Trabajo Cooperativo y Redes de Apoyo en la Educación Física.
Proyecto Curricular Particular para la consolidación del ejercicio físico como hábito saludable.

María Fernanda Vega Africano

2019120078

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

27 de Julio 2026

Trabajo Cooperativo y Redes de Apoyo en la Educación Física.

Proyecto Curricular Particular para la consolidación del ejercicio físico como hábito saludable.

María Fernanda Vega Africano

2019120078

Gerardo Andrés Perafan Echeverry

Doctor en Educación

Tutor

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Mes, 2026

Dedicatoria

A ti Abi, que desde pequeña te empeñaste en mostrarme que no estoy sola, que soy capaz de hacer muchas cosas, confiaste en mí y me diste una familia, fuiste y eres la cómplice de que mis hermanas jamás hayan dejado de confiar en mis capacidades, a ti mamá que siempre diste sentido a tu nombre, siempre Luz, a ti que desde el cielo me ves y me recuerdas que si puedo y que desde allá intercedes por mí.

A Lisa y a Moni que nunca me dejan afrontar los problemas sola, han sido mi apoyo y mi lugar seguro; a mi sobrina favorita Laura que me recuerda que vale la pena buscar ser mejor cada día en lo que hago.

Agradecimientos

A Dios, que me pensó, que me puso en el lugar indicado, en el momento oportuno en la vida de las personas adecuadas y que hacen parte de la mía, que me aman.

A todas las mujeres que me han rodeado y que me rodean, a todas las que han transitado por mi vida y a las que están presentes en ella aún, mis hermanas y mis amigas a todas las que me quieren y creen en mí, incluso cuando yo dejo de hacerlo, a las que me confrontan y me retan.

A mi sobrina Laura que me ve y me recuerda porqué quise ser profe y a quien le debo más de un 5.0.

A la Universidad Pedagógica Nacional que un día fue un sueño y ahora me acoge y me pone a soñar más.

A mis compañeros de lucha, a mis tutores, especialmente Andrés Perafán, quienes me ayudaron a poner los pies sobre la tierra y a los funcionarios de la UPN que hicieron parte de este proyecto, que confiaron en mí, que me presionaron, me animaron, que se convirtieron en inspiración, en amigos, en mi red de apoyo y en mis profes.

A Pimienta Negra Africano, que desde que llego a mi vida no me deja sola, me acompañó en este proceso y me acompaña cada noche de inspiración, dudas, llanto, desvelos, alegrías y desesperación.

A todos, Gracias.

Tabla de contenido

Dedicatoria 3

Agradecimientos 4

Lista de Figuras ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Lista de Siglas 9

Introducción 10

Fundamentación Contextual: Redes de apoyo, Ejercicio físico y Afiliación 12

Análisis de contextos no formales 12

Antecedente experiencial Proyecto “Activémonos Juntos”. 12

Diagnóstico del contexto institucional Gimnasio Calle 72. 13

Referentes de interés. 13

Identificación de la problemática (oportunidad). 17

Caracterización de la realidad 17

Propósito de formación 19

Justificación 20

Antecedentes: 21

Área humanística 26

Área Pedagógica 27

Área Disciplinar 29

Diseño e implementación 30

Macrocurrículo 30

Características 30
Relación del modelo con el propósito de formación. 31
Propósitos 32
Propósito general de la propuesta 32
Propósitos específicos de la propuesta 32
Mesocurrículo 33
Organización del proceso formativo: Fases 35
Fase 1: Fundamentación. 35
Fase 2: Confianza y Corresponsabilidad 35
Fase 3: Desafío Colectivo. 36
Unidades curriculares 37
Unidad 1: Conocimiento de las capacidades físicas y socioemocionales 37
Unidad 2: Motivación hacía el movimiento 38
Unidad 3: Competencia y Seguridad corporal 38
Unidad 4: Práctica regular y compromiso activo 38
Unidad 5: Movimiento y Continuidad 39
Microcurrículo 41
Contextualización de la institución: 41
Metodología 42
Sistematización de la Propuesta 56
Descripción de la propuesta 56
Desarrollo del propósito general de la propuesta. 57
Desarrollo de los propósitos específicos de la propuesta. 58

Narración de las voces de la comunidad académica. 60

El acompañamiento Docente como Factor de Motivación y Constancia 60

Interpretación/análisis de la propuesta 65

Confrontación del propósito formativo con la evaluación de la propuesta. 65

Perspectiva educativa y educación física. 66

Metodología vs hallazgos encontrados, tipo de prácticas. 67

Relación de la educación física con las otras disciplinas y/o áreas del saber. 68

