, surge la necesidad de indagar sobre una estrategia que aborde las causas de la inactividad desde un enfoque pedagógico. Por lo tanto, el presente estudio busca responder la siguiente pregunta:

¿De qué manera el diseño e implementación de una intervención pedagógica a través de talleres de Alfabetización Física en gimnasios, incide en el fortalecimiento de la autoeficacia y el desarrollo de la agencia humana de los usuarios para la consolidación del hábito regular de ejercicio físico?

En este orden de ideas, la apuesta de formación en este PCP es por un ser humano Autoeficaz, capaz de transformar su realidad hacia un estilo de vida activo y saludable, mediante la apropiación de conocimientos que fortalecen su competencia para la autogestión del ejercicio físico, la capacidad de perseverar ante los desafíos y el compromiso personal profundo con un estilo de vida saludable.

Como resultado de este trabajo se espera lograr que los participantes se transformen en agentes activos de su bienestar, que sean capaces de ejercer control intencional sobre su estilo de vida orientando sus decisiones a mejorar su salud. Esto se lograría gracias al aumento de la autoeficacia percibida que les brindara a los participantes la creencia en sus propias capacidades para superar las barreras y así poder mantener el hábito de práctica regular de ejercicio. Gracias a esto se espera que el ejercicio deje de ser visto como una obligación externa de poco interés, a una actividad que se disfruta por su contribución a la salud y al dominio personal.

También se espera evidenciar la adquisición de competencias para la autogestión del ejercicio, donde los participantes sean capaces de diseñar, ejecutar y ajustar sus propios microciclos de entrenamiento demostrando conocimientos básicos sobre los principios del entrenamiento y los métodos de monitoreo. Esto contribuirá a la mejora de la calidad de la práctica ya que los participantes demostraran la capacidad de adaptar el ejercicio a sus necesidades emocionales y físicas reduciendo el riesgo de lesiones y la aparición de la frustración. Y como logro final se espera observar que los participantes adquieran una

mayor persistencia en la práctica de ejercicio físico que contribuya a la consolidación del hábito y lograr así mitigar la problemática de la deserción temprana por parte de los usuarios del gimnasio.

El impacto esperado de este PCP radica en trascender la mejora de la técnica de ejercicio y enfocar su práctica en el desarrollo de la autoeficacia de los participantes como motor de la agencia humana. Este impacto se podría analizar desde tres niveles. El primero a nivel internacional en el que se esperaría contribuir al desarrollo humano y la salud alineándose a las metas de salud global al aportar en la lucha contra el sedentarismo reconocido como uno de los principales factores de riesgo para contraer ECNT. Además, se espera ofrecer una alternativa pedagógica aplicable a contextos no formales como los gimnasios que pueda ser aplicado en la industria del fitness. A nivel nacional se esperaría que el PCP sirviera como refuerzo de las políticas de salud pública al proponer una estrategia educativa que funcione como vehículo para concretarlas. Además, si se logra la consolidación del hábito de practica regular de ejercicio se esperaría contribuir a la reducción del gasto en salud asociado a las patologías derivadas del sedentarismo. A nivel local se esperaría que gracias al fortalecimiento de la autoeficacia las personas que asisten al gimnasio logren consolidar el hábito de práctica regular de ejercicio físico, además de convertir a los usuarios en agentes activos de su propio bienestar, reduciendo la dependencia de la instrucción externa.

1.3.1. Autoeficacia en la Mejora de la Práctica del Ejercicio Físico

En la práctica del ejercicio las creencias de eficacia son un buen predictor de la conducta al momento de iniciar la acción, estas creencias se les denomina Autoeficacia definida como “las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones futuras” (Bandura 1999 p.21). La

importancia de potenciar las creencias de eficacia en las personas que quieren mejorar su estado de salud por medio del ejercicio radica en que esta influye en 3 aspectos clave de la práctica. El primero es la *iniciación*: esta creencia determina si una persona toma la decisión de iniciar una actividad física, especialmente si esta se percibe como difícil o fuera de sus capacidades. El segundo aspecto clave es la *persistencia*: dependiendo del nivel de eficacia percibida de la persona así mismo se determinará la duración del esfuerzo y la adaptación ante los diferentes contratiempos como el dolor, fatiga o falta de tiempo. Las personas con alta autoeficacia tienden a persistir, mientras que aquellas con baja autoeficacia abandonan su práctica rápidamente. Y como tercer aspecto está la *calidad de la experiencia*: el desarrollo de una alta autoeficacia permite a la persona afrontar el ejercicio con optimismo y bajos niveles de ansiedad, lo cual modula la respuesta emocional ante la práctica facilitando el disfrute y la consolidación del hábito.

De acuerdo con la problemática identificada anteriormente que es la alta deserción temprana por parte de los usuarios y observar que no es un fallo de instrucción técnica, sino una crisis de autoeficacia. El desarrollo de la autoeficacia se convierte en la base de la consolidación del hábito de practica regular de ejercicio físico y a la transformación a estilos de vida saludable, ya que, las personas se convierten en agentes activos de su bienestar al adquirir habilidades como: *anticipar barreras (previsión)* las personas aprenderán a reconocer y diseñar estrategias de afrontamiento ante las barreras de tiempo o circunstancias adversas que se puedan presentar. Además, tendrán la habilidad de *autorregular el esfuerzo* ya que utilizarán herramientas de monitoreo para ajustar la intensidad y de esta forma poder mantener la práctica sin caer en situaciones de sobre entrenamiento. Por ultimo las personas serán capaces de *aprender del éxito (Experiencias*

de dominio) ya que el proyecto busca proporcionar logros tempranos y progresivos que son la fuente más potente para consolidar las creencias de eficacia.

1.3.2. Reinterpretación o Cambio de Paradigma del Concepto de Salud

Tradicionalmente, la salud se ha entendido bajo el modelo biomédico, cuya raíz surge de la filosofía del dualismo cartesiano, Elío-Calvo lo explica de la siguiente manera:

Descartes divide al ser humano en dos partes: *res extensa*, el cuerpo, y *res cogitans*, la mente. La primera, el cuerpo, que ocupa un lugar definido en el tiempo y en el espacio, y cuyo estudio objetivo ha conducido al enorme desarrollo de la medicina en los últimos siglos. La segunda, la mente, es la substancia pensante (2023, p. 113).

Bajo este pensamiento el cuerpo se concibe como una máquina que puede ser estudiada y explicada en función de sus diferentes partes, y la enfermedad se convierte en la causa de un mal funcionamiento de dicha máquina. En este modelo la enfermedad se puede localizar únicamente en el cuerpo y no se tienen en cuenta factores sociales o psicológicos para explicarla. Se entiende desde una visión reduccionista es decir que se intenta explicar desde una sola causa biológica o lesión específica. De acuerdo a lo anterior, la intervención en este modelo se dirige a eliminar o corregir dicha causa únicamente cuando se detecta un mal funcionamiento, esto quiere decir que no se tiene una visión preventiva de la salud sino una visión reactiva. La definición de salud de acuerdo con este modelo se entiende como la ausencia de enfermedad. Bajo este esquema la autoridad y el conocimiento pertenecen enteramente al profesional (en el caso del presente proyecto al entrenador), mientras que la persona que asiste al gimnasio se asume en un rol pasivo y dependiente de la intervención del profesional para “reparar” la causa de su mal funcionamiento.

Bien, pareciera por lo anterior que el modelo biomédico y su concepto de salud (ausencia de enfermedad) resulta ser insuficiente para abordar la complejidad en su

totalidad de lo que denominamos salud. Su visión reduccionista, al no considerar los factores psicosociales y al considerar la enfermedad solo desde los factores biológicos de la persona deja ver la necesidad de entender la salud desde un punto de vista integral del sujeto, que reconozca la interconexión de las esferas que constituyen el bienestar humano.

Para responder a esta necesidad, la OMS sienta las bases filosóficas desde 1948 definiendo la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, s.f., párr.18). Esta definición crítica el reduccionismo del modelo biomédico. Sin embargo, fue hasta el año 1977 que el médico internista y psiquiatra George L. Engel propone formalmente el modelo biopsicosocial como marco teórico y metodológico para la práctica clínica y la enseñanza en medicina. En este modelo se postula que la salud y la enfermedad son el resultado de la interacción dinámica de factores biológicos, psicológicos y sociales. Así como lo afirma Elio-Calvo:

Este modelo ya no piensa en la persona dividida, como una mente que gobierna una máquina, el cuerpo; sino que la comprende de un modo holístico como la integración de sistemas y subsistemas siempre interrelacionados en un proceso dinámico y transaccional: determinantes biológicos de las enfermedades. Para el MBPS (modelo biopsicosocial) ya no es el cuerpo el que enferma, es el ser humano en su totalidad: una unidad bio-psico-social (2023, p.114).

De acuerdo con lo anterior, el modelo biopsicosocial proporciona el sustento teórico clave para el desarrollo de la autoeficacia que busca este PCP. Ya que, reconoce los factores psicológicos (percepción de capacidad, motivación) y sociales (entorno, relaciones) como determinantes de la salud. En consecuencia, este modelo permite ver al participante del gimnasio no solo como un cuerpo que se ejercita o necesita “repararse”,

sino como una entidad biopsicosocial con la capacidad de ejercer agencia sobre su propia salud y bienestar, lo cual es clave para lograr la consolidación del hábito de practica regular de ejercicio físico.

1.3.3. La Motivación Como Generadora de Procesos de Autoeficacia

Para que la autoeficacia se transforme en la consolidación del hábito de practica regular de ejercicio físico y produzca cambios duraderos en el estilo de vida, es importante que este impulsada por la motivación de alta calidad. La relación que tiene la motivación con las creencias de eficacia se explica en la teoría de la autodeterminación (TAD) postulada por Ryan y Deci.

La TAD propone la existencia de un Continuo de la autodeterminación que establece los tipos de motivación que puede tener una persona. Este comienza desde un estado de A motivación, en el cual no hay una intención de actuar, luego está la Motivación Extrínseca en este tipo de motivación hay una intención de realizar la actividad, pero determinada por agentes externos como puede ser evitar castigos o la obtención de beneficios. Por último, está la Motivación Intrínseca en la cual la intención de realizar la actividad está determinada por el disfrute, el interés o el desafío que esta genera. Entre más cerca se encuentre la persona al polo de la motivación intrínseca la motivación será de mayor calidad ya que en este tipo las personas son más autónomas y estables, permitiendo la persistencia ante las dificultades.

Para que la motivación se desarrolle, Ryan y Deci (2000) postulan la existencia de “tres necesidades psicológicas innatas – competencia, autonomía, y relacionarse – las cuales cuando son satisfechas producen la ampliación de la automotivación” (p. 1). La necesidad de competencia hace referencia a ser capaz de dominar tareas, la de autonomía a sentir que se elige por voluntad propia y la de relacionarse a tener sentido de pertenencia

por un grupo. De acuerdo con esto, las necesidades innatas se alinean directamente con la autoeficacia de Bandura y al presente PCP ya que al proponer el desarrollo de habilidades de autogestión se genera la sensación de dominio de la práctica, así como la capacidad de definir el rumbo de la misma consolidando así el hábito de manera autónoma.

1.3.4. La Disciplina (autorregulación) Como Agente Potenciador de la Autoeficacia y la Agencia Humana

El éxito a largo plazo en la práctica de ejercicio requiere la formación de una capacidad conductual que va más allá de la motivación inicial. Lo que normalmente conocemos como disciplina. Gómez (1996) define la disciplina como “la habilidad que tiene la persona para ser dueña de sí misma, de ser capaz de plantearse una meta y persistir hasta alcanzarla. Disciplina es tener el control de nuestros impulsos para dirigir conscientemente nuestra conducta cuidando de no afectar los derechos de los demás” (p.2).

Esta concepción de disciplina centrada en el autocontrol se formaliza en el campo de la psicología y el aprendizaje como Autorregulación. Bandura citado por Tejada (2005) concibe la Autorregulación como “ejercicio de influencia sobre nuestra propia motivación, procesos de pensamiento, estados emocionales y patrones conductuales” (p.120). De acuerdo con lo anterior la autorregulación es el mecanismo crucial para que la agencia humana se manifieste en la conducta. Este mecanismo no es una cualidad innata del ser humano, es un conjunto de procesos cognitivos y conductuales que deben ser enseñados y aprendidos. El proceso de autorregulación entendido de esta forma se convierte en el agente potenciador de la autoeficacia, ya que proporciona a las personas las herramientas para monitorear, evaluar y ajustar su desempeño.

Esta capacidad de disciplina es fundamental para consolidar el hábito de practica regular de ejercicio, pues actúa como modificador conductual para disminuir la deserción.

La evidencia indica que la mayoría de los abandonos ocurren cuando las personas carecen de estrategias para afrontar las barreras percibidas. Al permitir a las personas el trabajo de autorregulación, esta adquiere la perseverancia y el autocontrol para dar manejo a estas situaciones. De esta manera el trabajo de la disciplina se posiciona como un objetivo conductual esencial para el desarrollo de este PCP, buscando la transición de una práctica motivada por impulsos a un hábito auto gestionable y consolidado.

1.3.5. Agenciamiento Humano para la Toma de Decisiones Autoeficaces

Este proyecto se sustenta en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura la cual establece que para que haya desarrollo de autoeficacia necesariamente debe surgir un proceso de agencia humana definida como “la capacidad de ejercitar el control sobre nuestro propio funcionamiento y sobre los eventos que afectan nuestra vida” (Bandura, 2001 citado por Tejada, 2005, p.117). De acuerdo con lo anterior la agencia humana es la capacidad que tenemos como personas de definir y establecer rutas de acción para obtener resultados. De este concepto se desprende la autoeficacia que es el constructo psicológico que va a determinar los rumbos de acción y la perseverancia de los planes que se establezcan, convirtiéndose en el motor de la agencia humana. En este sentido la relación entre ambos conceptos es clara: “la autoeficacia, como constructo significativo y la agenciación, como la operacionalización y acción de dicho constructo” (Tejada, 2005, p.119).

La agencia humana es un sistema complejo, compuesto por varias propiedades que interactúan entre sí. Estas propiedades son: *Intencionalidad* que define el propósito y el plan futuro; *Previsión* permite evaluar riesgos y diseñar estrategias de contingencia; *Autorregulación* que permite monitorear y ajustar la conducta; y *Autorreflexión* que

permite cuestionar las propias creencias y la efectividad del plan. El desarrollo de estas propiedades permite la toma de decisiones Autoeficaces.

En este orden de ideas, la Agencia Humana se posiciona como la manifestación conductual que persigue este PCP. La formación de las cuatro propiedades de la agencia permite la transformación del participante de un ser pasivo a un agente activo y gestor de su propia salud. Al brindarle a las personas la capacidad de anticipar barreras y autorregular su desempeño, la agencia contribuye al propósito central de este proyecto: la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio físico.

2. Perspectiva Educativa

2.1. Área humanística

Este PCP se enmarca en una perspectiva educativa que busca ir más allá de la mera instrucción al realizar ejercicio para enfocarse en la formación de un ser humano Autoeficaz. Esta visión se fundamenta en el humanismo, que se caracteriza por entender la educación como un proceso para la reflexión en el cual se desarrolla el potencial humano, su autonomía y dignidad. Desde este punto de vista se busca que espacios como los gimnasios dejen de ser un lugar que solo cuenta con los equipos necesarios para la realización de ejercicio y se transformen en sitios para el aprendizaje y el desarrollo humano.

Este proyecto se sustenta en la teoría cognitivo social de Albert Bandura la cual establece que el comportamiento humano es el resultado de la interacción de tres factores: personales, medio ambientales y de conducta. Lo que Bandura denomina modelo básico de la causación triádica recíproca o más comúnmente conocido como determinismo recíproco. Los tres factores están relacionados y se influyen entre sí, esto quiere decir que la conducta está determinada por los factores personales (emociones, pensamientos, habilidades, estado físico y de salud) y los factores ambientales. Un aspecto clave en la teoría de Bandura es el aprendizaje vicario en el que asegura que las personas aprenden no solo a través de la experiencia directa sino, observando el comportamiento de los demás y notando las consecuencias que generan estas conductas, ya sean castigos o recompensas.

Dentro de este sistema complejo de interacción Bandura identifica un constructo psicológico crucial para el control de la acción intencional: la Autoeficacia. Esta creencia es vital ya que el ser humano tiene la necesidad de sentir que tiene control sobre su funcionamiento y entorno, tal como lo describe Bandura (1999):

Las personas luchan por ejercer control sobre los sucesos que afectan a sus vidas. Al ejercer influencia en esferas sobre las que pueden imponer cierto control, son más capaces de hacer realidad los futuros deseados y de evitar los indeseables (p.19).

La aplicación de la teoría de Bandura en el contexto del fitness implica que es necesario fortalecer la autoeficacia de las personas que asisten al gimnasio para minimizar su deserción, pues la falta de creencia en la propia capacidad para mantener la constancia ante las barreras percibidas (estrés, falta de tiempo, pereza etc.) se constituye como el más grande obstáculo.

El desarrollo humano en este PCP se concibe a través de la Teoría Cognitivo Social (TCS) la cual postula que el desarrollo no es una progresión lineal por etapas, sino un proceso continuo de aprendizaje enfocado en adquirir competencias de autorregulación y agenciamiento que permiten a las personas adaptarse a su entorno y transformarlo.

Por lo tanto, el área humanística del presente proyecto se preocupa por transformar al usuario del gimnasio en un agente activo de su bienestar, fortaleciendo su autonomía sobre el hábito de práctica regular de ejercicio. En este sentido el desarrollo humano en el gimnasio se concibe por el aumento de la autoeficacia, entendida como la creencia en las propias capacidades para afrontar las diferentes situaciones en su día a día y la manifestación de la agencia humana como factor conductual que permita la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio.

La fundamentación metodológica del fortalecimiento de la creencia en las propias capacidades gira en torno al análisis de las cuatro fuentes de la autoeficacia de Bandura: 1) experiencias de dominio, 2) experiencias vicarias, 3) persuasión social, 4) estados

psicológicos y emocionales. Cada una de estas categorías será abordada para explicar cómo impacta la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio.

- **Experiencias de dominio:**

Esta fuente se refiere al éxito obtenido al realizar una tarea de manera satisfactoria y es el tipo de influencia que más impacto tiene en la formación de la autoeficacia, como afirma Bandura (1999):

El modo más efectivo de crear una fuerte sensación de eficacia son las experiencias de dominio. Éstas aportan la prueba más auténtica de si uno puede reunir o no todo lo que se requiere para lograr éxito (p.21).

El rol de esta fuente es crucial ya que permite a las personas obtener evidencia directa de su propia competencia. En el contexto del gimnasio la autoeficacia se construye mediante el cumplimiento de metas a corto plazo que sean medibles y desafiantes de manera progresiva. Todo éxito cuenta, por pequeño que sea, por ejemplo, completar una serie adicional, aumentar los pesos de trabajo o completar una semana de ejercicio. Esto se internaliza como una experiencia de dominio y fortalece el sentido de eficacia para afrontar tareas más complejas. Por el contrario, la acumulación repetida de fracasos, la asignación de rutinas excesivamente difíciles y la falta de un registro que demuestre el progreso, debilitan la creencia en la propia capacidad. De ahí que se torna crucial para este proyecto diseñar un proceso que proporcione logros mediante la aplicación de un programa con dificultad gradual que maximice las experiencias de dominio.

- **Experiencias vicarias:**

A diferencia de las experiencias de dominio, que se obtienen a través del éxito directo al realizar una tarea, las experiencias vicarias se basan en la observación de modelos

sociales. Uno de los factores que determina el impacto de las experiencias vicarias en el fortalecimiento de las creencias de eficacia de una persona es la similitud que perciba el observador con su modelo. En este sentido, Bandura (1999) afirma:

Observar a personas similares a uno alcanzar el éxito tras esfuerzos perseverantes aumenta las creencias del observador en relación a que él también posee las capacidades necesarias para dominar actividades comparables (p.21).

Por lo tanto, en el contexto del presente proyecto el impacto de esta fuente radica en la selección de modelos cercanos y comparables. Una persona nueva en el gimnasio no necesariamente aumentará su autoeficacia al observar a un atleta; su creencia se fortalecerá al ver a un compañero con niveles de habilidad o edad similar que logra progreso medible. Esto proporciona al observador una evidencia realista de que el cambio y el dominio son posibles.

Esto implica que es necesario diseñar entornos de aprendizaje que faciliten este tipo de modelado. En este escenario el entrenador se convierte en un modelo técnico, pero también en un modelo de perseverancia y autorregulación, demostrando como gestionar diferentes aspectos del ejercicio y ajustar un plan fallido. Adicionalmente, al fomentar la observación entre pares, se contribuye a la creación de un entorno que favorece la formación de una comunidad en la que se entiende que la consolidación del ejercicio como hábito es una meta alcanzable.

- Persuasión social:

La persuasión social hace referencia a los juicios verbales que reciben las personas sobre sus capacidades. Esta fuente actúa cuando otras personas manifiestan su confianza en la capacidad del individuo para realizar una tarea. Esto tiene realmente impacto en las personas cuando quienes manifiestan dicha confianza son personas a las que el sujeto las

considera creíbles o con la autoridad para realizar dichas afirmaciones. Sin embargo, la persuasión social no es tan efectiva como las experiencias de domino o las vicarias y de hecho como advierte Bandura (1999), “es más difícil infundir creencias altas de eficacia personal que debilitarlas mediante la persuasión social exclusivamente” (p.22).

A pesar de sus limitaciones, la persuasión social es crucial en el desarrollo de este proyecto, ya que define el rol del entrenador como un persuasor estratégico que ayuda al usuario del gimnasio a concretar la acción. La persuasión inicial alienta a la persona a intentar una nueva rutina o a comprometerse con el programa, rompiendo así la inercia inicial. Luego cuando los obstáculos se presenten la persuasión ayuda a que el usuario atribuya los fracasos a factores modificables en lugar de a una falta de capacidad innata.

Para que esta fuente sea efectiva, las creencias de eficacia que se deriven de la persuasión social deben ser creíbles y específicas. Es decir que el experto debe conectar el esfuerzo actual con las experiencias de dominio que la persona ya haya obtenido reforzando las capacidades que ya ha demostrado.

Las personas que construyen una creencia satisfactoria de eficacia no se limitan a transmitir una estimación positiva. Además de potenciar la confianza de las personas en sus capacidades, estructuran situaciones que favorecen el éxito y evitan colocarse prematuramente en situaciones donde la probabilidad de fracaso sea grande (Bandura, 1999, p.22).

De esta forma es crucial que el entrenador no solo refuerce verbalmente la creencia, sino que también sea el encargado de diseñar la experiencia de aprendizaje para que las creencias de eficacia se edifiquen sobre las experiencias de dominio y exista la coherencia del mensaje y la práctica.

- **Estados psicológicos y emocionales:**

Esta fuente, hace referencia a como las personas juzgan sus capacidades de acuerdo con sus estados internos. Las señales corporales y emocionales son interpretadas como señales de competencia o incompetencia. Cabe aclarar que lo más importante no es la intensidad de esa señal sino el como la persona las interpreta, así como lo afirma Bandura (1999): “la intensidad absoluta de las reacciones emocionales o físicas no es tan importante como el modo en que son percibidas e interpretadas” (p.23).

En este sentido la gestión de los estados afectivos se vuelve determinante para la consolidación del hábito. La influencia de las emociones sobre la sensación de eficacia es crucial: “El estado de ánimo positivo fomenta la autoeficacia percibida; el estado de ánimo negativo la reduce” (Kavanagh y Bower, 1985 citados por Bandura, 1999, p.22). Por ello es importante buscar que las personas reestructuren cognitivamente estas sensaciones.

La relevancia pedagógica de esta fuente es crucial, pues justifica la necesidad de intervenir sobre el manejo del estrés y la interpretación de la fatiga. Bandura (1999) menciona: “El cuarto modo de alterar las creencias de eficacia consiste en favorecer el estado físico, reducir el estrés y las proclividades emocionales negativas y corregir las falsas interpretaciones de los estados orgánicos” (pp.22-23). De acuerdo a lo anterior, se evidencia lo importante del trabajo sobre el estado físico de las personas para mejorar las creencias de eficacia, lo cual ayuda además a mejorar el estado de ánimo.

Al hablar de las cuatro fuentes, se hace referencia a los mecanismos de influencia que el PCP manipulara para el desarrollo de la autoeficacia. No obstante, es fundamental mencionar que la efectividad de estas fuentes no es automática. Respecto a esto Bandura menciona:

La información relevante para juzgar la eficacia personal, independientemente de que haya sido transmitida activa, vicaria, persuasiva o afectivamente no es inherentemente instructiva. Adquiere su importancia mediante el procesamiento cognitivo. Por lo tanto, la información a través de distintas formas de influencia debería diferenciarse del procesamiento cognitivo mediante el cual dicha información es seleccionada, sopesada e integrada en los juicios de autoeficacia (1999, p.23).

Bajo esta perspectiva, se torna necesario hablar sobre los procesos psicológicos activados por la eficacia: *cognitivos, motivacionales, afectivos y de selección*. Que son los que permitirán el andamiaje para la internalización de las creencias de eficacia.

- **Procesos psicológicos**

El constructo de eficacia ejerce su influencia sobre el comportamiento a través de cuatro procesos psicológicos fundamentales: *cognitivos, motivacionales, afectivos y de selección*. El desarrollo de la Autoeficacia propiciado por estas áreas determina cómo la persona establece metas, la intensidad y persistencia del esfuerzo, la capacidad para gestionar el estrés y la frustración, y las elecciones que determinan el rumbo de la vida.

- **Procesos cognitivos**

Este proceso hace referencia a cómo las personas piensan y planifican sus acciones. Bandura denomina esta capacidad como el pensamiento anticipador. Esta es la facultad que permite a las personas fijar metas, prever resultados y establecer estrategias para conseguir el futuro que busca. Bandura (1999) menciona: “Una función importante del pensamiento es capacitar a las personas para predecir sucesos y desarrollar las formas para controlar aquellos sucesos que influyen sobre sus vidas” (p.24).

Esto implica que la persona debe ser capaz de desarrollar un modelo cognitivo para conocer qué resultados se consiguen al realizar ciertas acciones y como ajustar (autorregular) el comportamiento para alcanzar las metas que se propone. Para lograrlo, es necesario usar conocimientos previos con el fin de buscar posibles soluciones y cursos de acción. Esto se concreta cuando compara situaciones previas y los resultados que obtuvo. Este es un proceso que necesita aprenderse, así como lo menciona Bandura (1999):

Al aprender las reglas de predicción y regulación, las personas deben recurrir a su conocimiento para construir opciones, para sopesar e integrar los factores predictivos, para probar y revisar sus juicios a merced de los resultados inmediatos y distales de sus acciones y para recordar qué factores han probado y cómo han funcionado (p.24).

- **Procesos motivacionales**

Este proceso hace referencia a cómo las personas eligen sus metas, la persistencia y la cantidad de esfuerzo que invierten por conseguirlas. Las creencias de eficacia juegan un papel fundamental en la autorregulación de la motivación. La motivación está directamente influida por el pensamiento anticipador descrito en los procesos cognitivos, pues la capacidad de las personas de anticipar y prever situaciones futuras genera la sensación de estar preparadas para afrontar posibles situaciones adversas, lo que permite sentir que se tiene control sobre su futuro. Así como lo menciona Bandura (1999)

Las personas se motivan a sí mismas y dirigen sus acciones anticipadamente mediante el ejercicio del pensamiento anticipador. Elaboran creencias sobre lo que pueden hacer. Anticipan los resultados probables o acciones futuras. Establecen objetivos para sí mismas y planifican cursos de acción destinados a hacer realidad

los futuros que predicen. Movilizan los recursos a voluntad y el nivel de esfuerzo necesario para alcanzar el éxito (p.24).

La Autoeficacia determina si la persona que asiste al gimnasio abandona su práctica ante la primera sesión difícil o si persiste a pesar de no obtener resultados inmediatos. Por lo tanto, el entrenador debe actuar como un agente que moldea las atribuciones causales. Es decir, debe ayudar a que el usuario interprete los fracasos como una señal para modificar los factores sobre los que tiene control y no a que los interprete como falta de habilidad innata para realizar ejercicio. Al mantener la creencia de que el éxito es cuestión de esfuerzo persistente y estrategia, el PCP permite que el fortalecimiento motivacional se traduzca en disciplina y constancia.

- Procesos afectivos

Este proceso se centra en como las personas manejan las emociones, el estrés y los estados de ánimo. Esto se manifiesta en situaciones amenazadoras o difíciles de afrontar. De acuerdo a cómo la persona evalúe las posibles amenazas en situaciones difíciles y su nivel de autoeficacia, así mismo su motivación se verá afectada y determinará cómo modula sus estados de ánimo. Una persona que centra su pensamiento predictivo en situaciones amenazadoras y que tenga bajos niveles de motivación será más propensa a tener ansiedad y depresión. En este sentido, las personas magnifican la gravedad de las posibles amenazas y se preocupan de las cosas que rara vez suceden (Bandura, 1999, p.26). La autoeficacia en este sentido juega un papel fundamental ya que, si la persona tiene la sensación de poder controlar los diferentes escenarios posibles no centrará sus pensamientos en situaciones negativas, al contrario, se visualizará teniendo éxito en la tarea que esta por afrontar.

En este sentido, para el PCP es importante ayudar a los usuarios del gimnasio a que logren la reestructuración cognitiva de las posibles situaciones amenazadoras y la incomodidad de realizar ejercicio.

- **Procesos de selección**

Este proceso se refiere a cómo las personas eligen ambientes, actividades y compañeros. La autoeficacia no solo determina si se persiste en una tarea o no, sino si esta se inicia o se evita en primer lugar. Cuando una persona tiene alta autoeficacia tienden a participar en entornos y actividades que les resultan estimulantes y desafiantes. Por el contrario, si la persona tiene baja autoeficacia tiende a evitar ambientes que percibe amenazantes o demasiado demandantes, lo cual restringe sus experiencias y limita su potencial desarrollo. Bandura (1999) menciona:

Las personas son en parte el producto de su entorno. Por lo tanto, las creencias de la eficacia personal pueden modelar el curso que adoptan las vidas de las personas influyendo sobre los tipos de actividades y entornos que seleccionan para participar (p.28).

Por lo tanto, algo que debe procurar perseguir este proyecto es impulsar la capacidad de elección de las personas que asisten al gimnasio, además buscar que la autoeficacia se traduzca en el empoderamiento de los usuarios haciendo que se conviertan en el principal diseñador de su futuro, capaz de consolidar el ejercicio físico como hábito saludable.

De acuerdo a lo anterior, este PCP concibe la cultura como el sistema de valores, creencias y prácticas compartidas que debe construirse intencionalmente para fomentar el desarrollo de la Autoeficacia en las personas. Dicha cultura debe ser un andamio social que valide y refuerce los mecanismos psicológicos ya descritos.

En el entorno del gimnasio, esto implica cambiar el enfoque normalmente centrado en estándares estéticos o de rendimiento inalcanzables y buscar una “cultura de dominio” entendida esta como ese sistema que promueva la creencia de que a través del esfuerzo y la estrategia las personas logran adquirir las habilidades y competencias necesarias para obtener las metas que se proponen. Esta concepción eleva el dominio físico a un acto de voluntad y auto conquista, tal como se expresa:

La cultura es organización, disciplina del yo interior, apoderamiento de la personalidad propia, conquista de superior conciencia por la cual se llega a comprender el valor histórico que uno tiene, su función en la vida, sus derechos y sus deberes. (Gramsci, 1977 citado por De Roux, 1987, p. 155)

Esto se lograría a partir del fomento de las experiencias de dominio, donde la cultura se centre en valorar y celebrar el proceso de adquisición de habilidades, esto permitirá que el éxito se atribuya al esfuerzo perseverante. Este sistema también debe promover la visibilidad de personas que logran sus objetivos y se evidencian con progresos visibles, permitiendo la fuente de experiencias vicarias. Asimismo, se busca un ambiente en el que se reafirme la confianza por medio del refuerzo verbal de todos los participantes. También es importante que esta cultura promueva la aceptación de la dificultad, en donde se entienda que en los procesos para lograr metas se van a presentar obstáculos y reveses. Si esto último se logra, se contrarresta la interpretación negativa de los procesos afectivos, permitiendo a las personas experimentar y autoevaluar estrategias sin dejarse llevar por el miedo a la incompetencia percibida.

Siguiendo esta idea, en el contexto de este PCP la sociedad en la que se desarrollaría un ser humano Autoeficaz estaría determinada por el sistema de instituciones, políticas y estructuras que ofrecen las condiciones necesarias para que la autoeficacia se desarrolle.

En este sentido los postulados de Pierre Bourdieu permiten entender que la autoeficacia está profundamente condicionada por el habitus y los capitales culturales que la persona tenga. El habitus definido como: “esquemas mentales y prácticos resultado de la incorporación de visiones y divisiones sociales objetivas que configuran principios de diferencia y pertenencia a ciertos campos.” (Bourdieu, 1995, citado por Sánchez, 2007, p.8). Y el capital cultural definido como: “El conjunto de conocimientos y saberes que posee un sujeto. Se distribuye de forma desigual y no se adquiere instantáneamente, lo que hace difícil su adquisición” (Bourdieu, 1987, citado por Sánchez, 2007, p.7).

Esto implica que la persona llega al gimnasio con un Habitus que puede generar un sentimiento de incompetencia y baja Autoeficacia al percibir el ejercicio como un campo ajeno que exige un Capital Cultural que no posee.

Además de las estructuras sociales, las narrativas influyen a través de la persuasión constantemente en la creencia de capacidad. Al respecto, Perloff (1993), citado por Mayordomo et al (2004), ofrece la siguiente definición:

La persuasión sería aquella actividad por la que el emisor intenta suscitar un cambio en las actitudes, creencias y/o acciones del receptor -o receptores- a través de la transmisión de un determinado mensaje, que es susceptible de ser aceptado o rechazado por este último (p.1).

Por lo tanto, este PCP debe procurar corregir la influencia social disminuyendo la desigualdad de Capital Cultural que genera baja Autoeficacia, y brindar al usuario herramientas para decodificar los mensajes persuasivos que socavan la persistencia y promueven la visión del resultado rápido.

Al llegar a este punto, la formación de la autoeficacia requiere promover la Agencia de los usuarios a través de condiciones educativas que permitan trasladar el conocimiento

del entrenador al usuario. El marco teórico que mejor cumple este requisito es el aprendizaje por descubrimiento de Jerome Bruner, que propone el domino de la estructura fundamental de la materia y no la recepción pasiva de información.

Es por esto que las condiciones educativas del PCP se basan en cuatro principios estructurales propuestos por Bruner:

1. Enseñanza de la estructura fundamental:

Bruner postula que el aprendizaje es significativo cuando se logra entender los conceptos y las relaciones claves de una disciplina, es decir, su estructura. Esto evita que el conocimiento se limite a un conjunto de hechos aislados, permitiendo una comprensión profunda.

El proyecto debe buscar dejar atrás la asignación de rutinas aisladas y genéricas, para centrarse en la enseñanza de los fundamentos del entrenamiento que mejoran la salud, como por ejemplo los principios del entrenamiento, el balance energético y la relación entre ejercicio y descanso. La comprensión de estos principios transforma la información transmitida en conocimiento que el usuario internaliza para poder tomar decisiones sobre su entrenamiento sin depender constantemente del entrenador.

2. La propiedad regenerativa de la memoria:

Bruner postula que la información si no se organiza dentro de un patrón estructural se olvida rápidamente. Para poder desarrollar esta propiedad regenerativa es esencial que se internalicen de manera significativa los conceptos y las relaciones que dan forma a la estructura de la disciplina. Esta propiedad permite que la mente reconstruya los detalles de un conocimiento olvidado a partir de los principios de esta estructura.

Este PCP debe priorizar la comprensión de los fundamentos por encima de la memorización de detalles. Es decir, en lugar de memorizar una lista de ejercicios, la persona que asiste al gimnasio debe aprender la lógica detrás de la planificación. Si el usuario olvida como realizar un ejercicio o no tiene acceso a la máquina que necesita puede reestructurar su entrenamiento y adaptar su estrategia teniendo como base el fundamento. Esta capacidad de reconstrucción es vital para la formación de la autorregulación y la autoeficacia ya que confirma al usuario poseer la competencia para resolver problemas en el entrenamiento sin la necesidad de una guía externa.

3. La transferencia de adiestramiento

La transferencia de adiestramiento es para Bruner la prueba máxima de que el conocimiento ha sido comprendido desde su estructura fundamental. Gracias a esto se adquiere la capacidad de aplicar los principios aprendidos en un contexto específico a la resolución de problemas en un contexto totalmente diferente.

Este PCP debe buscar que el aprendizaje logrado en el contexto del gimnasio sea transferible al contexto de la vida cotidiana. Estos principios de planificación, perseverancia y autorregulación que el usuario llegue a dominar deben ser aplicables en otros ambientes como por ejemplo laborales o académicos. Al lograr esta transferencia se busca consolidar el ejercicio como un hábito y una habilidad de vida, demostrando a la persona que su Agencia tiene impacto en todas las esferas de su existencia.

4. Implementación del currículo en espiral:

La formación de la autoeficacia en el contexto de este PCP debe ser cuidadosamente diseñada para proporcionar experiencias de dominio de manera

constante y gradual. Bruner propone el currículo en espiral, en donde se inicia por enseñar los principios fundamentales (la estructura fundamental, en este caso sobre el entrenamiento) y de manera cíclica se vuelven a revisar, donde en cada ciclo se aumenta gradualmente la complejidad y la profundidad de los contenidos.

Este principio es la base fundamental del diseño curricular para este proyecto. En este caso el entrenador debe diseñar la progresión de la rutina de manera cíclica y gradual, iniciando por enseñar los movimientos básicos como por ejemplo una sentadilla con el peso corporal, logrando un éxito temprano y promoviendo las experiencias de dominio, para luego volver a revisar dicho movimiento, pero aumentando la dificultad ya sea aumentando la carga a utilizar o su complejidad técnica. Al cuidar este aspecto de aumentar la dificultad progresivamente se busca cuidar al usuario de no exponerse de manera temprana a una situación en la que no tenga éxito en un ejercicio y tener como resultado una disminución en sus creencias de eficacia.

2.2. Área Pedagógica

Como ya se ha recalcado anteriormente, este PCP no concibe la intervención en el gimnasio como una simple asignación de rutinas, sino como un proceso intencional de formación destinado a desarrollar la agencia humana y la autoeficacia de las personas que asisten al gimnasio.

De acuerdo con la concepción de sociedad que se describió en párrafos anteriores, en la que se apoya la idea de que la crisis de autoeficacia proviene de factores estructurales como el habitus y la desigualdad del capital cultural, es necesario diseñar una estrategia pedagógica en la que el diseño curricular y didáctico busque subsanar estas carencias

sociales y cognitivas, logrando así, que las personas adquieran el control sobre su proceso de salud.

Para lograrlo, en este proceso formativo se considera fundamental definir una estructura curricular que no funcione de manera lineal sino en ciclos y que proporcione una complejidad creciente junto con refuerzos constantes. Es por esto, que se considera el Currículo en Espiral propuesto por Jerome Bruner (1963) como teoría curricular idónea para su diseño. De acuerdo con lo anterior, es necesario considerar tres criterios esenciales que definen este tipo de currículo: enseñanza de la estructura fundamental, secuencia cíclica y recurrente, y la progresión de la dificultad.

El enfoque en la enseñanza de la estructura fundamental de la materia es principalmente lo que define el currículo en espiral, ya que, no se busca la mera transmisión de datos o la memorización de información específica. Lo que se busca es comprender los conceptos elementales que organizan y rigen la materia. En el contexto de este PCP, la estructura fundamental está en comprender los principios del entrenamiento (sobrecarga progresiva, individualidad, especificidad etc.) junto con el manejo de variables de intensidad, volumen y descanso. Ya que como afirma Bruner (1963), “Captar la estructura de un asunto es entenderlo en una forma que permita a muchas otras cosas relacionarse significativamente con él. Aprender estructura, en resumen, es aprender cómo están relacionadas las cosas” (p.11).

Al brindarle a la persona que asiste al gimnasio este conocimiento, adquiere el capital cultural necesario para entender el porqué de cada decisión, dejando de ser un agente pasivo que simplemente obedece la asignación de una rutina. La adquisición de esta estructura fundamental permite el desarrollo de la autoeficacia y posteriormente de la

autorregulación cognitiva, pues, propicia la toma de decisiones informadas al modificar su plan y garantizar la coherencia con sus objetivos.

El segundo criterio que define el currículo en espiral es la organización de su secuencia. Si lo comparamos con un currículo lineal en el que los contenidos se ven una vez y luego se revisa uno nuevo. El currículo en espiral busca la revisión constante junto con la reaplicación de los conceptos de la estructura fundamental a lo largo de la intervención.

Esta recurrencia no es una simple repetición, sino que se debe intentar relacionar de manera progresiva el conocimiento. Como lo explica Montagud (2020):

Se introducen nueva información y habilidades, las cuales están relacionadas con el conocimiento dado en fases anteriores de la espiral.

Lo que se aprendió al principio del curso, es decir, en los primeros bucles de la espiral, está directamente vinculado con lo que se aprenderá más tarde.

Si el primer conocimiento es debidamente introducido, el alumno no se sentirá sobresaturado cuando éste vuelva a ser explicado de forma más compleja en el futuro (párr. 16).

Este criterio debe orientar el diseño de los diferentes ciclos de formación que se propongan más adelante, en donde se debe tener en cuenta los conceptos de la estructura fundamental (principios del entrenamiento) junto con la técnica correcta de ejecución de los diferentes ejercicios. El fin pedagógico del diseño de esta secuencia cíclica es, por un lado, buscar la internalización y comprensión del conocimiento, y por otro lado se busca generar experiencias de domino sucesivas y controladas al exponer a la persona a una misma estructura en contextos que gozan de una complejidad creciente fortaleciendo así el desarrollo de la autoeficacia.

Como tercer criterio, está el ritmo y la manera en que se presenta el contenido, siendo necesario que la complejidad del contenido aumente sistemáticamente a medida que el estudiante adquiere las competencias necesarias. Este proceso debe facilitar la aproximación y paso por los tres modos de representación de la realidad propuestos por Bruner, ya que al lograr concretar la última forma de representación (simbólica) es posible alcanzar la autorregulación que se busca con el desarrollo de la autoeficacia.

En este sentido, Guilar (2009) sintetiza los niveles de representación de la siguiente manera: “Bruner ha distinguido tres modos básicos mediante los cuales el hombre y la mujer se vuelven a presentar la realidad. Estos son: a) el modo “enactivo”. b) “Icónico”. Y, finalmente, c) el modo “simbólico” (p.237).

De acuerdo con lo anterior, este PCP debe diseñar el currículo intencionalmente secuenciado para facilitar a la persona el paso a través de estos modos, iniciando por el modo enactivo y finalmente logrando el modo simbólico. Con esto en mente, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe estar sujeto a los tres modos de representación de la realidad. Al asegurarse de que la persona experimente e internalice la estructura fundamental de la materia siguiendo la secuencia de los niveles de representación de la realidad obteniendo así, llegar al último nivel. Sin embargo, para que este proceso sea efectivo, surge una pregunta y es ¿Cómo se articula este proceso cognitivo a la práctica en un gimnasio y que función pedagógica cumple cada modo de representación en la formación de autoeficacia?

Para dar respuesta a esta pregunta, es necesario conocer cómo se desarrollan los tres modos de representación de la realidad, comenzando con el modo enactivo: este es el modo más temprano de aprendizaje, donde el conocimiento se adquiere a través de la experimentación directa y la manipulación de objetos. Como lo menciona Castillero (2016):

En este modo, el conocimiento se adquiere a través de la acción e interacción directa con el elemento a conocer... Es el tipo de representación que se obtiene con un aprendizaje procedimental, como aprender a ir en coche o en bicicleta, o a utilizar los cubiertos para comer (párr.12).

En este sentido, para propósitos de este PCP es importante priorizar el sentir corporal y no fomentar la presión por el rendimiento. Esto permitirá al participante obtener experiencias de dominio en etapas tempranas del proyecto, buscando una controlada y correcta ejecución del ejercicio.

El segundo modo es el icónico: en este modo, el conocimiento se adquiere y se procesa a través de la formación de una imagen mental, esta se produce gracias a la observación y a esquemas visuales. Así como menciona Castellero (2016): “Se conoce a través del modo icónico cuando se emplean elementos visuales reconocibles y poco simbólicos, como una fotografía o dibujo” (párr.13). Este modo cumple la función de puente entre el modo enactivo y el modo simbólico. Siguiendo esta idea, este PCP debe brindar a los participantes la oportunidad de observar la correcta ejecución técnica y de esta manera poder comparar su propia ejecución y corregirla. Además, debe procurar permitir a los participantes observar esquemas de planificación y como estructurarlos, lo cual les facilitara entender cómo es que se organiza y planifica el entrenamiento. De este modo, el modelado vicario juega un papel importante en la adquisición del conocimiento y de la estructura fundamental de la materia, lo que permite a los participantes mejorar sus creencias de eficacia al entender cómo controlar su plan de entrenamiento.

Finalmente, el tercer modo de representación de la realidad es el simbólico, es el modo de representación superior, donde el conocimiento se adquiere a través del lenguaje,

números o símbolos por medio de procesos abstractos. Como lo menciona Castellero (2016):

Conocer desde un modo simbólico implica que se obtiene la información a través de símbolos, tales como palabras, conceptos, abstracciones y lenguaje escrito. El nivel de desarrollo intelectual necesario para este tipo de representación es mucho mayor que las anteriores, pues requiere tener capacidad de abstracción y reconocimiento de símbolos y su significado (párr.14).

En el contexto de este PCP, lograr este modo de representación de la realidad significa ser capaz de traducir las sensaciones físicas obtenidas en el modo enactivo a un lenguaje abstracto que pueda ser manipulado y planificado. Tener la capacidad de traducir la sensación de esfuerzo y fatiga, a un lenguaje simbólico como una escala de esfuerzo subjetivo permite a la persona manipular y entender que implican estos símbolos en el proceso de planificación y modificación del plan.

Bien, pareciera por lo anterior que la implementación de los criterios del currículo en espiral mencionados anteriormente y la posibilidad de permitir a las personas experimentar un proceso de aprendizaje guiado intencionalmente para generar experiencias mediadas por los modos de representación de la realidad (Enactivo, icónico y simbólico) generan el resultado pedagógico deseado en el PCP que es la capacidad regenerativa del conocimiento.

Si se logra el dominio de la estructura fundamental de la materia (que para este proyecto son los principios del entrenamiento) y además se logra comprender el lenguaje simbólico relacionado con la planificación del entrenamiento, la persona que asiste al gimnasio deja de ser alguien que depende de la guía externa y se empodera para poder llevar su proceso. Ya que, ante la aparición de nuevos desafíos que demandan cambios en

el plan estructurado al inicio, la persona logra ser capaz de estructurar dichos cambios sin tener que depender de un experto que lo haga por él.

Una vez obtenida esta capacidad de autogestión, se puede consolidar la transferencia de adiestramiento, dado que la autorregulación (relacionada con la formación de disciplina), el desarrollo de creencias de eficacia (autoeficacia) y el control desarrollado al planificar el entrenamiento son aplicables en todas las esferas de la vida que exijan progresión, sobrecarga y ajuste. Por lo tanto, el currículo en espiral en este PCP no solo ayudara a formar a las personas para el dominio físico, sino que lo empodera con el desarrollo de la agencia humana necesaria para alcanzar los objetivos que se proponga.

Como se mencionaba en las primeras páginas de este documento, la didáctica de este PCP se articula por medio del formato de taller, el cual cambia la instrucción pasiva del entrenador a un proceso activo y sobre todo reflexivo. Para propósitos de este documento la filosofía de John Dewey sobre el aprendizaje por experiencia se alinea con lo postulado en páginas anteriores dándole sustento. Ya que el conocimiento genuino surge de la reflexión organizada de una acción y no de la acción de por sí.

El taller permite brindar una experiencia educativa que no se limita a la actividad física, sino que la convierte en un proceso cíclico de acción y evaluación de la respuesta corporal, tal como se propone desde la aplicación del currículo en espiral. Esta conexión entre la acción y la evaluación es lo que transforma la experiencia física en conocimiento. Sobre esta relación Dewey (1998) establece que:

Al determinar el lugar del pensar en la experiencia notamos, primeramente, que la experiencia comprende una conexión del hacer o ensayar con algo que se ha sufrido como consecuencia. Una separación de la fase del hacer activo de la fase respecto al

sufrir pasivo destruye el sentido vital de una experiencia. El pensar es instituir de un modo preciso y deliberado conexiones entre lo hecho y sus consecuencias (p.133).

De acuerdo con lo anterior, la práctica física que se busca en este proyecto sería la fase de “hacer o ensayar” que representa el modo enactivo, mientras que el dialogo se convierte en el momento de “instituir de un modo preciso y deliberado” la conexión entre las sensaciones que generaron el esfuerzo y los conceptos que lo expresan, es decir el modo simbólico. De este modo el taller se transforma en un laboratorio para el pensamiento reflexivo necesario para el desarrollo de la autoeficacia y de la agencia humana.

La aplicación del taller también debe tener en cuenta el principio de continuidad (Dewey, 1998). Esto quiere decir que toda experiencia educativa tiene impacto y modifica las experiencias futuras. Esto asegura que las experiencias de dominio logradas en un momento se conviertan en la base cognitiva de la autorregulación en el futuro.

La aplicación de este principio en la didáctica vuelve necesaria que el método de instrucción sea idéntico al método de reflexión. A este respecto Dewey (1998) asegura que:

Los procesos de la instrucción se unifican en la medida en que se centran en la producción de buenos hábitos de pensar. Aun cuando podamos hablar, sin error, del método del pensamiento, lo importante es que el pensar constituye el método de la experiencia educativa. Los caracteres esenciales del método son por tanto idénticos a los de la reflexión. Consisten, en primer lugar, en que el alumno tenga una situación de experiencia auténtica, es decir, que exista una actividad continua en la que esté interesado por sí mismo; en segundo lugar, que surja un problema auténtico dentro de esta situación como un estímulo para el pensamiento; en tercer lugar que el alumno posea la información y haga las observaciones necesarias para tratarlo; en cuarto lugar, que las soluciones sugeridas le hagan ver que él es el responsable de

desarrollarlas de un modo ordenado y en quinto lugar que tenga la oportunidad y la ocasión de comprobar sus ideas por su aplicación. de aclarar su sentido y de descubrir por sí mismo su validez (pp. 143-144).

En este sentido, Dewey desglosa los pasos esenciales que deben regir el taller sobre el proceso de pensamiento para cumplir con el principio de continuidad y que conlleva a formar la autorregulación de la persona.

El primer paso que menciona Dewey recalca la importancia que tiene el interés intrínseco de la persona sobre la práctica. La reflexión se activa gracias a que existe el interés y esto permite la persistencia. Respecto a esto Dewey (1998) advierte: “Educativamente se desprende que atribuir importancia al interés significa designar algún carácter de seducción a un material por otra parte indiferente; lograr la atención y el esfuerzo ofreciendo un soborno de placer” (p.114). Esta concepción reduce el interés a meros estados personales de placer o dolor.

Para el contexto del gimnasio, el interés crece al demostrar que el conocimiento de la estructura fundamental (principios del entrenamiento y planificación) es aplicable a metas personales en otras esferas de la vida, lo cual empodera a la persona y hace que se sienta con autoridad de controlar su propio proceso. Por lo tanto, el reto es presentar estos conocimientos de manera tal que se evidencie su conexión con la realidad de la persona que asiste al gimnasio evitando así los “alicientes extraños”. Dewey (1998) menciona:

Cuando se ha de hacer interesante el material significa que tal como se lo presenta carece de conexión con el propósito y los poderes presentes; o que, si existe tal conexión, no se percibe. Hacerlo interesante llevando a comprender la conexión que existe es simplemente buen sentido; hacerlo interesante por alicientes extraños y

artificiales merece todos los malos nombres que se han aplicado a la doctrina del interés en la educación (p.114).

Esta relación del conocimiento y el objetivo personal transforma el ejercicio y deja de ser visto como una obligación impuesta por agentes externos a una actividad de autorregulación y agencia.

Finalmente, la didáctica del taller culmina en la formación de la disciplina (autorregulación). Lo que se busca con la formación de la disciplina no es la obediencia rígida a una regla externa, sino a la capacidad interna que poseen las personas para iniciar y mantener un curso de acción de forma inteligente y reflexiva. Esta didáctica facilita esta formación al proporcionar y ayudar al usuario del gimnasio su paso a través de los cinco pasos de la reflexión, permitiéndole así asumir la responsabilidad de desarrollar y comprobar sus propias soluciones.

En este sentido la disciplina es un sinónimo de la autorregulación. Dewey (1998) lo menciona de la siguiente manera:

Una persona preparada para considerar sus acciones, para emprenderlas deliberadamente, está por ello muy disciplinada. Añádase a esta capacidad un poder o facultad para persistir en un plan de acción inteligentemente escogido, frente a la distracción, la confusión y las dificultades y tendremos la esencia de la disciplina. La disciplina significa el disponer de poder, el dominio de los recursos existentes para realizar la acción emprendida. Conocer lo que se ha de hacer y disponerse a realizarlo prontamente y con el uso de los medios requeridos significa estar disciplinado (pp. 115-116).

La capacidad de persistencia se convierte en la base de la autorregulación a largo plazo. Al internalizar la estructura fundamental de la materia se le permite a la persona desarrollar la fuerza de voluntad o disciplina. Respecto a esto Dewey (1998) menciona:

Cuando una actividad necesita tiempo, cuando se encuentran muchos obstáculos entre su iniciación y su terminación se requieren deliberación y persistencia. Es evidente que gran parte de la significación corriente de la voluntad es, precisamente, la disposición deliberada o consciente para persistir y perseverar en un curso planeado de acción a pesar de las dificultades y de las solicitudes en contrario.

Un hombre de fuerte voluntad, en el sentido popular de la palabra, es un hombre que no es veleidoso ni blando en la consecución de los fines escogidos. Su capacidad es ejecutiva; esto es, lucha persistente y enérgicamente por ejecutar o realizar sus aspiraciones (pp. 114-115).

Hacer que la comprensión de la estructura fundamental sea la fuente del control y la disciplina (autorregulación) las personas adquieren la habilidad de modificar el plan cuando las condiciones externas lo demanden, esto sin depender de alguien más que les diga que hacer y cuando o cómo hacerlo. Esto permite la continuidad del proceso y la consolidación de la agencia humana.

2.2.1. Principios pedagógicos

Dado el contexto en el que se desarrolla este PCP se han encontrado algunas dificultades para ceñirse a un modelo pedagógico ya existente. Es por esto que se tomó la decisión de proponer un conjunto de principios pedagógicos. Esta decisión responde a la necesidad de crear un marco de trabajo flexible y adaptado a las dinámicas propias del contexto del gimnasio, buscando una práctica educativa que no se limite a la mera

transmisión técnica, sino que se enfoque en el desarrollo de la agencia humana como objetivo.

La decisión de trabajar bajo principios pedagógicos en lugar de un modelo ya establecido busca fortalecer el proyecto desde tres aspectos fundamentales:

- Fortalecer el sustento multidisciplinar: se busca sistematizar con rigor los aportes desde la filosofía experiencial, la psicología cognitiva y la teoría sociocognitiva, evitando así, las limitaciones teóricas que podrían surgir al relacionar estas tres visiones en un único modelo ya existente.
- Flexibilidad metodológica: en el entorno del acondicionamiento físico la enseñanza debe orientarse a la individualidad y al ritmo de cada persona. Al trabajar con principios pedagógicos estos actúan como una brújula metodológica y ética que permite lograr la coherencia del proceso, sin imponer una estructura rígida que ignore la realidad de las personas.
- Orientación al logro: estos principios buscan que cada acción didáctica dentro del taller ayude a fortalecer directamente la formación de la autoeficacia y la autonomía de los participantes. De este modo el conocimiento se convierte en un vehículo para que el participante tome el mando de su propia vida.

En consecuencia, este PCP se estructura sobre cuatro pilares fundamentales: 1) Principio de la Experiencia de Éxito, 2) Principio de la Praxis Reflexiva, 3) Principio de la Estructura Significativa y 4) Principio de la Agencia Humana. Estos principios constituyen los cimientos del programa, buscando así que la experiencia en el gimnasio sea el motor de transformación y empoderamiento para las personas.

- Principio de la Experiencia de Éxito:

Este principio establece que la persistencia y la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio dependen de que las personas se perciban a sí mismas como capaces de realizar las tareas que se proponen. Esto se fundamenta en las Experiencias de Dominio de Albert Bandura, concepto que, como se analizó en páginas anteriores, constituye la fuente más sólida y potente para el fortalecimiento de la autoeficacia. Es decir, en el taller se debe buscar que el éxito no sea un evento accidental, sino un resultado planificado de la intervención pedagógica.

Para la materialización de este logro constante, el PCP integra los aportes de Jerome Bruner referentes a la organización del conocimiento. La aplicación didáctica de este principio deriva en tres acciones fundamentales:

- Prioridad De La Representación Enactiva:

Recordando lo expuesto anteriormente sobre los modos de representación de Bruner, el taller busca que la persona tenga éxito primero en el plano motor al ejecutar los movimientos de manera segura y correcta antes de profundizar en teoría compleja. La intención es que la persona obtenga una inmediata percepción de competencia y logro, gracias a la fluida ejecución técnica de los ejercicios.

- Complejidad Creciente Y Andamiaje:

Retomando el concepto de Currículo en Espiral, según el cual las tareas se presentan desde lo simple hasta lo complejo, se vuelve necesario proporcionar un andamiaje que ajuste el nivel de dificultad al estado actual de la persona que asiste al gimnasio, asegurando que el objetivo sea alcanzable. Gracias a esta organización se logra exponer al participante a situaciones en las que va a superar pequeños retos de forma recurrente, mejorando su confianza en cada sesión.

- **Éxito Técnico como Regla de Oro:**

Este principio no busca medir el éxito por la cantidad de kilos que se logren mover o el volumen total de trabajo, sino por el dominio de la estructura fundamental del movimiento. Al dejar de lado el esfuerzo físico como único indicador de logro y, por el contrario, buscar centrarse en obtener una calidad técnica consistente se protege a la persona de los riesgos del sobre entrenamiento y de los sentimientos de frustración o fracaso, convirtiendo al gimnasio en un espacio que construye la competencia y no solo un sitio en el que se busca la evaluación del rendimiento.

La función de este principio en definitiva es convertir cada sesión del taller en una evidencia de capacidad para los participantes. Al buscar la experimentación de éxitos de manera constante y estructurada, se logran sentar las bases psicológicas para el desarrollo de la confianza y seguridad necesarias para el desarrollo de una autorregulación plena.

- ***Principio de la Praxis Reflexiva.***

Este principio surge de la idea de que la experiencia física por sí sola no garantiza el aprendizaje. Ya que es necesario que esta acción este mediada por el pensamiento. De acuerdo a la propuesta de John Dewey sobre la praxis, se debe sostener un ciclo constante entre la acción y la reflexión. Como se comentó en el apartado de didáctica, el proyecto no busca que el participante sea un receptor pasivo de instrucciones, sino que sea alguien que busque comprender y analizar sus prácticas.

Para que este principio se logre manifestar en el contexto del gimnasio es necesario fomentar espacios en los que se permitan las siguientes acciones:

- **Taller como Espacio de Dialogo:**

Retomando los pasos de la reflexión de Dewey, el formato de taller permite que la acción motora se detenga para dar paso a la observación y el análisis por parte de los

participantes. El taller debe buscar usar el dialogo para que ellos identifiquen posibles obstáculos en su ejecución y logren superarlos gracias a la información técnica proporcionada a lo largo de la sesión.

Conexión entre Sensación y Concepto: ya que se busca la praxis por parte de los participantes al momento de realizar ejercicio, es fundamental lograr el aprendizaje de la “lectura” de las señales del cuerpo (fatiga, tensión, rango de movimiento) y las relacione con los principios del entrenamiento. Es decir, no se trata de realizar un conjunto de series y repeticiones de algunos ejercicios, sino de reflexionar sobre qué sentido tienen las acciones que se realizan gracias a un ciclo constante de acción-consecuencia-pensamiento.

Fomento de la Responsabilidad intelectual: De acuerdo con lo mencionado por Dewey sobre los pasos de la reflexión y haciendo énfasis en el cuarto y quinto paso, el participante debe afrontar la responsabilidad de desarrollar y comprobar sus propias ideas. En este caso no se busca que el entrenador imponga una única forma de realizar ejercicio, al contrario, se busca que cumpla como un guía que por medio de preguntas ayude a los participantes a evaluar sus propias ideas y acciones, esto constituye el ejercicio primario de la autorregulación.

Este principio permite transformar el gimnasio en un laboratorio de pensamiento. Ya que, busca integrar la reflexión de manera sistemática en la práctica física y lograr así, que los participantes no solo hagan ejercicio, sino que entiendan el por qué y para qué lo realizan, lo cual es fundamental para que la agencia humana se consolide a largo plazo.

- ***Principio de la Estructura Significativa.***

Este principio establece la importancia de que los participantes comprendan los conceptos esenciales de la disciplina (principios del entrenamiento) y lograr relacionarlos con sus propios intereses y necesidades, de este modo, este conocimiento se vuelve útil y

duradero. Surge desde el planteamiento de Jerome Bruner sobre la estructura fundamental de la materia, en la que se menciona que dominar los principios fundamentales es lo que permite que el conocimiento sea comprendido más fácil y pueda ser regenerado al relacionar dicho aprendizaje en situaciones diferentes en las que se conoció.

Para lograr que este conocimiento se convierta en algo significativo para los participantes, el PCP integra la visión de John Dewey sobre el interés, buscando que los contenidos del taller no sean información aislada, sino que se convierta en una herramienta de vida para los participantes. Para llevar este postulado a la práctica se deben realizar las siguientes acciones fundamentales:

Dominio de los Conceptos Fundamentales: como se ha manifestado anteriormente el taller debe centrarse en que los participantes comprendan los pilares que rigen el entrenamiento en lugar de solo memorizar una lista de ejercicios. Al ser capaz de entender las bases del entrenamiento, el participante tiene el poder de adaptar su entrenamiento cuando las condiciones externas lo demanden.

Vinculación con la Experiencia: Es esencial que el guía (entrenador) facilite al participante relacionar el aprendizaje del taller con sus objetivos personales. Al lograr esta relación el conocimiento se torna significativo ya que responde a las necesidades propias del participante. Como mencionaba Dewey el interés propio del participante es lo que permite que el esfuerzo no sea percibido como una carga, sino una muestra de voluntad.

Capacidad de Transferencia: al entender la estructura fundamental, se busca que los participantes desarrollen la capacidad de aplicar la lógica del esfuerzo y la planeación a diferentes ámbitos de su vida. Este principio busca que el aprendizaje adquirido durante los talleres y su aplicación no se limite al contexto del gimnasio. Esto convierte al conocimiento en un factor liberador que disminuye la dependencia de supervisión externa.

El principio de la estructura significativa busca transformar al participante en un sujeto que se apropie del saber, logre relacionarlo y darle un sentido personal. De esta forma el hábito de práctica regular de ejercicio sea algo sostenible y ayude a consolidar la agencia humana.

- ***Principio de la Agencia Humana.***

Este principio se fundamenta en la teoría de Albert Bandura sobre la Agencia Humana en la cual las personas son agentes que intencionalmente influyen sobre su comportamiento y su entorno. Este principio se puede establecer como el fin último del proyecto ya que busca que los participantes cambien su comportamiento dependiente de una motivación externa hacia una autonomía consiente.

Para que este principio se pueda materializar dentro de las practicas del taller, se necesita propiciar espacios en los que se promuevan las siguientes situaciones:

Intencionalidad: de acuerdo con los planteamientos de Bandura sobre la capacidad de previsión de los seres humanos, el taller debe permitir a los participantes aprender a establecer metas y diseñar planes de acción para alcanzarlas. Pues, no se busca que sea el entrenador quien imponga un objetivo, sino que, sean los participantes quienes haciendo uso de su autorregulación, decidan el rumbo de su práctica basándose en los conocimientos adquiridos y sus propósitos personales.

Autorregulación: Para fines de este principio se utiliza la disciplina (fuerza de voluntad) no como un rasgo abstracto sino como la capacidad registrar y controlar las propias acciones frente a los obstáculos. Al tener experiencias de éxito y comprender la estructura fundamental, los participantes desarrollan la confianza para corregir los errores y persistir ante los obstáculos sin la necesidad de intervención externa.

Reflexión y Autoevaluación: De acuerdo con los pasos para la praxis, la agencia se manifiesta cuando los participantes son capaces de juzgar el acierto de sus acciones. Así, los participantes se convierten en su propio juez, evaluando si sus esfuerzos están alineados con sus objetivos de bienestar, lo que consolida una forma de pensar que se proyecta fuera del contexto del gimnasio.

El cumplir con este principio permite que el impacto del proyecto sea duradero. Ya que se fortalece la autoeficacia de los participantes para influir en su realidad, convirtiendo al gimnasio en un ensayo para la vida. Como resultado no se obtendrá solamente un cuerpo en forma y más saludable, sino una persona empoderada capaz de transformar otros ámbitos de su vida.

2.3.Área Disciplinar

En el marco de este PCP, la Educación Física no se concibe como la simple asignación y ejecución de ejercicios para mejorar las capacidades condicionales, sino como una disciplina académico-pedagógica que persigue como objetivo el desarrollo del ser humano a través del movimiento. En este sentido, la actividad física deja de ser un fin en sí misma para convertirse en un proceso continuo de formación en el que las personas comprenden y gestionan su propio cuerpo a lo largo de su existencia. Esta concepción surge a partir de los planteamientos de Bañuelos (2004):

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata del desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad [...] Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas, ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa permanente sobre unos aspectos concretos a través de la vida del

individuo, es decir, constituye un elemento importante dentro del concepto de educación continua de la persona (pág. 81).

De acuerdo con esta perspectiva de educación continua, es necesario que las personas comprendan los fundamentos técnicos de su práctica. Por esto, se retoma lo que Bañuelos denomina los *aspectos cuantitativos de la actividad física* y los presenta de la siguiente manera: En el ámbito del entrenamiento deportivo se distinguen fundamentalmente dos factores, respecto a las características cuantitativas de ejercicio, que son el volumen y la intensidad (Bañuelos, 2004, p.26). Aunque el autor reconoce que estos aspectos surgen del entrenamiento deportivo, en este trabajo se toman como conocimientos esenciales para los participantes. El saber sobre estos conceptos y como afectan la práctica de ejercicio, no tiene como objetivo el promover estándares de rendimiento que las personas deban cumplir por obligación, sino que sirvan como herramientas de referencia y control. Se busca que los participantes comprendan estos conceptos y los apliquen para gestionar una práctica segura y eficaz, permitiéndoles lograr los objetivos que persiguen con el ejercicio, entendiendo la lógica del esfuerzo sin depender de una supervisión constante.

Por otro lado, al abordar los *aspectos cualitativos de la actividad física* Bañuelos referenciando a autores como Caspersen, Powell y Christenson (1985) y Bouchard y cols. (1990) proponen la siguiente categorización de ámbitos para la realización de actividad física:

Tareas físicas vinculadas a la ocupación laboral, tareas domésticas, educación física como requisito en los sistemas educativos y actividades físicas relacionadas con el ocio y la recreación, que según dichos autores comprende actividades como el

deporte, los juegos motores, la danza y la ejercitación sistemática para el desarrollo de las capacidades físicas (Bañuelos, 2004, p.29).

Como ya se ha comentado en páginas anteriores, el interés de este PCP se centra en las *actividades relacionadas con el ocio y la recreación*, ya que representan escenarios como los gimnasios donde la persona ejerce su voluntad de manera autónoma.

Es precisamente por esto que resulta fundamental identificar la actitud que las personas tienen por el ejercicio físico. Ya que el ejercicio no es visto de la misma manera por todas las personas. Respecto a esto Bañuelos (2004) menciona:

Kenyon (1968) utilizando su propio modelo conceptual de la actividad física construyó una escala para la valoración de la actitud hacia el ejercicio físico del adulto, empleando la metodología del diferencial semántico, esta escala cubre las siguientes dimensiones, que él identificó como independientes según análisis estadístico:

1. La actividad física como una experiencia social.
2. La actividad física como salud y forma física.
3. La actividad física como "emoción" que implica algún riesgo.
4. La actividad física como belleza del movimiento humano.
5. La actividad física como medio de liberar tensiones.
6. La actividad física como entrenamiento duro y prolongado (p.31).

De acuerdo con lo anterior, se puede establecer que la actividad física es un fenómeno multidimensional donde cada persona le da un significado distinto. Reconocer que no todos los participantes se acercan a la práctica de ejercicio con la misma disposición e interés, permite al PCP adaptar la enseñanza de los factores cuantitativos para que cada uno de los participantes los utilice según su propia actitud hacia el ejercicio.

En conclusión, la Educación Física para este proyecto se concibe como un proceso para el desarrollo de la competencia motriz. Al brindarle a las personas el dominio sobre los aspectos cuantitativos de la actividad y la capacidad de reconocer sus propósitos cualitativos tendrán la capacidad de decidir sobre su proceso, orientándolo hacia la mejora integral de la salud.

Es por esto que este PCP se fundamenta en la *tendencia de la actividad física para la salud*. Para comprender este enfoque, es necesario precisar qué se entiende por actividad física. Esta se define según Devís como: cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea (2007, p.16). Este modo de comprender la actividad física es clave para el PCP, pues continúa la idea de que el movimiento no es solo un fenómeno mecánico, sino que tiene impregnado en si una experiencia personal e intencional. Además, este autor también señala que la actividad física es una realidad multidimensional:

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo, y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones (Devís, 2007, p.12)

Devís también propone una categorización de las perspectivas de relación que existe entre el ejercicio y la salud “Actualmente, se identifican tres grandes perspectivas que guían esta relación: a) una perspectiva rehabilitadora; b) una perspectiva preventiva; y c) una perspectiva orientada al bienestar” (2007, p.13). Mas adelante este mismo autor menciona “Debemos señalar que las tres perspectivas de relación entre la actividad física y la salud no

son excluyentes, sino que se encuentran en cierta forma interrelacionadas” (2007, p.14).

Esta interrelación de perspectivas permite que el ejercicio no sea visto como una obligación médica, sino como un elemento integral de la vida.

Sin embargo, la tendencia al sedentarismo representa un reto para poder transmitir este enfoque a la población adulta. Es por esto que se vuelve necesario promover programas que fomenten la práctica de ejercicio en esta población. Respecto a eso Zagalaz (2001) menciona:

La práctica asidua de actividad física va descendiendo con la edad y, es por ello, que los programas de actividad física-salud destinados a la población adulta, deben constituirse y considerarse como una opción válida de ejercicio físico regular o, lo que es lo mismo, hábito de vida saludable (p.275).

De acuerdo con lo anterior, el PCP no se puede limitar a una recreación espontánea y si debe buscar brindar a los participantes una estructura técnica que permita consolidar el hábito saludable en la adultez. Respecto a esto Zagalaz (2001) menciona:

Desde la corriente de actividad física y salud habrá que considerar la revisión de aportaciones metodológicas (distribución de cargas, necesidades de recuperación, tipo de actividad, etc.), los criterios de planificación y programación (objetivos, contenidos, temporalización), o los sistemas de evaluación, control y revisión, tanto del proceso como de los resultados (p.275).

Entonces, el área disciplinar de este PCP se constituye como una praxis pedagógica en la que la Educación Física va más allá del rendimiento deportivo y se convierte en un medio de empoderamiento personal. Al combinar la intencionalidad pedagógica y la competencia motriz que propone Bañuelos, junto con un modelo de actividad física para la salud enfocado al bienestar como el que propone Devís, este proyecto ofrece a la población

adulta una estructura metodológica como la que menciona Zagalaz, que les permitirá a los participantes dominar las variables de su propio esfuerzo.

Lograr este dominio técnico y conceptual sobre las variables del entrenamiento y enfocarlas a la seguridad de la práctica es, lo que genera la autoeficacia, ya que los participantes sentirán que tienen la capacidad y la competencia de gestionar su práctica de manera autónoma, y así logran transformar su percepción del ejercicio. Así la Educación Física en este proyecto logra brindar a los participantes las herramientas necesarias para ejercer plenamente su agencia humana, permitiendo tomar decisiones informadas y conscientes que consoliden el hábito de práctica regular de ejercicio.

Para que el desarrollo de la competencia motriz y la búsqueda de salud tengan sentido en este PCP, es importante definir la concepción de cuerpo. Teniendo en cuenta las perspectivas mencionadas anteriormente sobre lo pedagógico, humanístico y disciplinar, el cuerpo no es visto exclusivamente desde su dimensión biológica/física encerrándolo en un simple conjunto de palancas accionadas por los músculos, sino como la base misma de la existencia humana. Respecto a esto Planella (2015) menciona: “Para tener un consenso conceptual, entiendo por cuerpo la dimensión del sujeto que posibilita la socialización, la encarnación y la corporeización del mismo en el mundo (y no aquella parte del sujeto que se contrapone al alma)” (p.36). De acuerdo con lo anterior el cuerpo se aleja de esa concepción en la que es exclusivamente un instrumento para el rendimiento físico (cuerpo-maquina) y se convierte en el eje de acción pedagógica.

Bajo esta mirada es posible relacionar el desarrollo corporal con la formación personal. En este sentido Planella (2015) propone la educación corporal como:

- Educar en una visión global/integral del cuerpo/alma que en un contexto donde el cuerpo es un instrumento de producción o de placer, la educación

global (entendida desde su presencia y desde la intersubjetividad) es necesaria.

- Educar en la respiración: habitar el cuerpo-propio exige aprender muchas cosas relacionadas con el cuerpo, entre las cuales encontramos la respiración.
- Educar el cuerpo vivido: el sujeto se ve condenado a mantener un cuerpo con un estándar de belleza; para romper con esta imposición externa de los cánones estéticos, la pedagogía ha de favorecer la experiencia interna de la reapropiación del cuerpo (p.33).

Siguiendo esta línea de pensamiento, es esa “experiencia interna de reapropiación” lo que permite que el participante del taller, al aprender sobre el volumen y la intensidad del ejercicio, no lo haga para alcanzar objetivos de rendimiento o belleza como si el cuerpo fuera simplemente un objeto que se puede modificar como una máquina, sino que lo haga para reconocerse como un cuerpo vivo al habitarlo de manera segura y consciente. Es por esto que el proyecto acoge la dimensión del *Leib (cuerpo vivo)* y el abanico de posibilidades educativas que permite. Respecto a esto Planella (2015) menciona:

La concepción del cuerpo es necesaria para clarificar y concretar qué posibilidades se desprenden para las prácticas educativas. Se trata de poder concretar las posibilidades del cuerpo en la pedagogía con la finalidad de reducir al máximo su ambigüedad. Es así que desde la dimensión Leib, pasamos a:

- Entender el cuerpo no como a problema y sí como posibilidad. Se rompe con el dualismo que propugna que: el cuerpo es una prisión para el alma, el

cuerpo no permite llegar objetivamente al conocimiento o el cuerpo priva de llegar a una determinada excelencia moral.

- Tener una perspectiva pluridimensional. A diferencia de la lectura del cuerpo desde su dimensión exclusivamente física, el cuerpo simbólico permite tantas miradas como personas encarnen sus cuerpos.
- Recuperar la posibilidad de desarrollar el “proyecto corporal”. Más allá de concepciones del cuerpo como proyectos biológicos cerrados apriorísticamente, su dimensión simbólica permite dirigirlo hacia dónde el sujeto crea más necesario. Esta perspectiva rompe con la idea de los cuerpos seriados.
- Proyectar el cuerpo en un escenario de fronteras cambiantes que hace, por ejemplo, que las relaciones educativas no pasen solamente por una sincronía de los cuerpos.
- Pasar de la cosificación a la subjetivación del educando. Esto permite hablar de una pedagogía que no busca educar los cuerpos sino educar desde los cuerpos.
- Repensar las ontologías corporales que construyen la realidad a partir de las categorías de cuerpos ortodoxos y cuerpos heterodoxos (p.37).

Es por esto que, entender el cuerpo como un proyecto corporal y no como un diseño biológico limitado, es lo que permite vincular el concepto de cuerpo simbólico trabajado por Planella con la agencia humana de Bandura. Ya que al educar desde los cuerpos el PCP empodera al participante para que deje de ser un cuerpo seriado o cosificado por las tendencias del fitness y pase a ser una persona que toma decisiones y controla el rumbo de

su salud. Llegados a este punto, la técnica se transforma en libertad y el conocimiento de las variables del entrenamiento se convierten en las herramientas con las que los participantes construyen su propia subjetivación y bienestar.

3. Diseño de Implementación

3.1. Justificación

En el contexto actual, los gimnasios se han convertido en uno de los principales escenarios para promover la actividad física y mitigar los efectos negativos del sedentarismo. No obstante, el alto abandono por parte de las personas que inician su práctica en el gimnasio deja ver que no es suficiente contar con estos espacios para garantizar la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio. Es aquí donde se evidencia la problemática de una deuda pedagógica arrastrada desde la etapa escolar: a las personas no se les enseña cómo gestionar de forma correcta la práctica de ejercicio físico.

Investigaciones recientes, como las de Romero, J., y Clavijo, N. (2019) señalan que más de la mitad de la población reconoce no haber sido educada sobre los beneficios del ejercicio físico y por esto no tienen la capacidad de distinguir conceptos básicos de entrenamiento. Debido a la presencia del modelo tradicional de enseñanza instaurado en los gimnasios, centrado en la instrucción mecánica y la dependencia al entrenador, se ve agravada la falta de *alfabetización física*, explicada en capítulos anteriores. Este modelo limita la agencia humana de las personas, ya que los mantiene como sujetos pasivos que no cuentan con la capacidad de gestionar su propio proceso y por ende ante la primera barrera que se presente, optan por abandonar su práctica.

Debido a lo anterior, lo que justifica la importancia de esta propuesta es el cambio de paradigma donde se busca dejar atrás la percepción del ejercicio como una actividad reservada exclusivamente para el alto rendimiento. Tradicionalmente el ejercicio se concibe bajo la lógica de la competencia o de “vencer a los demás”, una forma de entenderlo que aleja esta práctica del cuidado común y refuerza la inseguridad motriz de las personas. Por el contrario, lo que se busca con esta propuesta es que el ejercicio físico sea una

herramienta de empoderamiento, donde lo importante no son los resultados atléticos, sino el potenciar la autoeficacia.

Esto se puede lograr gracias a la transformación del gimnasio como un espacio de alfabetización física, en el que el ejercicio deja de ser una carga impuesta y se vuelve la herramienta por la cual las personas desarrollan la firme creencia en sus capacidades. De este modo, la finalidad de la propuesta no es únicamente la mejora de indicadores fisiológicos, sino formar un ser humano capaz de dominar el rumbo de su vida. El fortalecimiento de la agencia humana dada gracias al desarrollo de la autoeficacia en el entrenamiento se verá plasmada en todas las demás esferas de la vida de las personas. Ya que, quien reconoce su capacidad para gestionar su salud y bienestar, superara sus propias barreras y adquiere la seguridad para actuar con soberanía ante los retos de su entorno.

3.2. Objetivo General

Consolidar del hábito de práctica regular de ejercicio físico principalmente en gimnasios a través de la alfabetización física, para la formación de un ser humano Autoeficaz, capaz de gestionar su bienestar y su práctica física permitiéndole hacer uso de las herramientas en otros espacios de acondicionamiento físico.

3.3. Objetivos Específicos

Para lograr este objetivo general, se establecieron los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el nivel de alfabetización física inicial y las barreras percibidas por parte de los usuarios del gimnasio.

- Diseñar la propuesta de intervención pedagógica en formato de talleres, enfocados en el desarrollo de herramientas de autoeficacia, conocimiento técnico y planificación.
- Implementar los talleres diseñados en un gimnasio de la ciudad de Bogotá, fomentando la participación activa y el empoderamiento de las personas.
- Evaluar el impacto de la intervención en la autoeficacia de los usuarios y en la reducción de las barreras percibidas, analizando si la intervención promovió la adquisición de conocimientos que ayuden a la internalización del ejercicio físico como un hábito de vida activo y saludable.

3.4. Planeación General

La presente propuesta curricular se concibe como la materialización de las perspectivas humanística, disciplinar y pedagógica previamente analizadas. Tiene como fin reconfigurar la experiencia de las personas que asisten al gimnasio, dejando de lado el modelo tradicional de práctica de ejercicio que lo concibe como algo mecánico y dependiente del entrenador; encaminándolo hacia una práctica Autoeficaz y de Agencia Humana.

Para lograr esta materialización, el diseño se estructura desde el Currículo en Espiral. Esta elección permite presentar los conceptos técnicos y las habilidades de agencia de manera cíclica y no de manera lineal o aislada, lo que permite ir aumentando el nivel de complejidad de los contenidos y el nivel de autonomía de los participantes a lo largo de los diferentes ciclos de la espiral.

La implementación del proyecto se desarrolla en un periodo de seis semanas, en un total de dieciocho sesiones de taller. Esta estructura propone 3 ciclos, cada uno con una duración de dos semanas.

1. Ciclo 1 El despertar de la competencia motriz: Enfocado en la percepción de la propia competencia y el dominio técnico básico.
2. Ciclo 2 Regulación de la Intensidad y Validación Vicaria: Centrado en el análisis crítico del esfuerzo propio y de los demás, logrando así la comprensión de la lógica del entrenamiento.
3. Ciclo 3 La consolidación de la agencia: Orientado a la planificación autónoma y la auto-regulación.

A continuación, se detallan las metas y contenidos que componen cada ciclo, buscando lograr la relación entre las fuentes de autoeficacia y el dominio de conocimientos técnicos que consolidará el perfil de un ser humano Autoeficaz capaz de controlar su propio bienestar.

- Ciclo 1: Despertar de la competencia motriz.

La capacidad física básica que guiará los contenidos de este primer ciclo es la fuerza. Esta decisión se da gracias a que la fuerza es la capacidad que da sustento a las manifestaciones del movimiento. Además, en el marco del desarrollo humano que persigue este PCP se busca que estas manifestaciones proporcionen las experiencias de dominio que son las fuentes más potentes de autoeficacia (Bandura, 1999). Este primer ciclo busca la formación de bases sólidas de seguridad motriz y dominio técnico básico, lo que será el primer paso para el desarrollo de la Autoeficacia.

Competencia a desarrollar: El participante nota su propia competencia y dominio técnico básico.

- Contenido disciplinar:
- Patrones básicos: Empuje y Rodilla.

Debido a que movimientos como sentarse, levantarse, o empujar objetos son acciones comunes en la vida cotidiana, es que se toma como uno de los primeros contenidos a desarrollar en el ciclo. La importancia de dominar estos movimientos radica en propiciar una práctica segura que busca disminuir los riesgos de lesión durante el entrenamiento e iniciar desde lo más básico para comprender como moverse y dejar la repetición mecánica de los ejercicios.

- Principio de Individualización.

La elección de este contenido se justifica gracias a la importancia que tiene el enseñar a las personas que el ejercicio se debe ajustar a ellas y no al contrario.

Además, permite demostrar que cada persona tiene capacidades distintas y que al compararse con los demás se debe evitar hacerlo desde las propias debilidades y generar apreciaciones negativas de las propias capacidades. Esto permite fomentar la auto-regulación.

- Concepto de Volumen Variables: Series y Repeticiones.

Saber la cantidad de ejercicio que se realiza y conocer cuál es la óptima para cada persona, es algo fundamental para poder realizar ejercicio de manera segura y eficaz. De allí surge la importancia y la justificación de la elección de este contenido, una vez las personas conocen como “dosificar” la cantidad de ejercicio

que realizan en una sesión, empiezan a depender cada vez menos del entrenador.

Conocer cuanto ejercicio es suficiente es fundamental para la auto-regulación.

- Concepto de periodización.

La pertinencia de este contenido en el diseño curricular radica en que será la base de la soberanía y la agencia. Ya que, es necesario entender que el entrenamiento es un proceso organizado y que requiere tiempo para poder ver sus beneficios. Al comprender esto las personas se preparan para ser perseverantes, algo clave para la formación de la Agencia Humana.

Bajo esta mirada, los contenidos se unen para que las personas logren el dominio personal. Si se logra comprender el movimiento y las variables que permiten el progreso en el entrenamiento, la fuerza ya no es únicamente una variable biológica, sino que además se convierte en potenciador del empoderamiento al fortalecer la Autoeficacia.

Evidencia semanal:

- Semana 1: El participante reconoce y ejecuta con seguridad los patrones de empuje y rodilla, aplicando el principio de individualización fortaleciendo su Autoeficacia.
- Semana 2: El participante comprende la lógica del volumen y la periodización, utilizándolos como herramientas para la auto-regulación.

- **Ciclo 2: Regulación de la Intensidad y Validación Vicaria.**

La capacidad física básica que guiará los contenidos de este ciclo será la resistencia.

Esta decisión se da gracias a que se busca seguir avanzando sobre la base del dominio técnico generado en el primer ciclo, para profundizar en la gestión del esfuerzo prolongado. Bajo la lógica del currículo en espiral, en este ciclo no se abandona el trabajo de la fuerza,

sino que se integra para el desarrollo de la tolerancia a la fatiga y la interpretación de las señales fisiológicas del esfuerzo.

En el primer ciclo las personas aprenden que son capaces de realizar un esfuerzo, en este ciclo se busca que aprendan que son capaces de mantener este esfuerzo a pesar del cansancio. Desde el marco del desarrollo de ser humano que persigue este PCP, el desarrollo de la resistencia se convierte en una fuente de estados fisiológicos y emocionales, que van a permitir enseñarle a los participantes a interpretar el aumento de la frecuencia cardíaca o el ardor de los músculos como señales de trabajo efectivo y no como señales de peligro. Al lograrlo se potenciará la persistencia, lo cual es fundamental para que el hábito de practica regular de ejercicio se consolide y sea sostenible a largo plazo.

Además, el énfasis desde la Autoeficacia serán las experiencias vicarias. Al observar el desempeño de sus compañeros, los participantes validan su propio potencial para lograr sus objetivos.

Competencia a desarrollar: El participante analiza y comprende de la lógica del entrenamiento.

- Contenido disciplinar:
- Patrones básicos: Tracción y Cadera.

Continuando con los patrones de movimiento, este contenido se escoge en este segundo ciclo por la mayor dificultad técnica que representan. Siguiendo la lógica del currículo en espiral, se busca ir aumentando la complejidad de los patrones motores aprendidos en el ciclo anterior, logrando así un mayor dominio personal y complementando el esquema corporal establecido anteriormente.

- Principio de Progresión y microciclo.

En el primer ciclo se introdujo el concepto de periodización, para este segundo ciclo el aumento del nivel de dificultad de ese contenido es pasar de conocer el esquema general del entrenamiento, a entender la forma de estructurar un plan con objetivos específicos a la semana. Esto les permite a los participantes visualizar los posibles retos y prepararse para cumplir con sus metas, de esta manera se busca fomentar la auto-regulación, esencial para la agencia humana.

- Concepto de Intensidad.

La elección de este contenido se justifica debido a que muchas personas desconocen este concepto y como cuantificarlo (esto debido a la falta de alfabetización física que se había comentado en párrafos anteriores). Incluir este contenido en este ciclo complementa al concepto de volumen ya que en este punto las personas conocen la cantidad de ejercicio que deberían hacer, pero, no el nivel de esfuerzo al que deberían realizarlo.

- Escala de Esfuerzo Percibido (RPE).

Este contenido es el que va a permitir a los participantes simbolizar su nivel de esfuerzo. Gracias a que ya conocen el concepto de intensidad, la escala RPE les permitirá traducir sus sensaciones a un lenguaje simbólico que todos podrán entender. Conocer esta escala se va a convertir en una herramienta fundamental para el empoderamiento de los participantes. Ya que, logran comprender su nivel de esfuerzo no solo desde las sensaciones subjetivas, sino que van a poder cuantificarlo desde un lenguaje que tanto ellos como el entrenador podrán entender.

El conocimiento de los contenidos vistos tanto en el primer ciclo como en el segundo buscan mantener un avance constante desde el dominio técnico para generar una

práctica segura, hasta el conocimiento de variables técnicas que afectan al ejercicio.

Entender como aumentar o disminuir la dificultad del ejercicio y como afecta esto a la cantidad del mismo permite generar el desarrollo de la agencia humana necesaria para no solamente seguir un plan a ciegas, sino entender su estructura y poder tomar decisiones ante barreras que se presenten durante el entrenamiento.

Evidencia semanal:

- Semana 3: el participante comprende y ejecuta de manera correcta los patrones de movimiento de tracción y cadera, gracias al modelado vicario.
- Semana 4: El participante entiende el concepto de intensidad y como esto afecta su ejercicio, además logra identificar y comunicar su nivel de esfuerzo por medio de la escala RPE.

- **Ciclo 3: La consolidación de la agencia.**

Bajo la lógica del currículo en espiral este ciclo busca integrar el dominio técnico del primero, y la persistencia del segundo encaminándolos hacia la autonomía plena.

Desde las fuentes de Autoeficacia, este ciclo hace énfasis en la persuasión social. Para este momento la retroalimentación del entrenador y de los pares ya no tiene como objetivo corregir errores básicos, sino que busca validar las decisiones que han tomado los participantes. Es aquí donde la persuasión social se convierte en el impulso final para creer firmemente en la capacidad de agencia por parte de los participantes, logrando así romper el ciclo de dependencia hacia el entrenador.

Competencia a desarrollar: El participante es capaz de planificar de manera autónoma y autorregulada su entrenamiento.

- Contenido disciplinar:

- Construcción de Proyecto Corporal.

Este contenido busca cambiar la percepción del ejercicio como una actividad externa y se convierta en una actividad que el participante realiza por convicción. Es aquí donde el participante pondrá en práctica todos los conocimientos adquiridos hasta el momento para poder diseñar su propio plan y que esté alineado con el ejercicio, sus valores y metas de vida.

- Programación de Cargas (Volumen e Intensidad) y mesociclo.

Este contenido permite al participante estructurar una panorámica completa de su plan de entrenamiento. No entiende solamente una sesión o una semana, sino que se vuelve capaz de proyectar su esfuerzo a lo largo de un mes, logrando equilibrar el nivel de esfuerzo y los momentos de recuperación.

- Selección de Variantes de Ejercicio.

Este contenido busca mostrar a los participantes que no hay un único ejercicio para realizar. Entender que hay una gran cantidad de ejercicios posibles para trabajar partes específicas del cuerpo, le da la libertad de escoger los ejercicios que más se adapten a sus necesidades y condiciones.

- Principio de Variedad.

Este contenido se considera como la continuidad de la selección de variantes de ejercicio. Ya que el participante conoce las posibles opciones de ejercicios, puede variarlos para que la práctica no se vuelva monótona, se eviten lesiones por sobreuso y se evite el “estancamiento” del progreso. Esto permite volver el ejercicio una práctica que se puede mantener en el tiempo.

- Principio de continuidad.

Esta será la herramienta que los participantes utilizaran para consolidar el hábito. Se busca que los participantes entiendan que la clave para poder continuar con la práctica no es la perfección sino la constancia, logrando así la agencia que permitirá retomar y ajustar su plan cuando se presenten las barreras.

Evidencia semanal:

- Semana 5: El participante diseña un mesociclo de entrenamiento propio teniendo en cuenta la programación de carga y la selección de variantes.
- Semana 6: El participante consolida su proyecto corporal bajo el principio de continuidad, demostrando su capacidad de autorregular su práctica

A continuación, como síntesis del diseño curricular propuesto se presenta la matriz de relaciones que fundamenta lo propuesto desde lo humanístico, disciplinar y pedagógico.

Tabla 1. Matriz integradora de las tres áreas.

Área Humanística		Área Disciplinar				Propuesta Curricular		
Ser Humano Autoeficaz		Actividad Física Orientada a la Salud				Currículo en Espiral	Tema	
Dimensión	Descriptor	Categoría	Cap.	Contenido				
Dominio Personal y competencia motriz	Ejecuta la técnica de manera segura y fluida.	Fundamentación corporal	Fuerza	Patrones básicos: Empuje y Rodilla	Principio de Individualización	Ciclo I: El Despertar de la competencia motriz	Patrones Motores	
	Ajusta las variables de carga.				Concepto de Volumen Variables: Series y Repeticiones		Mi Cuerpo, Mi Técnica	
	Monitorea su progreso.				Concepto de periodización		Alfabeto del Volumen	
							El Mapa de la Periodización	
Aprendizaje vicario y Validación de Capacidades propias	Analiza la técnica ajena para consolidar la propia.	Regulación de la Intensidad y Dinámicas de Progresión		Resistencia	Patrones básicos: Tracción y Cadera	Concepto de Intensidad	Ciclo II: Regulación de la Intensidad y Validación Vicaria	Patrones Motores
	Valida su potencial mediante modelado vicario.					Principio de Progresión y microciclo		El Arte de la Progresión Segura
	Entiende su esfuerzo mediante la observación de pares.					Escala de Esfuerzo Percibido (RPE)		La Escala de mi Esfuerzo (RPE)
Agencia Humana	Autorregula su esfuerzo.	Soberanía en la Programación y Proyecto Corporal			Construcción de Proyecto Corporal	Programación de Cargas y mesociclo	Ciclo III: La Consolidación de la Agencia	Programación para la Vida Soberana
	Prevé y planifica ante las barreras.					Selección de Variantes de Ejercicio		Mi Menú de Entrenamiento
	Justifica técnicamente su práctica.					Principio de Variedad		Toma de Decisiones y Autocuidado Integral
						Principio de continuidad		

Nota: Elaboración propia

3.5. Metodología

La metodología de este PCP se fundamenta en la filosofía experiencial de Dewey y la estructura del currículo en espiral de Bruner. De acuerdo a esto, y como se desarrolló en la perspectiva educativa, el aprendizaje no se da gracias a una acumulación de datos técnicos, sino a una transformación de la experiencia de los participantes que permita cambiar la apreciación del ejercicio por su parte y así saldar la deuda pedagógica que se arrastra desde la etapa escolar y poder desarrollar su Autoeficacia.

Como punto de partida se utilizó un cuestionario en el que se indaga sobre los conocimientos técnicos básicos, y sobre el nivel de autoeficacia y agencia humana de los participantes. Esta indagación permitió organizar los contenidos de forma que tenga sentido para ellos y se garantice la relación de los diferentes ciclos de la espiral con la realidad de los participantes. Este cuestionario se aplica al inicio y al final del proyecto con fines de comparar dichos niveles después de la intervención.

Bajo los postulados de Dewey, el taller se convierte en un laboratorio que permite la praxis reflexiva. Bajo esta mirada, el modelado vicario y el feedback entre pares serán cruciales para el desarrollo de la autoeficacia. En este escenario el participante formará parte en la evaluación de sus pares y no se limitará a ser evaluado únicamente por el docente. Para lograrlo es necesario que los participantes adquieran la capacidad de observar, analizar y retroalimentar el desempeño de sus compañeros. Se busca que cada actividad se desarrolle en una secuencia que permita al movimiento convertirse en pensamiento. La metodología que se establece para los talleres busca tener cuatro momentos:

- **Capsula del conocimiento:** se presenta al inicio de la sesión. Es el momento en el que el docente explica de manera clara y concisa el contenido técnico o conceptual del día. Este momento cumple con el principio de la estructura significativa ya que entrega las bases para el trabajo de la sesión al participante fomentando la autonomía.
- **Experiencia directa:** luego de que los participantes reciban la explicación teórica del día, debe enfrentarse a llevarlo a la práctica asumiendo el reto físico. De acuerdo con los postulados de Dewey, es el momento en el que se enfrenta al movimiento y a la carga real. Es aquí donde el principio de las experiencias de éxito se da y el participante pone a prueba lo aprendido en la capsula y comprueba su capacidad de ejecución.
- **Reflexión en la acción:** mientras se realiza la práctica, se fomenta el dialogo entre el docente, los participantes, y entre pares. Es el momento en el que más se evidencia la praxis reflexiva ya que los participantes no solo realizan los ejercicios, sino que analiza sus sensaciones y su ejecución.
- **Reconstrucción:** al finalizar la sesión se dedica un espacio para el cierre del taller y la autoevaluación. Este cierre es el momento en el que los participantes reconstruyen su saber, es cuando se relaciona el conocimiento existente con lo aprendido en el taller. Es aquí cuando se consolida la autoeficacia, pues los participantes reconocen su progreso y apropian el conocimiento para aplicarlo en futuras prácticas.

De acuerdo con lo que se estableció en los ciclos, cada uno tiene una estrategia para cumplir con sus objetivos:

- Ciclo 1: hace énfasis en las experiencias de éxito por medio del control motor básico.
- Ciclo 2: hace énfasis en la praxis reflexiva donde se interpreta la fatiga como dato técnico y no como límite emocional.
- Ciclo 3: hace énfasis en la agencia humana, es donde el taller se convierte en un espacio de planificación autónoma de la práctica.

3.6. Evaluación

Este PCP acoge el modelo de Evaluación Formativa y Compartida (EFyC). Este modelo de acuerdo a los postulados de Pérez-Pueyo et al. (2021) establecen que:

En EF, López-Pastor (1999, 2006) establece que la EFyC se plantea como aquel proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje mientras éstos tienen lugar (Chng & Lund, 2018; Jing, 2017; Tolgfors, 2019); y Popham (2013) afirma que mejora la autoeficacia percibida del alumnado. En este sentido, autores como López-Pastor y Pérez-Pueyo (2017) confirman también que la utilización de instrumentos claros y rigurosos aplicados en procesos de triangulación de información (autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación) permiten mejorar la autoeficacia percibida (p. 405).

De acuerdo con lo anterior, la elección de este modelo es una apuesta estratégica debido a su relación con la autoeficacia y el desarrollo de la agencia humana. Al incluir al participante en la evaluación de su propio desempeño, se manifiestan las fuentes de eficacia propuestas por Bandura. En este caso las fuentes que más se manifiestan son la persuasión social y los estados psicológicos y emocionales. Gracias a la constante retroalimentación entre pares, presente en los momentos de coevaluación los participantes logran reinterpretar señales como la fatiga y entenderlas como indicadores de progreso.

Para que este modelo realmente se evidencie en el desarrollo del proyecto es necesario implementar ese proceso de triangulación de información, el cual se realizara en tres momentos a lo largo de la implementación

1. Aproximación y dialogo: En este momento es donde se establecen las bases de la evaluación compartida. Se les explica a los participantes bajo qué criterios serán evaluados, tanto por el docente como por ellos mismos. Cuando los participantes comprendan como y para que serán evaluados estarán en condiciones de poder realizar la autoevaluación y la coevaluación de manera rigurosa ya que todos manejan el mismo lenguaje para hacerlo.
2. Triangulación:
 - Coevaluación: a lo largo de las diferentes sesiones se darán espacios en los que los participantes observarán tanto a sus pares como al docente y podrán dar una retroalimentación frente a la ejecución técnica de sus compañeros. No se realizó registro formal sobre esta coevaluación, ya que fue un proceso que se dio a lo largo de la practica en los diferentes talleres.
 - Autoevaluación: el participante reflexiona sobre sus sensaciones y experiencias luego de recibir la retroalimentación por parte de sus pares y del docente, luego de contrastar lo que vio al momento de hacer la coevaluación y lo que sintió al realizar su autoevaluación.
 - Heteroevaluación: después de haber realizado los procesos anteriores, el docente interviene para validar o corregir el dialogo entre pares. Si alguno de los participantes no detectó un error o no hizo una valoración

real de su esfuerzo, la mirada técnica del docente guía a los participantes a corregir esos errores en el momento que ocurran.

3. Cierre y síntesis final: Es el momento en el que se realiza la evaluación final y donde se contrastan los registros de evaluación realizados durante la implementación. Se realiza nuevamente el proceso de triangulación de acuerdo a lo vivido a lo largo del proyecto buscando la consolidación de la agencia humana al entender que el resultado es fruto de un proceso que requiere ser planeado y evaluado constantemente.

Al utilizar este modelo de evaluación se busca en primer lugar, cambiar la percepción negativa al ejercicio propiciada por la evaluación enfocada al rendimiento físico. Esto se logra gracias a que la evaluación se transforma en un proceso de acompañamiento que busca reducir la ansiedad y el miedo al fracaso. En segundo lugar, al brindarle los conocimientos básicos del entrenamiento a los participantes, entienden la lógica de su práctica lo que fomenta una autonomía duradera. Por último, al asegurar esta coherencia entre lo que se enseña y como se evalúa se busca que el éxito del proyecto no dependa exclusivamente del entrenador, sino de la percepción de capacidad que tengan los participantes de su competencia motriz, siendo este un factor determinante de la consolidación del hábito de práctica regular de ejercicio.

Para llevar a cabo el proceso de evaluación descrito anteriormente se estableció una rubrica de evaluación para revisar los niveles de autoeficacia y agencia humana de los participantes. La rúbrica evalúa tres dimensiones críticas que corresponden a los objetivos del PCP:

- Dominio Personal y Competencia Motriz: Mide la relación técnica y emocional del sujeto con el movimiento y la carga. Evalúa el paso de la inseguridad técnica a la

convicción del movimiento, donde el éxito de ejecución es la principal fuente de eficacia.

- Aprendizaje Vicario y Validación de Capacidades Propias: Evalúa la integración social y el uso del grupo como recurso pedagógico. Mide cómo el sujeto deja de sentirse ajeno para usar la identificación con sus pares como validación de su propio potencial.
- Agencia Humana: Mide la capacidad de autorregulación y toma de decisiones ante la adversidad. Es la dimensión que evalúa si el sujeto es capaz de fundamentar su práctica como una decisión libre, superando barreras sin dependencia externa.

Se establecieron los siguientes niveles en la rúbrica que reflejan el retiro gradual del andamiaje propuesto por el docente:

- Nivel 1: Dependencia.

Marcado por la Deuda Pedagógica. Hay inseguridad y desconocimiento de la técnica y de las variables del ejercicio, además de una necesidad de motivación externa.

- Nivel 2: Iniciación.

El punto de quiebre donde aparece la curiosidad. El sujeto empieza a mirar a sus pares para aprender y reconocer que la mejora es posible.

- Nivel 3: Confianza.

El participante demuestra capacidad de elección. Aquí la técnica se estabiliza y el participante reconoce los retos compartidos con el grupo.

- Nivel 4: Soberanía.

El estado ideal de la Agencia Humana. El participante domina la técnica, regula su esfuerzo ante barreras y puede justificar con criterio sus decisiones de entrenamiento.

Para la recolección y análisis de datos, se utilizará una Rejilla de Registro en la que cada participante realizará su autoevaluación, la cual permite tabular los resultados obtenidos a través de la rúbrica analítica en dos momentos clave del proceso (Pre-test y Post-test). Pre: Se registra al inicio de cada ciclo de la espiral (Semana 1, 3 y 5) para mapear la deuda pedagógica inicial. Post: Se registra al finalizar cada ciclo de la espiral (Semana 2, 4 y 6) para evidenciar el desarrollo de la Agencia Humana.

A continuación, se presenta la rúbrica establecida con cada uno de los criterios específicos de cada dimensión y sus niveles:

Tabla 2. *Rubrica de evaluación.*

Dimensión (Criterio)	Nivel 1: Dependencia	Nivel 2: Iniciación	Nivel 3: Confianza	Nivel 4: Soberanía
1. Dominio Personal y competencia motriz	Me muevo con inseguridad, no sé cuánto peso cargar y siento que no avanzo por mi cuenta.	Mi técnica mejora, pero dudo al elegir el peso. Empiezo a sentir que puedo mejorar.	Me muevo seguro, elijo mis cargas con convicción y siento que progreso en mi entrenamiento.	Domino mi técnica y mis cargas con total seguridad. Siento que tengo el control absoluto de mi resultado.
2. Aprendizaje vicario y Validación de Capacidades propias	Me siento ajeno al grupo. No entiendo cómo su esfuerzo se relaciona con el mío.	Miro a mis pares para aprender. Empiezo a creer que, si ellos pueden, yo también puedo intentarlo.	Me guio con mis pares para entender mi propio esfuerzo. Me da seguridad ver que compartimos retos.	La interacción con los otros me ha permitido reconocer mis errores, corregirlos y creer en mis capacidades.
3. Agencia Humana	Ante cualquier barrera me detengo. No sé cómo manejar mi esfuerzo y dependo de que otros me motiven.	Intento ajustar mi esfuerzo, me cuesta superar barreras. Entiendo un poco el “por qué” de mi plan, pero me cuesta decidir cambios solo.	Sé cómo regular mi cansancio. Si hay barreras, busco alternativas y siento que mi práctica tiene un propósito claro.	Adapto mi esfuerzo y mis ejercicios ante cualquier barrera. Reconozco que mi práctica es una decisión libre y la puedo fundamentar.

Nota: Elaboración propia

Dado que, el propósito de este proyecto no es solamente establecer un plan de ejercicio y que los participantes lo sigan a ciegas, sino que ellos obtengan las herramientas suficientes para poder administrar su proceso físico de manera autónoma y segura sin la necesidad de depender de un entrenador para realizarlo. Es por esto que, la interacción que se da entre el entrenador y los participantes debe ser distinta a la que se da típicamente en los gimnasios, donde el entrenador da órdenes y los sujetos las siguen sin cuestionar ni entender si estas órdenes son las más apropiadas para sus objetivos.

En este sentido, se busca una interacción que permita el dialogo constante y sea horizontal, el docente estará al mismo nivel de los participantes y no va a ser visto como una figura de autoridad superior. Se busca que la construcción de conocimiento se dé gracias a la relación del saber técnico del docente y las experiencias de los participantes. Para que esta dinámica exista, se deben asumir responsabilidades que garanticen el proceso por parte de ambos actores.

3.6. Rol del Docente

El docente debe cumplir con el papel de mediador pedagógico que proporcione el andamiaje necesario para facilitar la apropiación de conocimientos técnicos por parte de los participantes y así, ellos puedan comprender su propia motricidad en el ejercicio. Además de servir de modelo para propiciar el aprendizaje vicario de Bandura. Bajo esta mirada el docente es el responsable de proporcionar las *capsulas de conocimiento* a lo largo de los talleres de manera clara y concisa. Además, también debe asumir el rol de modelo activo, ya que su ejecución técnica sirve de ejemplo inicial para el modelado vicario de los participantes, incluyendo no solo la destreza técnica de los ejercicios sino la aplicación práctica de los contenidos teóricos del taller. Logrando así, que estos conocimientos fundamenten la práctica desde la mirada y el sentir de los participantes. También es

responsable de permitir de manera gradual la independencia de los participantes a medida que ellos demuestren capacidades suficientes para desarrollar su práctica. Por último, es responsable de fomentar la praxis reflexiva cuestionando a los participantes y motivándolos a que interpreten sus propias señales corporales y comprendan que no existe una única forma de realizar ejercicio, sino que esta debe ser adaptada a sus necesidades.

3.7. Rol del Participante

De acuerdo con lo anterior, el participante deja de ser un receptor pasivo de instrucciones y se convierte en el gestor y protagonista de su práctica. Bajo esta mirada su rol se define por transitar de la dependencia técnica hacia la autonomía, asumiendo una postura crítica frente a su movimiento. Es por esto que, los participantes son responsables de ejercer su Agencia Humana es decir que, deben asumir la capacidad de tomar decisiones a lo largo de los diferentes talleres. Deben demostrar la capacidad de ajustar sus cargas, definir los rangos de movimiento que mejor se adapten a sus características y de acuerdo a esto seleccionar variantes de ejercicios apropiadas, dejando de lado la ejecución mecánica y sin comprender por qué lo hace. Para comprender su práctica es importante tener un registro en un diario de entrenamiento, para registrar sus actividades y sensaciones. Esta acción no es un simple trámite, sino que es una herramienta fundamental que permite cuantificar el ejercicio que se realiza a lo largo de las semanas. Comprender la relación que existe entre las variables de volumen e intensidad consignada en este diario permite fundamentar las decisiones que tomen en el futuro sobre su práctica. Además, es responsable de participar activamente en la *Reflexión en la Acción* aprendiendo a interpretar sus sensaciones frente al ejercicio y contribuyendo a sus compañeros con correcciones técnicas que por sí solos no logran identificar. Por último, el estudiante es responsable de buscar comprender y relacionar los contenidos técnicos suministrados por el docente con su

práctica, esto con el fin de fomentar una práctica segura, eficaz y longeva incluso cuando las sesiones del proyecto culminen.

4. Ejecución Piloto

4.1. Microcontexto

Esta intervención pedagógica se llevó a cabo en el centro de acondicionamiento físico Titan Gym, ubicado en la Avenida Ciudad de Cali # 90 – 09, en la ciudad de Bogotá. Se encuentra dentro de los límites de la localidad de Engativá, en una zona de estrato socioeconómico de estrato dos.

La ubicación del gimnasio presenta dinámicas urbanas particulares ya que, aunque el edificio no cuenta con un espacio de parqueadero privado, en el frente del edificio hay una bahía peatonal que los usuarios del gimnasio utilizan como parqueadero mientras realizan sus rutinas, esto facilita el acceso del espacio a personas que de los barrios cercanos.

El gimnasio Titan Gym nace como una iniciativa de emprendimiento que persigue el objetivo de ofrecer un espacio de acondicionamiento físico accesible para los habitantes del sector. Desde su apertura hasta la actualidad se ha consolidado como un punto de encuentro común, y es por esto que se prioriza la fidelización de sus usuarios y no busca una expansión comercial agresiva, esto ayuda a generar un ambiente de confianza y familiaridad entre el personal y los usuarios

4.1.1. Población

La población vinculada al desarrollo este PCP está conformada por un grupo heterogéneo de adultos principalmente jóvenes; sin embargo, el rango etario de la población oscila desde los veinte hasta los sesenta años. Como característica del grupo, se identifican participantes que asisten en pareja o en grupos de amigos, esto resulta esencial para fortalecer los vínculos sociales en las clases. Como motivo principal para la asistencia

al gimnasio, la mayoría de los participantes manifiestan hacerlo por buscar una mejora en el estado físico y la salud en general. Como factor a tener en cuenta para la implementación se establece que la mayoría de personas asisten en el horario comprendido desde las 18:00 hasta las 20:00 horas en lo que se podría considerar la hora pico del gimnasio. En cuanto al perfil técnico de los usuarios, se observó una población con buenos hábitos de entrenamiento, pero caracterizada por una dependencia a la instrucción por parte del entrenador y con conocimientos limitados sobre la autorregulación y la autogestión de su práctica.

4.1.2. Aspectos Educativos

Aunque Titan Gym no cuenta con una declaración formal de misión y visión, su filosofía institucional se aprecia en la dinámica de servicio y atención a la comunidad. El gimnasio opera bajo una lógica de bienestar y accesibilidad, donde el objetivo es la fidelización gracias al acompañamiento técnico constante por parte de los entrenadores a sus usuarios.

Desde una mirada pedagógica el gimnasio es un escenario de educación no formal. La labor de los entrenadores y la organización de los diferentes espacios del gimnasio contribuyen a la formación de hábitos de vida saludables. Es por esto que, el gimnasio se constituye como un espacio de aprendizaje experiencial donde las personas buscan transformar su condición física a través de la práctica dirigida.

Este PCP se integra a la dinámica de aprendizaje, aprovechando la disposición del gimnasio hacia el entrenamiento semidirigido. Y es así como se logra vincular la práctica cotidiana con los postulados de Dewey, logrando así transformar la rutina mecánica en una experiencia que promueve la reflexión, utilizando la infraestructura disponible para la implementación del currículo en espiral al que se acoge este proyecto y de esta manera

transmitir las herramientas necesarias para que los usuarios del gimnasio desarrollen su Autoeficacia y finalmente la Agencia Humana. De esta forma el gimnasio transforma su función comercial para convertirse en un espacio de alfabetización física.

4.1.3. Planta Física

El gimnasio ocupa dos plantas del edificio en el que se ubica, utiliza el segundo y tercer piso, esto permite una organización lógica de sus áreas de entrenamiento. En el segundo piso se encuentra la recepción y el área de musculación principal, es allí donde se encuentran la mayor parte de las máquinas y pesos libres de los que disponen para el entrenamiento de sus usuarios. En el tercer piso se encuentran ubicados el salón de clases grupales, un espacio para el entrenamiento funcional y el área donde se ubican las máquinas para el entrenamiento cardiovascular. También, es en esta zona donde se encuentran los lockers, los vestidores y los baños.

4.2. Microdiseño

4.2.1. Cronograma

El cronograma del PCP se estableció en 18 sesiones de taller, organizadas en tres ciclos de la espiral de acuerdo con lo expuesto en la perspectiva educativa. Cada ciclo cumple con un andamiaje y una profundización de los temas vistos y reforzando los contenidos vistos en ciclos anteriores. A continuación, se presenta el esquema de la organización:

Tabla 3. Cronograma de implementación.

Currículo en Espiral	Tema	Sesiones
Ciclo I: El Despertar de la competencia motriz	Patrones Motores	1-6
	Mi Cuerpo, Mi Técnica	
	Alfabeto del Volumen	
	El Mapa de la Periodización	
Ciclo II: Regulación de la Intensidad y Validación Vicaria	Patrones Motores	7-12
	El Arte de la Progresión Segura	
	La Escala de mi Esfuerzo (RPE)	
Ciclo III: La Consolidación de la Agencia	Programación para la Vida Soberana	13-18
	Mi Menú de Entrenamiento	
	Toma de Decisiones y Autocuidado Integral	

Nota: Elaboración propia

4.2.2. Plan de clases

Como se expuso en la metodología, la estructura pedagógica establecida para las sesiones se fundamenta en los principios pedagógicos establecidos los cuales determinan los cuatro momentos de la clase, diseñados para transitar desde la teoría hacia la autonomía. Recordando los momentos son los siguientes:

1. Capsula de conocimiento.

Momento inicial en el que se da la fundamentación teórica de la sesión.

2. Experiencia directa.

Momento en el que los participantes ponen en práctica lo que se discutió en la *capsula de conocimiento*.

3. Reflexión en la acción.

Momentos en los que los participantes reflexionan sobre su práctica gracias al trabajo en parejas y al aprendizaje vicario.

4. Reconstrucción.

Momento final de la sesión en el que gracias al uso de preguntas orientadoras se genera una nueva creencia frente a las habilidades requeridas para realizar una práctica segura. Buscando, además cambiar o *reconstruir* creencias falsas sobre la práctica.

Tabla 4. Formato de planeación de clases

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional	
		Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 16 de marzo de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 1: El Despertar de la competencia motriz	Capacidad Física: Fuerza	Autoeficacia: Experiencias de dominio	
Propósito:			

Explorar los patrones básicos de empuje y rodilla mediante el reconocimiento de la propia anatomía, permitiendo identificar rangos de movimiento seguros. Además, empezar a reconocer el entrenamiento como un proceso organizado y medible.

Contenido:

- Patrones básicos: reconocer los movimientos de empuje y rodilla.
- Principio de individualización: adaptar el ejercicio a las características propias del participante.
- Concepto de volumen: iniciar el registro de series y repeticiones.
- Concepto de periodización: identificar el taller como el inicio de un proceso.

Recursos

Humanos: Docente y participantes.

Físicos: salón de clases grupales, colchonetas, bancos.

Tiempo: 60 minutos.

Metodología:

1. Capsula de conocimiento:

Explicación técnica de como la sentadilla y el empuje son movimientos que dependen de la anatomía de cada uno de los participantes. Se muestra como la movilidad de tobillo y de cadera o el largo de los brazos no son algo estándar en todas las personas.

Se presenta la estructura del proyecto y se explica que es el inicio de un proceso de 6 semanas (periodización). Se socializa al participante la ficha de registro como herramienta donde consignara la cantidad de ejercicio que realiza.

2. Experiencia directa:

Movimientos de rodilla:

Los participantes realizan series de sentadilla exploratorias en las que se varía la posición del ancho de los pies, la rotación de la punta de los pies y la utilización de “tacones” para encontrar la

ejecución más adecuada para cada participante. Se les pide a los participantes que registren cuantas variantes intentaron y cuantas series y repeticiones lograron realizar en cada una.

Movimiento de empuje:

Los participantes realizan series de flexiones de brazo a diferentes niveles de inclinación identificando el nivel de dificultad de cada una de esas variantes, además de encontrar la separación de los brazos ideal que se adapte a sus características. Se les pide a los participantes que registren cuantas variantes intentaron y cuantas series y repeticiones lograron realizar en cada una.

3. Reflexión en la acción:

Durante la ejecución de las actividades anteriores, se fomenta el ajuste consciente.

Los participantes se observan mutuamente mientras realizan las actividades. Por medio del uso de preguntas orientadoras: ¿Sientes el peso en toda la planta del pie o se te levantan los talones? o ¿Tus manos se sienten estables en esa posición? Se retroalimentan mutuamente y analizan su propia ejecución técnica.

Mediación Docente: el entrenador circula por el espacio reforzando la persuasión social positiva, validando los ajustes que cada uno hace para su propia comodidad y seguridad.

4. Reconstrucción:

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta ¿Qué descubriste hoy sobre tu forma de moverte que antes no sabías?

Donde exponen sus experiencias, hablan sobre lo que aprendieron en la sesión y manifiestan el nivel de seguridad motriz que sintieron en las actividades.

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

Nota: Elaboración propia

Para revisar con más detalle las diferentes planeaciones remitirse a los anexos.

5. Análisis de la Experiencia

5.1. Aprendizajes Como Docente

La implementación de este PCP significó una reconfiguración del papel que se cumple como entrenador de planta ya que, al tratar de dejar de lado el modelo tradicional de enseñanza y buscar convertirse en un mediador pedagógico, se emprende un proceso de reflexión crítica sobre el papel del profesional en la Educación Física del siglo XXI.

- Modelo de instrucción vs la mediación pedagógica

Uno de los aprendizajes docente más significativos que deja este proyecto es reconocer la dificultad de cambiar ese modelo tradicional de enseñanza. Los gimnasios en general son un contexto comercial en el que el entrenador está condicionado para ser los más eficiente posible al momento de atender a las personas. El objetivo principal del entrenador para un establecimiento comercial es guiar a los usuarios para que realicen ejercicio en el menor tiempo posible y de esta manera poder atender la alta demanda, especialmente en los horarios pico en los que asisten la mayoría de usuarios. Esta realidad comercial “obliga” al entrenador a mantener ese modelo tradicional de instrucción directa en el que se les dice a las personas que hacer, pero no se les explica por qué, perpetuando así la dependencia hacia el entrenador.

Entender que la alfabetización física requiere dar tiempo a las personas para que reflexionen sobre su práctica se convirtió en un reto ético. Entender que volverse ese mediador pedagógico implica renunciar a la velocidad y a la eficiencia de la enseñanza para dar prioridad al valor de los contenidos y así poder relacionarlos con la vida diaria. Como docente es importante aprender a gestionar la incertidumbre de permitir que los participantes experimenten con su propio movimiento, incluso cuando la ansiedad generada por la situación presiona por una respuesta rápida y mecánica. Esta experiencia validó que

si bien el modelo tradicional es más eficiente para la administración del espacio resulta insuficiente para generar el desarrollo de Autoeficacia y su consiguiente manifestación en la Agencia Humana.

Otro aprendizaje importante es lo difícil que resulta en algunos casos separarse de la concepción de currículo lineal al que este autor está acostumbrado. A pesar de que desde el inicio se planteó el currículo en espiral como estructura idónea para la planeación del proyecto, en la práctica se buscó mantener cierta linealidad de los contenidos. La realidad dio un gran golpe al demostrar que lograr esa “linealidad” que se esperaba del proceso es irreal. Siempre van a haber momentos en los que es necesario retroceder un poco, en especial cuando los contenidos técnicos de la práctica resultan ser difíciles de asimilar. Hubo varios momentos en los que el docente llegó a sentir frustración al identificar que esos contenidos técnicos “duros y puros” no se asimilaban, obligando a replantear la estrategia y el discurso para volver estos contenidos más fáciles de entender.

Algo importante de entender en este tipo de contextos es establecer el andamiaje para proporcionar la ayuda necesaria, sin embargo, es más importante aún, saber en qué momento se debe retirar el andamiaje y permitir la autonomía del sujeto. La transición de imponer la responsabilidad de la rutina a alguien más, a comprender que esa responsabilidad recae en cada uno de nosotros y entender que las decisiones se deben tomar con fundamento y autonomía fue un momento de gran satisfacción profesional. Ser testigo de cómo en la sesión N°18 los participantes diseñaron su propio mesociclo demostrando la capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo del proyecto fue la prueba de que el éxito de un docente en este tipo de escenarios reside no en ser indispensable sino en su capacidad de otorgar libertad a los sujetos a través de los conocimientos.

- **El gimnasio como laboratorio social**

Reconocer el gimnasio como un laboratorio social fue uno de los aprendizajes más significativos como docente. Bajo la perspectiva de Dewey (1963), se logra comprender que este espacio puede ser un sitio que inste a usar el método de investigación ya que, se busca que el participante no sea un receptor de verdades absolutas, sino que, sea un investigador de su propio movimiento. En cada taller desde el momento de la capsula de conocimiento se buscaba que los participantes generaran hipótesis de cómo podrían utilizar ese nuevo conocimiento durante la sesión, y se enfrentaban a “barreras” técnicas o físicas que los obligaba a reconstruir su conocimiento gracias a esta experimentación.

La clave de este proceso es precisamente el aspecto social de la práctica ya que este fue el componente que permitió la validación de capacidades dentro del grupo. Entender que el aprendizaje no ocurre en el vacío y que la presencia de pares genera una *democracia educativa* en la que finalmente se comparten experiencias y se legitiman los logros. Al vivenciar la interacción entre pares y observar cómo se hacían correcciones y se ayudaban entre ellos para superar retos físicos, entendí que generar espacios en los que existan “redes de apoyo” es fundamental para consolidar el hábito. Poder observar como un espacio tradicionalmente considerado como individualista y competitivo se transformaba en un espacio de interacción colaborativo y rico en experiencias, me permite pensar en el gimnasio como un lugar seguro para el desarrollo humano.

- Revalorización del rol docente y compromiso profesional

Esta experiencia generó una reflexión sobre la percepción social del entrenador de planta en un gimnasio. La realidad es que existe una tendencia a subvalorar el papel que cumple un entrenador, en muchos casos las personas lo consideran como el encargado de tener organizado el espacio, o sienten que el entrenador solo le presta atención a cierto tipo de población en especial dejando de lado a todos los demás. Sin embargo, este proyecto

permitió a través de los planteamientos de Devís (2007) resignificar el papel del entrenador como un promotor de la salud que trasciende la visión puramente rehabilitadora centrada en la corrección de patologías y la preventiva orientada a evitar enfermedades. El aprendizaje docente de este proyecto se centró en la perspectiva de bienestar y calidad de vida.

Comprender que la labor del entrenador no es solo prescribir ejercicio, sino que el entrenador debe generar estrategias para facilitar un proceso en el que el ejercicio físico se entienda como una realidad multidimensional.

Durante el proyecto se pudo vivenciar como el entrenamiento integra de manera inseparable tres dimensiones de acuerdo con Devís (2007): la *dimensión biológica* con el desarrollo de la competencia motriz y la adaptación de los diferentes sistemas del cuerpo al ejercicio. La *dimensión personal* con la construcción de Autoeficacia y la toma de decisiones que se manifiesta en la Agencia Humana. Y por último la *dimensión sociocultural* con la existencia del “laboratorio social” donde el apoyo entre pares y su interacción convierte al gimnasio en un entorno de aprendizaje.

Esta visión integral de la actividad y el ejercicio físico me permitió entender que la falta de alfabetización física en general no es responsabilidad de las personas que asisten al gimnasio, sino que es una deuda pedagógica que se arrastra desde la etapa escolar con la educación formal. Ya que, hablando por experiencia propia en la escuela no se nos enseña a hacer ejercicio. Muchos entrenadores de planta a pesar de las limitaciones del entorno buscan brindar aprendizajes significativos que salden esa deuda, sin embargo, en muchas ocasiones ese esfuerzo es invisibilizado por la propia dinámica del gimnasio.

Finalmente, la experiencia obtenida durante este proyecto reafirmó mi compromiso profesional. El gimnasio no es un sitio en el que solamente se busca poner en forma a las personas, sino que puede ser un espacio pedagógico para generar conciencia sobre la

importancia de la condición física para la salud. Mi carrera a futuro se encamina a promover el ejercicio y la actividad física que valore la subjetividad y la autonomía, entendiendo que el licenciado en Educación Física es el puente para que el sujeto se reconcilie con su propia motricidad y asuma con libertad su bienestar y salud integral.

5.2. Incidencias en el Contexto y en las Personas

- Dominio personal y competencia motriz

Esta dimensión evaluó la transición del participante desde la inseguridad técnica y la dependencia externa, hacia una ejecución fundamentada y correcta de los diferentes movimientos. Al analizar la evolución general de los participantes a través de los diferentes ciclos de la espiral, se encontraron evidencias significativas que validan la implementación del PCP.

Al inicio de la intervención, los datos recogidos con el cuestionario inicial revelaron una marcada brecha entre el conocimiento técnico y las creencias de capacidad. De acuerdo a los datos, en la primera parte del cuestionario se encontró que apenas el 33% de los participantes lograba identificar de manera correcta que es la actividad física y el 47% que es el ejercicio físico. Esto indica que menos de la mitad del grupo poseen realmente conocimientos básicos sobre la estructura del entrenamiento. Sin embargo, en las partes dos y tres del cuestionario en las que por medio de la escala Likert con valores entre 1 y 5, se identifica el nivel de seguridad en aspectos de Autoeficacia percibida y Agencia Humana, mostraron una autopercepción de capacidades aceptables acumulando promedios generales entre 3,20 y 3,47. Identificar esta diferencia es fundamental, ya que, de acuerdo con Bandura (1999): mantener y desarrollar la autoeficacia no solo depende de las creencias en las propias capacidades sino en demostrar que se tiene realmente la capacidad de organizar y ejecutar planes que definen los cursos de acción en situaciones futuras.

Esta diferencia entre lo que los participantes manifiestan en cuanto a sus creencias de capacidad y el conocimiento técnico real que poseían, se confirmó al momento de utilizar la rúbrica de evaluación. En la heteroevaluación del ciclo 1 correspondiente a esta dimensión, el 80% de los participantes se ubicaron en el nivel 2 y el 20% en el nivel 1. La información consignada en la bitácora N°1 confirma esta diferencia, identificando la presencia de la falta de alfabetización física (Whitehead. 2010), ya que, los participantes manifiestan desconocer la importancia de realizar ejercicios de movilidad antes de iniciar su rutina de musculación. Además, de identificar una creencia preocupante y es que los participantes manifiestan creer en la existencia de una “técnica universal” creencia que refuerza la inseguridad motriz de los participantes al depender de copiar a modelos externos sin comprender realmente su propio cuerpo. Bajo estas condiciones, el docente adquiere un papel fundamental para proporcionar el andamiaje (Bruner, 1963), indispensable para combatir esta falta de alfabetización física y la inseguridad motriz inicial.

A medida que la intervención avanza hacia el ciclo 2, la complejidad de los contenidos aumento integrando patrones de movimiento más complejos en ejercicios como el peso muerto y el remo con barra libre, de acuerdo al andamiaje establecido por el docente. Los datos de la heteroevaluación del ciclo reflejan lo retador que fue para los participantes interiorizar estos nuevos contenidos ya que el 86% de ellos se ubicaron en el nivel 2, lo que indica que el andamiaje debió reforzarse en este momento para garantizar la seguridad de la práctica.

Sin embargo, el cambio más evidente en la competencia se dio a lo largo de este ciclo en las bitácoras N°8 Y N°9, sesiones en las que los participantes integraron el uso de la escala RPE, y dejando de depender de la asignación por parte del docente para establecer la dificultad del ejercicio. Este acto marca un hito fundamental para el proyecto ya que

continuando con lo propuesto por Bañuelos (2004) la competencia motriz no se trata solo de ejecutar un ejercicio, sino de poseer los conocimientos necesarios para administrar el esfuerzo de manera eficiente. Como resultado este ciclo obtuvo un contundente 80% de participantes ubicados en el nivel 3.

Para el cierre del proyecto, el análisis reflejó la internalización de los contenidos vistos a lo largo del proyecto por parte de los participantes. Los resultados del cuestionario final demuestran que el 87% de los participantes logró identificar correctamente los conceptos de actividad física y ejercicio, superando así la brecha de alfabetización física inicial. Lograr este dominio conceptual permitió que en la heteroevaluación final el 86% de los participantes se ubicaran en el nivel 3 de la rúbrica y se registrara también un 6% en el nivel 4.

La evidencia final de este desarrollo se encuentra en la bitácora N°18 en la que los participantes fueron capaces de establecer un plan de entrenamiento para el próximo mes, sin la necesidad de requerir al docente para tomar decisiones. Lograr este nivel de autonomía en los participantes es la prueba más potente de que la Educación Física en este escenario logro trascender la mera instrucción mecánica para convertirse en un medio de empoderamiento, ya que los participantes se convierten en agentes de su propio movimiento, teniendo la capacidad de fundamentar sus decisiones con conocimiento técnico básico para lograr obtener un resultado en su salud.

- Aprendizaje vicario y validación de capacidades propias

Para esta dimensión el grupo de trabajo se constituyó en un recurso pedagógico de gran importancia, ya que, la interacción social y la observación entre pares son herramientas fundamentales para poder consolidar las creencias en la propia capacidad o lo que es lo mismo la Autoeficacia.

Al inicio de la intervención, como se había comentado antes, los datos que arrojó el cuestionario reflejaron que, aunque los participantes tenían una percepción de Autoeficacia y de Agencia Humana con promedios aceptables (3,20 y 3,47 respectivamente), la mayoría carece de los conocimientos técnicos para identificar si lo que observan en sus compañeros es una práctica segura y correcta.

En la heteroevaluación del ciclo 1, para la dimensión n°2 el 53% de los participantes se ubicó en nivel 2 y un 20% se ubicó en el nivel 1, información que se valida con los datos consignados en las bitácoras de la primera semana (1 a 3) en las que se evidencia que la validación dada por la observación era pasiva, ya que, los participantes se observaban entre pares, pero seguían dependiendo de la confirmación del docente para creer que su ejecución era correcta. De acuerdo con los postulados de Bandura (1999) para que el modelado vicario sea efectivo el participante debe tener la capacidad de comprender las acciones que observa. Sin un nivel adecuado de alfabetización física para la práctica de ejercicio, el aprendizaje vicario todavía estaba en sus etapas iniciales.

A medida que la intervención avanzó hacia el ciclo 2, la situación cambió. De acuerdo con los datos recogidos en la heteroevaluación de la rúbrica el 60% de los participantes se ubicaron en el nivel 3. Este avance en los participantes es el resultado de lograr identificar y validar los niveles de esfuerzo de sus compañeros a través de la observación, lo que también permitió validar las propias sensaciones de esfuerzo.

Como señala Bandura (1999) “Observar a personas similares a uno alcanzar el éxito tras esfuerzos perseverantes aumenta las creencias del observador en relación a que él también posee las capacidades necesarias para dominar actividades comparables” (p.21). en las bitácoras del ciclo 2 se destaca el sentimiento de acompañamiento mutuo ya que, los sujetos manifiestan sentirse más seguros al momento de realizar los ejercicios ya que sabían

que alguien más los estaba “cuidando”. Convirtiendo al gimnasio en un escenario de cuidado y aprendizaje en sociedad, alineándose así a la visión de Dewey (1998) de una comunidad de aprendizaje.

Al finalizar el ciclo 3, la transformación del grupo fue contundente. En la heteroevaluación final el 86% de los participantes se consolidaron en el nivel 3 de esta dimensión y un 13% alcanzo el nivel 4. Este resultado es soportado por lo consignado en las bitácoras finales en donde los participantes demuestran un patrón de retroalimentación autónoma y constante entre pares, sin necesidad de esperar a las correcciones u observaciones del docente. Entre ellos mismos identifican errores técnicos y proponían ajustes de manera constructiva para volver la práctica más segura y eficaz.

Para el cierre del proyecto los participantes reconocen que su capacidad no solo depende de un esfuerzo individual, sino que tener la capacidad de leer y aprender del entorno social es fundamental para mejorar y consolidar la Autoeficacia.

- Agencia Humana

Esta dimensión analiza el fin último del PCP, la formación de un ser humano Autoeficaz, capaz de transformar su realidad hacia un estilo de vida activo y saludable, mediante la apropiación de conocimientos que fortalecen su competencia para la autogestión del ejercicio físico. Se evalúa la transición desde una ejecución pasiva y dependiente de los demás hacia una práctica consciente en la que los participantes toman decisiones informadas y tienen la competencia de Autorregular su esfuerzo.

Al inicio, los datos recolectados por el cuestionario diagnostico demuestran que los participantes poseían una intencionalidad de mejora. Sin embargo, esta intención se veía truncada porque no existían una autonomía real por parte de los participantes. Los datos consignados en la heteroevaluación inicial ubican a todos los participantes en el nivel 2,

confirmando que los sujetos dependían totalmente de la instrucción externa para realizar su práctica.

Aunque esta dependencia era evidente desde la sesión n°1 se daban evidencias de agencia ya que los participantes no se limitaron a “copiar” la técnica que el docente explicaba, sino que buscaron identificar la “posición más cómoda” para la realización de los ejercicios. Retomando lo planteado por Bandura (1999) este acto es una manifestación de la agencia personal donde los sujetos comienzan a reconocer su propia identidad motriz por encima del modelo impuesto y rompiendo la creencia de la “técnica universal”.

Además, algo que resulta interesante es que durante el ciclo 2, se produjo un hito importante para el proyecto y es el reconocimiento de la responsabilidad. Para el cierre de este ciclo la heteroevaluación muestra que el 100% de los participantes se ubicó en el nivel 3. Este avance se explica gracias a la experiencia consignada en la bitácora N°8 en la que los participantes comprenden que la responsabilidad de establecer la intensidad dando un valor en la escala RPE para la sesión recaía en ellos y no en el docente.

Este cambio de perspectiva transformo la percepción del entrenamiento. De acuerdo a la información consignada en las bitácoras de este ciclo los participantes pasaron de esperar la indicación del docente frente a cuanto peso deben usar para sus ejercicios a decidir basándose en sus propias sensaciones. Es en este momento en el que la *previsión* se manifiesta de manera más potente ya que los participantes ajustan su práctica para mantener la calidad técnica aun cuando han acumulado fatiga de sesiones anteriores logrando manifestar no solo la previsión sino todas las propiedades de la Agencia Humana.

Ya para el cierre de la intervención, los resultados del cuestionario final reflejaron un fortalecimiento de la agencia percibida, en donde los participantes pasaron de tener un promedio de 3,67 a consolidar un promedio de 4,33 en la capacidad de influir en su propio

bienestar. Esto se apoya contundentemente en los resultados de la heteroevaluación de del ciclo 3 donde el 66% de los participantes alcanzaron el nivel 4 en esta dimensión.

La evidencia más sólida de este avance se da en la bitácora N°18 en donde se cumple el hito máximo de agencia ya que, los participantes demostraron la capacidad de diseñar su propio plan de entrenamiento para el próximo mes de manera satisfactoria. Este acto representa un salto hacia la Agencia Humana de los participantes ya que se transforman y dejan de ser un simple usuario de gimnasio que solo repite una rutina que le asignan, y ahora es un agente con criterio técnico básico para poder fundamentar su práctica y tomar decisiones con libertad. De acuerdo a los datos consignados en las bitácoras, el andamiaje propuesto por el docente se retiró por completo para el cierre del ciclo 3 permitiendo así que la Educación Física cumpliera su papel planteado en este proyecto que es permitir el empoderamiento personal para mejorar la salud integral de los sujetos.

5.3. Incidencias en el Diseño

El diseño de este PCP se estableció como un currículo flexible que tenga la capacidad de adaptarse a las dinámicas del gimnasio y a las necesidades de los sujetos. De acuerdo a los postulados de Bruner (1963) el diseño se estableció como una estructura capaz de adaptar ajustes necesarios en tiempos, contenidos y estrategias pedagógicas para asegurar que el proceso de alfabetización física se diera de la mejor manera.

Un factor importante a tener en cuenta para la implementación fue la disparidad entre el cronograma de la universidad y las necesidades del contexto. Mientras que el lineamiento del grupo para este semestre pedía una implementación de 16 sesiones, las condiciones de este proyecto exigían una estructura enfocada hacia la inmersión en la que se trabajaron un total de 72 horas en 18 sesiones de taller.

Otro factor a tener en cuenta fue la necesidad de reestructurar la logística de los talleres para garantizar la participación de todos los sujetos. Esto debido a que no todos los participantes asisten al gimnasio en el mismo horario. Fue necesario establecer diferentes grupos lo que obligo a determinar tiempos más prolongados para cubrir los mismos contenidos para cada uno de los grupos.

- **Adaptación de contenidos.**

Aunque la mayor parte de los contenidos se establecieron en la planeación inicial del proyecto, surgieron tres momentos de mejora a lo largo del proyecto para la comprensión de los sujetos.

- El contenido técnico puro y duro fue difícil de comprender para algunos participantes es por esto que en la bitácora N°6, se menciona que, ante la dificultad para comprender la estructura de la periodización, lo que es un macro, meso y microciclo. Se optó por modificar el discurso utilizando analogías de establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo. Lo que facilitó a los participantes entender mejor la estructura lógica de un plan de entrenamiento.
- Para optimizar el tiempo de las sesiones al tener un calendario apretado, se optó por hacer uso de técnicas de alta intensidad como los Drop-Sets y el Rest-Pause. El uso de estas técnicas en la sesión N°12 permitió generar un estímulo de intensidad alto en menor tiempo, lo que permitió a los participantes entender y gestionar de mejor manera su esfuerzo.
- Debido a lo complicado de poder ejecutar algunos patrones de movimiento de manera segura, se optó por pausar la progresión de la espiral y reforzar la

consolidación de la técnica básica. Realizar este refuerzo en la sesión N°10 permitió profundizar un poco más en los aspectos técnicos a tener en cuenta para ejercicios como el peso muerto o las dominadas, logrando así que estos movimientos se pudieran ejecutar de manera más natural y fluida antes de aumentar la dificultad.

- Integración tardía

Luego de que se iniciara con la implementación de los talleres en el gimnasio, algunos de los usuarios se interesaron por participar en el proyecto. Estos nuevos participantes se integraron al trabajo una semana después de haber iniciado. Esta situación obligo a generar una nueva adaptación del andamiaje establecido al inicio buscando realizar nivelaciones sobre los contenidos vistos hasta el momento con los participantes iniciales y los que se integraron después. Algo interesante a destacar es que esta nivelación se facilitó gracias al aprendizaje vicario y a la persuasión social positiva, ya que, los nuevos participantes fueron bien acogidos por sus compañeros y los ayudaron a incorporarse a las dinámicas del taller.

5.4. Recomendaciones

A partir de las experiencias mencionadas hasta el momento se presentan las siguientes recomendaciones orientadas a fortalecer la relación entre la academia, la práctica docente y los escenarios como los gimnasios:

Es importante y necesario optimizar los procesos administrativos y logísticos relacionados con la gestión de permisos para las practicas pedagógicas. Se presentaron algunas demoras para obtener la autorización oficial para poder asistir al sitio de práctica, esto generó retrasos en el inicio de la implementación limitando el tiempo disponible para la acción docente.

También es cabe recalcar la importancia de la estabilidad y previsibilidad en el cronograma de trabajo institucional. El cambio en el requerimiento de sesiones de implementación que normalmente son 10 y que para los trabajos de este grupo se solicitaron 16 complicó la logística de los talleres y el proceso de recolección de datos. Se sugiere que la carga horaria se defina de manera concertada con el contexto de práctica asegurando que el diseño curricular propuesto pueda ejecutarse con el rigor pedagógico necesario sin comprometer los tiempos de los docentes en formación.

Para quienes deseen realizar proyectos similares a este, se recomienda establecer poblaciones con horarios fijos. La dinámica flexible del gimnasio comercia puede derivar en jornadas de implementación de hasta 8 horas diarias para poder trabajar con todos los participantes, lo que puede comprometer la eficiencia del proceso. Definir una franja horaria estable facilitara la gestión del laboratorio social y evitara que la práctica se vuelva una carga insostenible.

Por otro lado, se recomienda el uso de material didáctico visual y tangible. Quedó demostrado en la experiencia durante los talleres que los contenidos técnicos “duros” como la biomecánica y la periodización son difíciles de transmitir solamente haciendo uso del discurso verbal. Contar con estos apoyos facilitara la asimilación de conceptos complejos por parte de los participantes.

Por último, con el fin de dar continuidad al proceso y seguir obteniendo logros en términos de autoeficacia y agencia humana, se recomienda al gimnasio institucionalizar un espacio semanal para la realización de talleres similares a los realizados en el proyecto. Esto permitirá acercar a los usuarios comprender los fundamentos de su práctica dándoles herramientas para comprobar si sus rutinas son coherentes con sus objetivos.

Esta propuesta busca consolidar el gimnasio como un lugar de aprendizaje permanente donde la labor del entrenador se entienda como la de un mediador que refuerza la autonomía y el bienestar integral de las personas.

Referencias

- Abarca-Sos, A., Aibar Solana, A., Valencia-Peris, A., Corral Abós, A., Abós Catalán, Á., Navarro Vicente, Á., y Kwasnicka, D. (2022). *La promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos: Ejemplos de proyectos de intervención eficaces*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Zaragoza.
<https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-37-5>
- Acuerdo 927 de 2024. Por el cual se adopta el Plan de Desarrollo Económico, Social, Ambiental... "Bogotá Camina Segura". (2024, 7 de junio). Concejo de Bogotá, D.C. Registro Distrital 7806.
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=157640>
- Alcaraz-Ibáñez, M., Carrascosa-Ruiz, I., Martínez-Rosales, E., y Burgueño, R. (2022). Influencia de los contenidos de meta sobre la intención de práctica de ejercicio físico en adolescentes: La importancia de aspirar a desarrollar habilidades. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 89-96.
- Arredondo Palacio, J. E., Ferreira Benavides, A., & Rodríguez Murillo, L. A. (2025). *Deporte corporativo como estrategia de bienestar en el ámbito laboral bogotano* [Manuscrito no publicado]. Semillero de Investigación, Universidad EAN.
<https://repository.universidadean.edu.co/server/api/core/bitstreams/997fadbe-7856-49f3-a2bd-06451154466b/content>
- Banco de la República. (5 de marzo de 2024). *Carga financiera de las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia*. Blog BanRep.
<https://www.banrep.gov.co/es/blog/carga-financiera-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-colombia>
- Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Desclée de Brouwer.
- Bonilla Ibáñez, C. P. (2019). *Promoción de comportamientos saludables: Actividad física y nutrición en adolescentes en condición de sobrepeso / obesidad* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional UNAL.
<https://bffrepositorio.unal.edu.co/server/api/core/bitstreams/6eebd403-8caf-4080-b532-7097568df90f/content>

- Bruner, J. S. (1963). *El proceso de la educación* (C. Palomar, Trad.). Unión Tipográfica Editorial Hispanoamericana.
- Callejas, N. (2018). *La educación física como estrategia para fortalecer la alfabetización física* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional UANL.
- Castillero Mimenza, O. (2017). *La teoría cognitiva de Jerome Bruner*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-cognitiva-jerome-bruner>
- Constitución Política de Colombia. (1991, 4 de julio). Asamblea Nacional Constituyente. Gaceta Constitucional No. 114. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html
- De Roux, F. (1987). Elogio de la incertidumbre: Cultura y formación de maestros. *Revista Foro*, (3), 153-167.
- Decreto 229 de 2015. Por el cual se adopta la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá, D.C. 2009-2019. (2015, 23 de junio). Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C. Sistema Régimen Legal. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=62174>
- Devís-Devís, J. (Coord.), Peiró Velert, C., Pérez Samaniego, V., Ballester Alarte, E., Devís-Devís, F. J., Gomar Francés, M. J., y Sánchez Gómez, R. (2007). *Actividad física, deporte y salud* (2.ª ed.). INDE.
- Dewey, J. (1998). *Democracia y educación* (L. Luzuriaga, Trad.; 3.ª ed.). Ediciones Morata. (Obra original publicada en 1916).
- Díaz Herrera, J. A. (2020). *Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida* [Trabajo de grado de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional].
- Elío-Calvo, D. (2023). Los modelos biomédico y biopsicosocial en medicina. *Revista Médica de La Paz*, 29(2), 112-117. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582023000200112
- Guilar, M. (2009). Las ideas de Bruner: “de la revolución cognitiva” a la “revolución cultural”. *Educere*, 13(44), 235-241. <https://ve.scielo.org/pdf/edu/v13n44/art28.pdf>

- Ramón Carvajal, S. M., y Henao Suarez, D. L. (2022). *Intervención comportamental para incentivar la adherencia a la práctica regular de actividad física* [Tesis de maestría, Universidad EAFIT]. Repositorio Institucional EAFIT.
<https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/ff704a86-6154-4476-bb9e-f1bc6f4510fe/content>
- Franco-Idárraga, S. M., Vásquez-Gómez, A. C., Valencia-Rico, C. L., Vidarte-Claros, J. A., y Castiblanco-Arroyave, H. D. (2022). Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(1), 129-142.
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.10>
- Garzón Mosquera, J. C., y Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos*, 42, 478-499.
- Gómez, L. F. (1996). Disciplina y desarrollo del niño. *Sinéctica*, (8), 1-8.
<https://rei.iteso.mx/server/api/core/bitstreams/56d6ff3b-5341-4181-8b74-e72431665b4c/content>
- Gutiérrez Gómez, C., Morales Rincón, C. A., y Bautista, O. L. (2021). Promoción de la actividad física como componente de hábito saludable. En R. Molina Béjar (Comp.), *Actividad física y salud: Tomo 1* (pp. 71-92). Fundación Universitaria del Área Andina. <https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/30776b25-bfdb-4b76-b2dd-69f52bf7a73f/content>
- Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la Ley General de Educación. (1994, 8 de febrero). Congreso de la República. Gestor normativo.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=292>
- Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física. (1995, 18 de enero). Congreso de la República. Secretaría del Senado.
http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html
- Ley 2120 de 2021. Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles. (2021, 30 de julio). Congreso de la República. Diario Oficial No. 51.751.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=167571>

- Lobelo, F., Pate, R., Parra, D., Duperly, J., y Pratt, M. (2006). Carga de mortalidad asociada a la inactividad física en Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 8 (Supl. 2), 28-41.
- López-Miñarro, P. Á. (s.f.). *La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna*. Universidad de Murcia, Facultad de Educación.
- Mayordomo, S., Zlobina, A., Igartua, J. J., & Páez, D. (2004). Persuasión y cambio de actitudes. En D. Páez, I. Fernández, S. Ubillos, & E. Zubieta (Eds.), *Psicología Social, Cultura y Educación* (pp. 353-393). Pearson Educación.
<https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XI.pdf>
- Montagud Rubio, N. (2020, 24 de febrero). *El currículum espiral de Jerome Bruner: ¿qué es y cómo funciona?* Psicología y Mente.
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/curriculum-espiral>
- Niñerola, J., Capdevila Ortís, L., y Pintanel Bassets, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
- Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Preguntas frecuentes*.
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Pacanchique Quintero, C. C., Castro, L. V., y Ortiz Oyola, M. A. (2024). *Actividad física y salud en el gimnasio* [Trabajo de sistematización no publicado]. Licenciatura en Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional.
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Gutiérrez-García, C., y López-Pastor, V. M. (2021). Evaluación formativa y compartida. En Á. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela-Alcalá y J. Fernández-Río (Coords.), *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 400-433). Universidad de León.
- Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano. (2018, 1 de junio). Organización Mundial de la Salud (OMS). Repositorio IRIS.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272721/9789243514109-spa.pdf>

- Resolución 618 de 2024. Por la cual se establecen los procesos de cualificación para los instructores de actividad física dirigida. (2024, 23 de abril). Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). Normatividad IDRD.
<https://www.idrd.gov.co/transparencia/normatividad>
- Resolución 70/1. Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. (2015, 25 de septiembre). Naciones Unidas. Repositorio de la ONU.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- Romero, J., y Clavijo, N. (2019). *Prácticas físicodeportivas: actitudes y tendencias de escolares colombianos*. Ediciones USTA.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sánchez Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud* (2.^a ed.). Biblioteca Nueva.
- Sánchez Delgado, J. C., Escobar Pinzón, S. G., Vega Camacho, J. D., Porras Solano, A. J., y Angarita Fonseca, A. (2016). Actitudes hacia el ejercicio físico y práctica de actividad física en profesionales de la salud: Estudio de corte transversal, 2015. *Archivos de Medicina*, 16(2), 237-245.
- Sánchez Dromundo, R. A. (2007). La teoría de los campos de Bourdieu, como esquema teórico de análisis del proceso de graduación en posgrado. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(1).
<https://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v9n1/v9n1a8.pdf>
- Tejada, A. (2005). Agenciación humana en la teoría cognitivo social: Definición y posibilidades de aplicación. *Pensamiento Psicológico*, 1(5), 117-123.
- Zagalaz Sánchez, M. L., Moreno del Castillo, R., y Cachón Zagalaz, J. (2001). Nuevas tendencias en la educación física. *Contextos Educativos*, 4, 263-294.

Anexos

A. Planeación clase 1

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 16 de marzo de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 1: El Despertar de la competencia motriz	Capacidad Física: Fuerza	Autoeficacia: Experiencias de dominio	
Propósito: Explorar los patrones básicos de empuje y rodilla mediante el reconocimiento de la propia anatomía, permitiendo identificar rangos de movimiento seguros. Además, empezar a reconocer el entrenamiento como un proceso organizado y medible.			
Contenido: • Patrones básicos: reconocer los movimientos de empuje y rodilla. • Principio de individualización: adaptar el ejercicio a las características propias del participante. • Concepto de volumen: iniciar el registro de series y repeticiones. • Concepto de periodización: identificar el taller como el inicio de un proceso.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, colchonetas, bancos.			
Tiempo: 60 minutos.			
Metodología:			
5. Capsula de conocimiento: Explicación técnica de como la sentadilla y el empuje son movimientos que dependen de la anatomía de cada uno de los participantes. Se muestra como la movilidad de tobillo y de cadera o el largo de los brazos no son algo estándar en todas las personas. Se presenta la estructura del proyecto y se explica que es el inicio de un proceso de 6 semanas (periodización). Se socializa al participante la ficha de registro como herramienta donde consignara la cantidad de ejercicio que realiza.			
6. Experiencia directa: Movimientos de rodilla: Los participantes realizan series de sentadilla exploratorias en las que se varía la posición del ancho de los pies, la rotación de la punta de los pies y la utilización de “tacones” para encontrar la ejecución más adecuada para cada participante. Se les pide a los participantes que registren cuantas variantes intentaron y cuantas series y repeticiones lograron realizar en cada una. Movimiento de empuje: Los participantes realizan series de flexiones de brazo a diferentes niveles de inclinación identificando el nivel de dificultad de cada una de esas variantes, además de encontrar la separación de los brazos ideal que se adapte a sus características. Se les pide a los participantes que registren cuantas variantes intentaron y cuantas series y repeticiones lograron realizar en cada una.			
7. Reflexión en la acción: Durante la ejecución de las actividades anteriores, se fomenta el ajuste consciente.			

Los participantes se observan mutuamente mientras realizan las actividades. Por medio del uso de preguntas orientadoras: ¿Sientes el peso en toda la planta del pie o se te levantan los talones? o ¿Tus manos se sienten estables en esa posición? Se retroalimentan mutuamente y analizan su propia ejecución técnica.

Mediación Docente: el entrenador circula por el espacio reforzando la persuasión social positiva, validando los ajustes que cada uno hace para su propia comodidad y seguridad.

8. Reconstrucción:

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta ¿Qué descubriste hoy sobre tu forma de moverte que antes no sabías?

Donde exponen sus experiencias, hablan sobre lo que aprendieron en la sesión y manifiestan el nivel de seguridad motriz que sintieron en las actividades.

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

B. Planeación clase 2

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 17 de marzo de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 1: El Despertar de la competencia motriz	Capacidad Física: Fuerza	Autoeficacia: Experiencias de dominio	
Propósito: Consolidar la ejecución técnica de los patrones de empuje y rodilla mediante el ajuste de la estabilidad, midiendo las variables del volumen.			
Contenido: • Patrones de movimiento: Refinar empuje y rodilla. • Individualización: Ajustar la base de sustentación. • Volumen: Aplicar el concepto de series y repeticiones. • Periodización: identifica la sesión como la continuación del proceso iniciado anteriormente.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, colchonetas, bancos, mancuernas y ficha de registro.			
Tiempo: 60 minutos.			
Metodología:			
9. Capsula de conocimiento: Explicación técnica del concepto de volumen, donde una serie es un bloque de trabajo y una repetición es cada vez que se realiza el movimiento.			
10. Experiencia directa: Los participantes aplican los ajustes de individualización descubiertos en la Sesión 1, aplicando las variables de volumen.			

Ejecución de sentadillas buscando el "trípode podal" (talón, dedo gordo y meñique anclados). Deben realizar 3 series de 8 a 10 repeticiones. Si pierden la estabilidad antes de la repetición 8, deben ajustar su posición.

Flexiones en banco o suelo enfocándose en la estabilidad de la escápula (no subir los hombros). Realizan 3 series de 8 repeticiones, registrando en su ficha si lograron completar el bloque con la técnica elegida.

11. Reflexión en la acción:

Durante las actividades los participantes se organizan en parejas donde el Compañero A realiza su serie mientras el Compañero B cuenta en voz alta. Con la siguiente regla: B solo cuenta la repetición si se mantuvo la estabilidad. Si A tambalea, B no cuenta esa repetición.

Mediación Docente: Por medio de preguntas como: ¿Sientes que el esfuerzo aumenta al final de la serie? o ¿Es más difícil mantener la postura en la primera o en la última repetición? Orienta a los participantes a identificar el nivel de dificultad del ejercicio que realiza.

12. Reconstrucción:

Diálogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: ¿Cómo se siente saber exactamente cuánto ejercicio hiciste hoy? Donde exponen su experiencia al cuantificar la cantidad de ejercicio (volumen) y reconocen la importancia de esta variable para obtener el control y la autonomía de su propio progreso.

Observaciones:

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

C. Planeación clase 3

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 18 de marzo de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 1: El Despertar de la competencia motriz	Capacidad Física: Fuerza	Autoeficacia: Experiencias de dominio	
Propósito: Lograr el dominio técnico consolidado de los patrones de empuje y rodilla, utilizando el registro de volumen acumulado para validar su progreso y comprender el cierre de la primera semana de entrenamiento.			
Contenido: Patrones de movimiento: Consolidar empuje y rodilla. Individualización: Seleccionar la variante más eficiente y cómoda. Volumen: Autorregular series y repeticiones basadas en sesiones previas. Periodización: Identificar el cierre de la semana 1 de entrenamiento.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, colchonetas, bancos y ficha de registro.			
Tiempo: 60 minutos.			

Metodología:**1. Capsula de conocimiento:**

Se explica que el aprendizaje motriz se fija a través de la repetición consciente y la revisión de lo hecho.

El docente invita a revisar la ficha de registro de la semana. Se explica que hoy se completa la semana 1 de entrenamiento. Se refuerza que cerrar esta semana permite proyectar retos mayores para la semana siguiente.

2. Experiencia directa:

El participante ya no explora variantes, sino que ejecuta la que ha identificado como la más estable para su anatomía.

Actividad: Basándose en sus notas de la Sesión 1 y 2, cada participante realiza su variante de sentadilla y flexión. El objetivo es completar 3 a 4 series de 10 repeticiones.

Retos de Agencia: Se incentiva a los participantes a intentar llegar a las 10 repeticiones (siempre que la técnica sea impecable), comparándolo con las 8 logradas en la sesión anterior.

3. Reflexión en la acción:

Foco en la consistencia técnica bajo fatiga acumulada al final de la semana.

Actividad: Trabajo en parejas. Mientras uno entrena, el otro verifica si la última repetición mantiene la misma calidad que la primera.

Mediación Docente: por medio de la pregunta ¿Sientes que hoy tienes más control sobre el movimiento que el primer día? Se busca que el éxito se atribuya al esfuerzo organizado y no a la suerte.

4. Reconstrucción:

Diálogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: ¿Cómo te sientes al cerrar esta primera semana de entrenamiento teniendo el control sobre tus propios registros? buscando que los participantes reconozcan su avance desde la incertidumbre del lunes hasta la competencia técnica del viernes. Se busca que validen su capacidad de seguir un plan y que la Agencia Humana se manifieste al ver su registro de entrenamiento reflejada en los datos de la semana.

Observaciones:

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

D. Planeación clase 4

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP	Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 19 de marzo de 2026
Enfoque Conceptual		
Ciclo 1: El Despertar de la competencia motriz	Capacidad Física: Fuerza	Autoeficacia: Experiencias de dominio

Propósito:

Reconocer la diferencia entre los ejercicios aislados y compuestos en los patrones de empuje y dominante de rodilla, con el fin de comprender el orden lógico del entrenamiento para optimizar la energía y la seguridad técnica de los ejercicios.

Contenido:

Patrones de movimiento: reconocer cuales son los ejercicios multiarticulares (compuestos) y los monoarticulares (aislados) para los patrones de empuje y rodilla.

Individualización: factores a tener en cuenta para escoger los ejercicios según los objetivos.

Volumen: relación entre el número de series, repeticiones y el ejercicio escogido.

Periodización: organización lógica de los ejercicios en la sesión por dificultad de ejecución.

Recursos

Humanos: Docente y participantes.

Físicos: salón de clases grupales, colchonetas, bancos, sala de musculación y ficha de registro.

Tiempo: 60 minutos.

Metodología:**1. Capsula de conocimiento:**

Explicación teórica de la diferencia entre los ejercicios compuestos y los ejercicios aislados. Además, se explica que los ejercicios compuestos acumulan fatiga a nivel general lo cual aumenta el riesgo de cometer errores técnicos en la ejecución y como esto fundamenta el orden de los ejercicios. Primero realizar los ejercicios compuestos y terminar con los ejercicios aislados.

2. Experiencia directa:

Los participantes realizan los siguientes ejercicios:

Patrón dominante de rodilla:

Sentadilla libre con barra y máquina de extensiones de rodilla.

Patrón de empuje:

Press de pecho con barra o mancuerna y aperturas en maquina (pech dech).

3. Reflexión en la acción:

Durante la ejecución de los ejercicios, se invita a los participantes a manifestar cuál de los ejercicios le resulta más difícil. Se busca que identifique como los ejercicios compuestos demandan más estabilidad y por ende resultan ser más complicados en su ejecución y como en los ejercicios aislados esta demanda de estabilización se reduce gracias a la máquina.

Actividad: Trabajo en parejas. Mientras uno entrena, el otro verifica si la última repetición mantiene la misma calidad que la primera. Durante la ejecución de los ejercicios mantienen un dialogo reflexivo para comparar sensaciones discutiendo cuál de los ejercicios les resulto más difícil.

Mediación Docente: por medio de la pregunta ¿en cuál de estos ejercicios sientes qué te costó más estar estable?

4. Reconstrucción:

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: ¿Cuál de los dos tipos de ejercicio te costó más poder realizar? buscando que los participantes reconstruyan el orden de los ejercicios, estableciendo que los ejercicios que resultan más demandantes de energía y técnica se deben realizar al inicio de la sesión y terminar con los ejercicios que resulten más estables y controlados aun cuando estamos fatigados.

Observaciones:

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para

	que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.
--	--

E. Planeación clase 5

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 20 de marzo de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 1: El Despertar de la competencia motriz	Capacidad Física: Fuerza	Autoeficacia: Experiencias de dominio	
Propósito: Terminar de afianzar la ejecución técnica de los patrones de empuje y dominante de rodilla gracias a la repetición constante, fomentando la capacidad de detectar errores entre pares de ejecución para fortalecer la autoeficacia y la autonomía de los participantes.			
Contenido: Patrones de movimiento: consolidación técnica de los movimientos. Individualización: ajuste autónomo de postura, rango de movimiento según capacidades propias. Volumen: control de la cantidad de series y repeticiones para priorizar la calidad técnica del ejercicio. Periodización: introducción de la fase de consolidación y la importancia de repetir estímulos para generar adaptaciones.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.			
Tiempo: 60 minutos.			
Metodología:			
1. Capsula de conocimiento: Se realiza un repaso de los conceptos vistos hasta el momento: la importancia de los patrones básicos, la diferencia entre ejercicios compuestos y aislados, y el orden lógico de la rutina. 2. Experiencia directa: Se realizará la misma rutina de la sesión anterior, con el objetivo de consolidar la técnica establecida desde las primeras sesiones. Se busca que el participante se sienta familiarizado con el entorno y las máquinas, reduciendo la ansiedad y aumentando la fluidez en el patrón de empuje y dominante de rodilla. 3. Reflexión en la acción: Foco en la consistencia técnica bajo fatiga acumulada al final de la semana. Actividad: Trabajo en parejas con enfoque en la retroalimentación vicaria. Mientras uno entrena, el otro actúa como observador, identificando posibles errores de ejecución. Discuten entre ellos si la técnica se mantiene constante a lo largo de toda la serie. Mediación Docente: por medio de la pregunta ¿Logras identificar en tu compañero el mismo control que aplicas en tu propia ejecución? Se busca que el éxito se atribuya a la atención consciente y al apoyo mutuo. 4. Reconstrucción:			

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: ¿Para realizar estos ejercicios sientes que todavía requieres la explicación y corrección del docente al igual que al inicio? A partir de las respuestas, se busca que los participantes reconozcan su propio progreso y cómo el conocimiento técnico les permite depender menos de la instrucción externa, acercándose al objetivo de la agencia humana.	
Observaciones:	Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

F. Planeación clase 6

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 23 de marzo de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 1: El Despertar de la competencia motriz	Capacidad Física: Fuerza	Autoeficacia: Experiencias de dominio	
Propósito: Comprender la estructura organizativa del entrenamiento (Micro, Meso y Macro ciclo) para que el participante logre vincular su práctica actual con sus objetivos a largo plazo, fortaleciendo su intencionalidad y compromiso con el proceso.			
Contenido: Patrones de movimiento: Consolidación técnica definitiva de los movimientos de empuje y rodilla en el primer ciclo. Individualización: Alineación de la rutina y la selección de ejercicios con los objetivos personales y proyecciones de salud de cada participante. Volumen: Estabilización de la cantidad de series y repeticiones como base necesaria para la progresión futura. Periodización: Introducción a la arquitectura del entrenamiento: definición y relación entre Microciclo, Mesociclo y Macro ciclo.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.			
Tiempo: 60 minutos.			
Metodología: 1. Capsula de conocimiento: Presentación de la escala temporal del entrenamiento. Se explica que la sesión de hoy es parte de un Microciclo (semana), que a su vez forma un Mesociclo (mes) y que todos se orientan hacia un Macro ciclo (objetivo anual o de largo plazo). El foco es entender que el éxito no es casualidad, sino el resultado de una estructura organizada. 2. Experiencia directa: Los participantes ejecutan por tercera vez consecutiva la rutina de patrones de empuje y rodilla. Esta repetición busca la máxima fluidez motriz, permitiendo que el participante ya no se concentre en aprender el ejercicio, sino en sentir el trabajo muscular y la calidad del movimiento.			

3. Reflexión en la acción:

Actividad: Trabajo en parejas de diálogo reflexivo. Mientras uno entrena, conversan sobre sus metas personales. Deben identificar cómo el ejercicio que están haciendo en ese momento es el primer paso para ese objetivo futuro.

Mediación Docente: El docente interviene con la pregunta: ¿De qué manera este movimiento que estás repitiendo hoy construye la base para lo que quieres lograr en seis meses? Se busca que el esfuerzo presente se sienta como una inversión y no como una obligación.

4. Reconstrucción:

Se plantea la pregunta orientadora: “¿Crees que lo que vienes haciendo en la rutina es acorde a tus objetivos a futuro?” A partir de allí, los participantes analizan su práctica y proponen qué cambios deberían hacer en sus futuras rutinas (basándose en los conceptos de volumen e individualización vistos) para que su entrenamiento sea un reflejo real de sus metas.

Observaciones:

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

G. Planeación clase 7

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09			Fecha: 24 de marzo de 2026
Enfoque Conceptual			
Ciclo 2: Regulación de la intensidad y validación vicaria.		Capacidad Física: Fuerza y resistencia.	Autoeficacia: Experiencias vicarias.
Propósito: Identificar y ejecutar la técnica base de los patrones de tracción y dominante de cadera, reconociendo la importancia de la intensidad y la progresión controlada para romper el imaginario peligros de estos ejercicios y fortalecer la cadena posterior.			
Contenido: Patrones de movimiento: Iniciación técnica en el Peso Muerto convencional (cadera) y Remo con barra libre (tracción). Concepto de Intensidad: Definición del grado de esfuerzo requerido para realizar una carga de trabajo específica. Principio de Progresión: Importancia del avance gradual y sistemático de las cargas para evitar lesiones. Escala de esfuerzo percibido RPE: Introducción al monitoreo subjetivo del esfuerzo durante la ejecución de nuevos patrones.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.			
Tiempo: 60 minutos.			
Metodología:			
1. Capsula de conocimiento:			

Explicación técnica detallada del Peso Muerto y el Remo con barra. Se introduce el Concepto de Intensidad, diferenciándolo del simple cansancio. Se enfatiza que la efectividad del entrenamiento depende de qué tan cerca se está del límite de capacidad, pero siempre condicionado por la correcta ejecución técnica.	
2. Experiencia directa: Los participantes practican ambos ejercicios con un enfoque en la individualización anatómica. No se busca una postura única estándar, sino identificar la posición de pies, agarre y flexión de cadera que mejor se adapte a las palancas de cada persona.	
3. Reflexión en la acción: Actividad: Trabajo en parejas. Mientras uno ejecuta el peso muerto o el remo, el compañero observa desde diferentes ángulos para identificar posibles posturas inadecuadas (como el redondeo lumbar o la pérdida de la retracción escapular). Mediación Docente: El docente supervisa las correcciones entre pares, asegurando que la retroalimentación sea constructiva y basada en los puntos de control explicados.	
4. Reconstrucción: Dialogo entre los participantes y el docente orientado por las preguntas: ¿Qué tanto te costó realizar estos ejercicios? y ¿Crees que son ejercicios lesivos? A partir del diálogo, se busca reconstruir la percepción sobre estos movimientos, aclarando que no son lesivos por naturaleza, sino que el riesgo reside en una mala gestión de la sobrecarga progresiva. Se concluye resaltando la importancia de fortalecer la cadena posterior para la funcionalidad y salud integral del adulto.	
Observaciones:	Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

H. Planeación clase 8

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 25 de marzo de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 2: Regulación de la intensidad y validación vicaria.	Capacidad Física: Fuerza y resistencia.	Autoeficacia: Experiencias vicarias.	
Propósito: Introducir el uso de la Escala de Esfuerzo Percibido (RPE) como herramienta fundamental de autorregulación, permitiendo que los participantes valoren su nivel de fatiga de forma consciente para ajustar la carga de trabajo y garantizar una práctica segura y efectiva.			
Contenido: Patrones de movimiento: Consolidación técnica en Peso Muerto y Remo con barra, integrando la conciencia del esfuerzo. Concepto de Intensidad: Relación entre la carga externa (peso) y la respuesta interna del organismo. Principio de Progresión: Uso de la escala subjetiva como criterio técnico para decidir el incremento o mantenimiento de la dificultad.			

Escala de esfuerzo percibido RPE: Definición operativa de los valores del 1 al 10 y su aplicación práctica en cada serie.	
Recursos	
Humanos: Docente y participantes.	
Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.	
Tiempo: 60 minutos.	
Metodología:	
1. Capsula de conocimiento: Explicación de la Escala RPE. Se define como un "velocímetro interno" que ayuda a determinar si el ejercicio es demasiado fácil (bajo estímulo) o demasiado difícil (riesgo de fallo técnico). Se aclara que el RPE no es un número al azar, sino una interpretación honesta de la fatiga acumulada, la velocidad del movimiento y el control postural. 2. Experiencia directa: Los participantes continúan trabajando los patrones de tracción y cadera. Después de cada serie, deben pausar y asignar un valor RPE a su ejecución. La consigna es mantener un RPE igual o menor a 6; esto asegura que, al ser patrones nuevos y complejos, el foco se mantenga en la "calidad de ejecución" y no en la supervivencia al peso. 3. Reflexión en la acción: Actividad: Trabajo en parejas. Mientras uno entrena, el otro observa la velocidad de la barra y el lenguaje corporal. Al terminar, el que entrenó da su RPE y el compañero le comenta si lo que vio coincidía con ese valor. Mediación Docente: El docente revisa que los participantes no subestimen ni sobreestimen el número de la escala, buscando que la sensación física se alinee con el valor numérico. 4. Reconstrucción: Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: ¿Por qué consideras que es importante asignarle un valor numérico a tu esfuerzo en lugar de solo decir que estás cansado? Se busca lograr que los participantes comprendan la importancia de la precisión en el registro diario. Se busca que vean el RPE no como un requisito del taller, sino como la base de datos necesaria para que, en el futuro, se pueda establecer un plan de entrenamiento más acertado y eficiente de cara a la obtención de mejores resultados físicos y de salud.	
Observaciones:	Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

I. Planeación clase 9

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09			Fecha: 27 de marzo de 2026
Enfoque Conceptual			

Ciclo 2: Regulación de la intensidad y validación vicaria.	Capacidad Física: Fuerza y resistencia.	Autoeficacia: Experiencias vicarias.
Propósito: Fomentar la autonomía y la capacidad de elección del participante mediante la selección libre de ejercicios, aplicando los criterios técnicos aprendidos sobre patrones de movimiento para iniciar el proceso de soberanía corporal.		
Contenido: Patrones de movimiento: Integración y selección de variantes en Empuje, Rodilla, Tracción y Cadera (Compuestos vs. Aislados). Concepto de Intensidad: Autogestión de la carga necesaria para cumplir con el reto propuesto. Principio de Progresión: Aplicación de criterios lógicos para organizar el orden de los ejercicios elegidos. Escala de esfuerzo percibido RPE: Monitoreo del esfuerzo en rutinas de diseño propio para validar la efectividad de la elección.		
Recursos		
Humanos: Docente y participantes.		
Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.		
Tiempo: 60 minutos.		
Metodología: Capsula de conocimiento: Se realiza un repaso integrador de los cuatro patrones fundamentales vistos hasta la fecha. Se plantea el reto del día: Diseñar su propia sesión. Los participantes deben elegir 4 ejercicios (uno por cada patrón), teniendo libertad total para decidir entre variantes compuestas o aisladas. Se enfatiza que este es el primer paso hacia la independencia del entrenador. Experiencia directa: Los participantes se organizan en parejas para discutir y consensuar la rutina. No hay una hoja de ejercicios impresa; ellos deben identificar en qué máquinas o con qué implementos del gimnasio trabajarán. El docente asume un rol de observador periférico, interviniendo únicamente en caso de dudas técnicas o riesgos de seguridad. Reflexión en la acción: Actividad (Diálogo técnico en parejas): Durante el entrenamiento, los compañeros discuten por qué eligieron ese ejercicio específico (ej. "Escogí prensa porque siento que controlo mejor la espalda que en la sentadilla"). Se busca que validen mutuamente la coherencia de su elección frente a los patrones de movimiento. Mediación Docente: El docente observa los criterios de selección y pregunta: "¿Por qué decidieron empezar con este patrón y no con el otro?". Se busca que la elección no sea al azar, sino fundamentada en la gestión de la energía. Reconstrucción: Dialogo entre los participantes y el docente orientado por las preguntas: ¿Cómo justifican la elección de sus ejercicios de hoy? Y ¿Sintieron que el tener el control de la rutina cambió su disposición mental frente al esfuerzo? Se busca que reconozcan que la soberanía corporal implica una responsabilidad técnica: saber que lo elegido responde a una necesidad personal y no a un impulso.		
Observaciones:		Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

J. Planeación clase 10

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP	Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 30 de marzo de 2026
Enfoque Conceptual		
Ciclo 2: Regulación de la intensidad y validación vicaria.	Capacidad Física: Fuerza y resistencia.	Autoeficacia: Experiencias vicarias.
Propósito: Alcanzar la fluidez y automatización técnica en los patrones de tracción y dominante de cadera, fomentando la retroalimentación mutua para minimizar el error técnico y elevar la percepción de seguridad y competencia del participante.		
Contenido: Patrones de movimiento: Perfeccionamiento técnico del Peso Muerto convencional e iniciación en Dominadas (libres o asistidas). Concepto de Intensidad: Relación entre la calidad de la ejecución y el mantenimiento del ritmo de trabajo. Principio de Progresión: Transición de ejercicios de tracción horizontal (remo) a tracción vertical (dominada) como avance en la complejidad motriz. Escala de esfuerzo percibido RPE: Uso de la escala para validar que la ejecución fluida se mantenga dentro de rangos controlados de fatiga.		
Recursos		
Humanos: Docente y participantes.		
Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.		
Tiempo: 60 minutos.		
Metodología: 1. Capsula de conocimiento: Repaso de los puntos clave para la seguridad en el Peso Muerto (tensión inicial, empuje de pies, neutralidad espinal). Se introduce la mecánica de la Dominada, explicando la importancia de la depresión escapular y el control del descenso (fase excéntrica). Se enfatiza que la meta de hoy es la fluidez: ejecutar sin necesidad de corrección constante. 2. Experiencia directa: Los participantes ejecutan la rutina enfocándose en la tracción vertical y la cadera. Se busca la repetición deliberada para consolidar el hábito motor. En las dominadas, cada sujeto ajusta su nivel de asistencia (máquina o libre) buscando un rango de movimiento completo y fluido. 3. Reflexión en la acción: Mientras uno entrena, el otro verifica que no aparezcan errores comunes por automatización incorrecta (ej. encogimiento de hombros en dominadas o pérdida de tensión en el peso muerto). Discuten si el movimiento se ve natural o todavía se percibe forzado. Mediación Docente: El docente circula observando la calidad del gesto, interviniendo solo cuando la fluidez se pierde, con la pregunta: ¿Sientes que el movimiento fluye por sí solo o todavía tienes que recordarle a tu cuerpo qué paso sigue? 4. Reconstrucción: Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: En comparación con las primeras sesiones, ¿cuánto te tienes que concentrar en pensar el movimiento para realizarlo		

correctamente y qué tan fluido sientes el movimiento? Se busca que los participantes reconozcan que han pasado de un control consciente y fragmentado a una ejecución integrada y fluida, lo cual es la base de la seguridad a largo plazo.	
Observaciones:	Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

K. Planeación clase 11

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 31 de marzo de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 2: Regulación de la intensidad y validación vicaria.	Capacidad Física: Fuerza y resistencia.	Autoeficacia: Experiencias vicarias.	
Propósito: Integrar el entrenamiento de resistencia cardiovascular y el fortalecimiento del core como pilares de la salud integral, desmitificando el papel del ejercicio aeróbico en los procesos de fuerza y reconociéndolo como un factor determinante para la funcionalidad y la calidad de vida.			
Contenido: Patrones de movimiento: Integración de movimientos globales para el trabajo de resistencia cardiovascular y ejercicios específicos de estabilidad del Core. Concepto de Intensidad: Manejo de picos de esfuerzo en rutinas tipo HIIT. Principio de Progresión: Adaptación de los tiempos de esfuerzo y recuperación según la respuesta metabólica individual. Escala de esfuerzo percibido RPE: Aplicación del RPE para monitorear la recuperación tras estímulos de alta intensidad.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, colchonetas, bancos y ficha de registro.			
Tiempo: 60 minutos.			
Metodología:			
1. Capsula de conocimiento: Socialización sobre la interdependencia entre el corazón y el músculo. Se explica cómo un sistema cardiovascular eficiente permite entrenar con más volumen y recuperarse mejor entre series de fuerza. Se introduce el concepto de Core no solo como "estética abdominal", sino como el escudo protector de la columna (zona lumbar) necesario para todos los patrones de movimiento.			
2. Experiencia directa: Ejecución de una rutina de HIIT (entrenamiento de intervalos de alta intensidad) combinada con ejercicios de control motor para el abdomen y la zona lumbar. Los participantes experimentan el aumento de la frecuencia cardíaca y la necesidad de mantener el core activo incluso bajo fatiga metabólica.			
3. Reflexión en la acción:			

Actividad: Durante los intervalos de descanso del HIIT, se invita a los participantes a observar su capacidad de recuperación. Se les pide que identifiquen si logran volver a un estado de calma rápidamente o si la fatiga los sobrepasa. Mediación Docente: El docente circula preguntando: ¿Sientes que tu capacidad cardiovascular puede seguir el ritmo que tus músculos intentan imponer, o notas que la falta de aire es lo que te detiene? Se busca que identifiquen la necesidad de ajustar su plan si su condición cardiovascular es lo que limita su rendimiento. 4. Reconstrucción: Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: ¿cómo crees que tener un corazón más fuerte cambia no solo tus entrenamientos de fuerza, sino tu capacidad para ser independiente y funcional en tu día a día? Se busca que el participante entienda que una buena condición cardiovascular no frena la fuerza, sino que la potencia al mejorar la oxigenación y la funcionalidad diaria.	
Observaciones:	Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

L. Planeación clase 12

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 01 de abril de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 2: Regulación de la intensidad y validación vicaria.	Capacidad Física: Fuerza y resistencia.	Autoeficacia: Experiencias vicarias.	
Propósito: Optimizar el tiempo de entrenamiento mediante el aprendizaje y aplicación de técnicas de alta intensidad (Drop-sets y Rest-pause), permitiendo que el participante gestione su volumen de trabajo de forma eficiente y segura, fortaleciendo su autonomía ante limitaciones de tiempo.			
Contenido: Patrones de movimiento: Selección autónoma de variantes (énfasis en ejercicios aislados) para los cuatro patrones fundamentales. Concepto de Intensidad: Aplicación de métodos avanzados de fatiga controlada: Drop-sets (descenso de carga) y Rest-pause (pausas mínimas). Principio de Progresión: Eficiencia metabólica y gestión del tiempo; balance entre alta densidad de trabajo y necesidad de recuperación post-sesión. Escala de esfuerzo percibido RPE: Monitoreo del esfuerzo máximo y comprensión del aumento del volumen total de entrenamiento.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, colchonetas, bancos y ficha de registro.			
Tiempo: 60 minutos.			
Metodología:			

1. Capsula de conocimiento:

Cápsula de Conocimiento: Explicación de las técnicas de alta intensidad. Se detalla cómo los Drop-sets y el Rest-pause permiten condensar el estímulo, reduciendo sesiones de 90 minutos a solo 40. Se analizan los "pro" (ahorro de tiempo) y los "contra" (fatiga residual elevada y necesidad de mayor descanso entre días de entrenamiento). Se justifica la recomendación de usar ejercicios aislados por seguridad mecánica bajo alta fatiga.

2. Experiencia directa:

Los participantes eligen un ejercicio aislado por cada patrón de movimiento. Ejecutan la rutina aplicando las técnicas explicadas, experimentando la demanda metabólica y la sensación de acidosis muscular (quemazón) de forma controlada

3. Reflexión en la acción:

Durante el entrenamiento, se invita a los participantes a comparar mentalmente el trabajo realizado hoy frente a las series tradicionales (3x10). Deben identificar cómo, al no descansar completamente o bajar el peso para seguir, están moviendo más carga total.

Mediación Docente: Se supervisa el uso del RPE tras cada serie. El docente pregunta: ¿Cómo calificarías este esfuerzo comparado con una serie normal y cómo crees que esto afecta la calidad del entrenamiento?

4. Reconstrucción:

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: Muchos creen que si no arde no funciona, y hay entrenadores que abusan de esto poniendo en riesgo la salud de sus asesorados. Después de hoy, ¿cómo podrías diferenciar entre un entrenamiento eficiente que cuida tu tiempo y uno que simplemente busca agotarte sin un objetivo claro? Se busca que el participante identifique que el abuso de estas técnicas por parte de algunos instructores puede ser negligente. El éxito se atribuye a un plan organizado y no a la búsqueda ciega del dolor.

Observaciones:

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

M. Planeación clase 13

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP	Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 02 de abril de 2026
Enfoque Conceptual		
Ciclo 3: La Consolidación de la Agencia.	Capacidad Física: Fuerza y Resistencia.	Autoeficacia: Persuasión social.
Propósito: Capacitar al participante en la comprensión de la estructura del mesociclo y las características de los bloques de entrenamiento (Fuerza, Hipertrofia, Resistencia y Recuperación), para que logre identificar y corregir la redundancia de ejercicios, optimizando así su volumen de trabajo.		
Contenido: Construcción del proyecto corporal: Vinculación de la rutina diaria con el plan de salud a largo plazo.		

Programación de cargas (Mesociclo): Organización de bloques de entrenamiento (hipertrofia, fuerza, resistencia y recuperación).
 Selección de variantes de ejercicios: Criterios para elegir movimientos según el patrón y el objetivo del bloque.
 Principio de variedad: Introducción de cambios estratégicos para evitar el estancamiento.
 Principio de continuidad: Importancia de la adherencia y la frecuencia para la obtención de resultados.

Recursos

Humanos: Docente y participantes.

Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.

Tiempo: 60 minutos.

Metodología:

1. Capsula de conocimiento:

Se explica el concepto de Mesociclo como la integración de varios microciclos (semanas) dirigidos a un objetivo específico. Se presentan los bloques orientados a la salud: Hipertrofia (desarrollo muscular), Fuerza (capacidad neuromuscular), Resistencia (tolerancia a la fatiga) y Recuperación (descarga necesaria). Se hace énfasis en innecesario de las rutinas redundantes, donde realizar demasiados ejercicios para el mismo músculo no genera más beneficio, sino que entorpece la recuperación.

2. Experiencia directa:

Los participantes asumen el control total. Deben seleccionar el bloque en el que desean trabajar y elegir los ejercicios correspondientes. Se les otorga libertad para determinar series y repeticiones. El docente supervisa de manera no invasiva, observando si la selección de ejercicios es variada o si recaen en la repetición innecesaria de movimientos similares para el mismo grupo muscular.

3. Reflexión en la acción:

Durante el entrenamiento, los participantes trabajan en parejas discutiendo la lógica de su selección. Deben justificar por qué eligieron un ejercicio y no otro, identificando si están repitiendo el mismo ángulo de trabajo de forma innecesaria.

Mediación Docente: El docente interviene con la pregunta: ¿Crees que este ejercicio está aportando algo diferente al anterior, o es simplemente una repetición del mismo esfuerzo para el músculo?

4. Reconstrucción:

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: Al analizar la rutina que diseñaste hoy, ¿identificaste algún ejercicio que sea redundante o que no aporte un beneficio nuevo a tu objetivo? Se busca Lograr que el participante identifique la delgada línea entre el volumen efectivo y el volumen basura (redundancia). Además, que valoren la calidad y la variedad sobre la cantidad de ejercicios por sesión.

Observaciones:

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

N. Planeación clase 14

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física
PCP	Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.

Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 06 de abril de 2026
Enfoque Conceptual		
Ciclo 3: La Consolidación de la Agencia.	Capacidad Física: Fuerza y Resistencia.	Autoeficacia: Persuasión social.
Propósito: Establecer la dosis de ejercicio (relación volumen e intensidad) de acuerdo con los objetivos del bloque seleccionado, asumiendo una autonomía total en la toma de decisiones para consolidar la independencia frente a la instrucción externa.		
Contenido: Construcción del proyecto corporal: Identificación de la dosis de entrenamiento como herramienta de salud personalizada. Programación de cargas (Mesociclo): Relación técnica entre volumen e intensidad según el bloque (Fuerza, Hipertrofia, Resistencia). Selección de variantes de ejercicios: Justificación técnica de la elección de ejercicios basándose en la coherencia con el plan general. Principio de variedad: Ajuste de variables para mantener el estímulo adecuado. Principio de continuidad: Consolidación de la autogestión como factor de adherencia.		
Recursos		
Humanos: Docente y participantes.		
Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.		
Tiempo: 60 minutos.		
Metodología: Capsula de conocimiento: Se profundiza en la "Dosis" de ejercicio. Se explica cómo el volumen (cantidad de trabajo) y la intensidad (esfuerzo/carga) se balancean de forma distinta según el bloque: por ejemplo, mayor volumen en hipertrofia frente a mayor intensidad en fuerza. Se anuncia formalmente el retiro total del andamiaje: el docente ya no instruye, sino que actúa como consultor externo, interviniendo solo por seguridad o a solicitud del participante. Experiencia directa: Los participantes diseñan y ejecutan su rutina completa del día. Deben aplicar los conceptos de volumen e intensidad vistos para determinar sus series, repeticiones y descansos. Mediación Docente: El docente observa la coherencia entre lo que el participante dice buscar y lo que realmente está haciendo en las máquinas. Reflexión en la acción: Los participantes trabajan de manera independiente o en parejas de apoyo. Se implementa la dinámica de "Validación de la Dosis": Ejecución y Monitoreo: El participante realiza su serie basándose en su propia planeación. Ajuste en Tiempo Real: Si al terminar la serie el participante siente que la intensidad fue menor a la planificada (ej. planeó RPE 8 pero sintió un 6), debe tomar la decisión autónoma de ajustar el peso o las repeticiones para la siguiente serie, sin mirar al docente buscando aprobación. Intercambio de Justificaciones: Entre compañeros se preguntan: ¿Por qué decidiste subir el peso en esta serie? o ¿Crees que este descanso es suficiente para la intensidad que elegiste? El objetivo es que verbalicen su lógica técnica mientras el cuerpo aún siente el efecto del ejercicio. Reconstrucción:		

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: Si hoy tuvieras que explicarle a alguien por qué elegiste ese volumen y esa intensidad para tu rutina, ¿cómo justificarías que esa es la 'dosis' correcta para tu objetivo actual? Se busca lograr que el participante sea capaz de argumentar técnicamente sus decisiones. Además, que la seguridad y la efectividad del entrenamiento ya no dependan de la aprobación del docente, sino de la convicción del participante, basada en su conocimiento.	
Observaciones:	Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

O. Planeación clase 15

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP		Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 14 de abril de 2026	
Enfoque Conceptual			
Ciclo 3: La Consolidación de la Agencia.	Capacidad Física: Fuerza y Resistencia.	Autoeficacia: Persuasión social.	
Propósito: Comprender la interdependencia entre los principios de continuidad y variedad dentro de la periodización por bloques, reconociendo que la persistencia en el estímulo es lo que genera adaptaciones fisiológicas reales, mientras que la variedad optimiza la respuesta motriz y motivacional.			
Contenido: Construcción del proyecto corporal: La disciplina y la constancia como pilares de la transformación física y mental. Programación de cargas (Mesociclo): Respeto a la estructura del bloque para permitir adaptaciones crónicas. Selección de variantes de ejercicios: Uso de la variedad sin perder el foco del patrón de movimiento principal. Principio de variedad: Estímulos cambiantes para evitar la acomodación del sistema nervioso. Principio de continuidad: La necesidad de una frecuencia mínima y sostenida para evitar la reversibilidad de los resultados.			
Recursos			
Humanos: Docente y participantes.			
Físicos: salón de clases grupales, sala de musculación, colchonetas, bancos y ficha de registro.			
Tiempo: 60 minutos.			
Metodología:			
1. Capsula de conocimiento: Se aborda la aparente contradicción entre Continuidad (repetir) y Variedad (cambiar). Se explica que la Continuidad se refiere al estímulo y al esfuerzo (no dejar de entrenar el			

patrón de movimiento), mientras que la Variedad se refiere a la forma (cambiar la herramienta). Se refuerza el concepto de Periodización como el mapa que nos dice cuándo ser constantes con una carga y cuándo es momento de variar para seguir progresando. Sin continuidad, los resultados se pierden; sin variedad, el proceso se estanca.

2. Experiencia directa:

Deben mantener los ejercicios que eligieron en la sesión anterior (variedad aplicada), pero enfocándose en superar o igualar el desempeño (continuidad en la intensidad). Se busca que experimenten que, aunque el ejercicio sea "nuevo" o "variado", la exigencia física debe ser continua para que el cuerpo se adapte.

3. Reflexión en la acción:

Actividad: En parejas, los participantes analizan su registro de las últimas tres sesiones (donde empezaron a tomar decisiones autónomas). Deben preguntarse mutuamente: En las últimas semanas, ¿cuántas veces fallaste a tu plan? ¿Sentiste que al volver te costó más recuperar la técnica o la fuerza?

Detección de Interrupciones: El compañero ayuda a identificar qué factores externos (trabajo, pereza, tiempo) atentaron contra su continuidad y cómo la "variedad" de ejercicios les ayudó (o no) a retomar el ritmo. El objetivo es que reconozcan que la variedad es una herramienta que nos mantiene conectados cuando la rutina se vuelve difícil de continuar.

4. Reconstrucción:

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por la pregunta: Si la variedad es lo que hace que el camino sea entretenido, pero la continuidad es lo que te lleva a la meta, ¿cómo vas a equilibrar ambas para que tu entrenamiento no sea solo algo de unas semanas, sino una parte permanente de tu vida? Se busca que dejen de ver el entrenamiento como sesiones sueltas y empiecen a verlo como una cadena de eventos donde cada eslabón (sesión) cuenta.

Observaciones:

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.

P. Planeación clase 16

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura En Educación Física	
PCP	Educación física en gimnasios: Intervención pedagógica para hábitos de vida activos y saludables.	
Institución: Titan Gym Avenida Cali # 90 - 09		Fecha: 15 de abril de 2026
Enfoque Conceptual		

Ciclo 3: La Consolidación de la Agencia.	Capacidad Física: Fuerza y Resistencia.	Autoeficacia: Persuasión social.
Propósito: Diseñar y estructurar un plan de entrenamiento mensual (mesociclo) de forma autónoma, aplicando los criterios de dosificación, selección de variantes y distribución semanal, para consolidar la soberanía corporal y la independencia total del docente.		
Contenido: Construcción del proyecto corporal: Formalización del plan de entrenamiento personal para el futuro. Programación de cargas (Mesociclo): Estructuración de un mes de trabajo basado en un bloque específico (Fuerza, Hipertrofia o Resistencia). Selección de variantes de ejercicios: Elección de movimientos según la disponibilidad del entorno y preferencias personales. Principio de variedad: Inclusión de cambios estratégicos en el plan para evitar la monotonía futura. Principio de continuidad: Establecimiento de un cronograma semanal que garantice la frecuencia necesaria.		
Recursos		
Humanos: Docente y participantes.		
Físicos: salón de clases grupales, colchonetas, bancos y ficha de registro.		
Tiempo: 60 minutos.		
Metodología: Capsula de conocimiento: Se hace un cierre técnico integrador. Se presenta el Formato de Planeación Mensual, una herramienta diseñada para que el participante vuelque su conocimiento. Se repasan las opciones de distribución semanal (Split): desde el enfoque por patrones de movimiento (Full Body o Torso-Pierna) hasta la división por grupos musculares (Tipo Weider). Se enfatiza que no hay una distribución mejor que otra, sino una que se adapta mejor a la realidad y tiempos de cada persona. Experiencia directa: Los participantes dedican la primera parte de la sesión a la elaboración de su propio mesociclo. Deben decidir: - El tipo de bloque (objetivo). - La distribución semanal (días de asistencia). - La selección de ejercicios por patrón. - La dosis (series, repeticiones y RPE proyectado). El docente circula únicamente como un consultor pasivo, validando que no existan incoherencias graves (como exceso de volumen o falta de descanso) pero permitiendo que la autoría sea 100% del participante. Reflexión en la acción:		

Actividad: En parejas, los participantes intercambian sus formatos de planeación.

Análisis de Coherencia: El compañero debe intentar leer el plan del otro y verificar si se entiende. Se preguntan: ¿Por qué elegiste un split de Torso-Pierna en lugar de Full Body? o ¿Crees que este volumen de series es realista para el tiempo que tienes disponible?

Ajuste Final: Basados en el diálogo con el compañero y la consulta mínima con el docente, los participantes realizan el último ajuste a su documento. El objetivo es que sientan la seguridad de que ese papel es su hoja de ruta para el próximo mes.

4. Reconstrucción:

Dialogo entre los participantes y el docente orientado por las preguntas: Al mirar este plan que tú mismo construiste, ¿qué tanto ha cambiado tu visión del gimnasio desde el primer día? ¿Sientes que hoy eres un 'cliente' que espera instrucciones o un 'dueño' de su propio movimiento capaz de guiar su propio camino? Se busca que el participante reconozca que el conocimiento adquirido le ha minimizado las barreras al entrenar solo y le ha dado el poder de decidir sobre su salud.

Observaciones:

Evaluación: según rubrica que se socializará al inicio de la sesión para que los participantes tengan claros los criterios a evaluar.