Conclusiones 70

Aprendizajes y proyecciones. 70

Sentido del maestro de educación física. 72

Respuesta al tema envolvente y núcleo problémico 73

Aporte de la propuesta a la educación física. 74

Referencias 76

Lista de Tablas

Tabla 1. Relaciones curriculares entre unidades y fases. 39

Tabla 2. Formato de Ficha De Planeación 43

Tabla 3. Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ. 46

Tabla 4. Cuestionario de Apoyo Social de Duke - Adaptado. 49

Tabla 5. Cuestionario de Apoyo Social de Duke - Adaptado. 51

Tabla 6. Entrevista semiestructurada. 55

Lista de Siglas

EF	**Educación Física**
LEF	**Licenciatura en Educación Física**
MEN	**Ministerio de Educación Nacional**
PCP	**Proyecto Curricular Particular**
UPN	**Universidad Pedagógica Nacional**

Introducción

En la vida profesional y académica del educador físico está implícito un proceso de constante reflexión y reformulación en torno a su papel en el desarrollo humano. En este sentido, el presente Proyecto Curricular Particular (P.C.P.) surge de un análisis de las experiencias y los contextos que permiten problematizar la función de la Educación Física, situándola en la unión entre la promoción de la salud física, mental, la construcción de comunidad y la búsqueda de bienestar a través del movimiento.

Por ello, el proyecto se estructura como una propuesta orientada a favorecer el mejoramiento de la condición física, el bienestar de los trabajadores que hacen uso del gimnasio, reconociendo que la práctica de actividad física y ejercicio no se limita a una dimensión individual, sino que se encuentra mediada por factores sociales que inciden en su sostenimiento, en este aspecto se busca fortalecer la capacidad de establecer vínculos entre los participantes, entendidos como relaciones que posibilitan la construcción de redes de apoyo y el desarrollo de dinámicas de acompañamiento y compañerismo.

Desde esta perspectiva, el proyecto comprende el ejercicio como una práctica que trasciende la ejecución técnica de movimientos para configurarse como un proceso de entrenamiento intencionado progresivo y socialmente mediado, lo que implica reconocer que su sostenibilidad no depende exclusivamente de la voluntad individual, sino de las condiciones relacionales que se construyen en el contexto de la práctica. Por lo cual, el entrenamiento se configura como un momento de interacción en el que la generación de vínculos puede incidir en la motivación, la adherencia y la continuidad de la práctica.

Por ello las prácticas desarrolladas buscaron que el entrenamiento fuera un puente para aprender con los otros, reconociendo las capacidades propias, la construcción de confianza y

asumir el cuidado mutuo como parte del proceso formativo. Concibiendo el gimnasio como un escenario pedagógico en el que el movimiento fortaleció simultáneamente la condición física, las relaciones humanas y la posibilidad de construir formas colectivas de bienestar.

Fundamentación Contextual: Redes de apoyo, Ejercicio físico y Afiliación

Análisis de contextos no formales

A través de la observación y el análisis de algunos espacios donde se llevan a cabo prácticas deportivas recreativas y de libre acceso (Gimnasios, boxes de entrenamiento y estudios fitness) se evidencian características comunes y diferencias significativas. Estos espacios a menudo caracterizados por infraestructuras centradas en el trabajo individual y la estética corporal (espejos, máquinas de aislamiento muscular) atienden predominantemente a una población adulta-joven, con escasas adaptaciones para otras edades o capacidades.

Sin embargo, más allá del enfoque físico, se observa un fenómeno social relevante para la formación espontanea de *redes de apoyo informal* entre quienes participan en programas de entrenamiento en estos espacios. En contraste con la práctica individualista de los gimnasios "convencionales", en entornos como los boxes de CrossFit (cada vez con mayor auge) se fomenta una dinámica colectiva y cooperativa, donde el aliento mutuo y el espíritu de equipo son pilares. Esto genera un fuerte sentido de pertenencia y motivación que trasciende el objetivo físico inicial, convirtiendo estos espacios en escenarios de encuentro y construcción de lazos sociales.

Antecedente experiencial Proyecto "Activémonos Juntos".

La participación el en Proyecto dirigido a adultos mayores de la localidad de Usaquén permitió constatar el poder de la actividad física y el ejercicio como catalizador de lazos comunitarios. En este escenario, la práctica se transformó en un espacio de socialización donde el intercambio de historias de vida y el apoyo mutuo fueron tan significativos como el ejercicio mismo, reforzando la noción de que las redes de apoyo son cruciales en todas las etapas de la vida y que el movimiento es una herramienta eficaz para que estas relaciones se fortalezcan, así

como el papel del educador físico, siendo esté un actor fundamental en la guianza de los procesos motrices y a su vez un miembro activo en el proceso de motivación y la formación de redes de apoyo como mediador.

Diagnóstico del contexto institucional Gimnasio Calle 72.

El gimnasio de la sede Calle 72 de la Universidad Pedagógica Nacional se configura como un espacio multifuncional y de aprendizaje. En él, se evidencia una dinámica donde emergen relaciones de compañerismo entre los integrantes de la comunidad que frecuentan las instalaciones de este para entrenar, así como un vínculo cercano con los instructores. Los diálogos entre sí de los participantes sugieren que el espacio cumple una función tanto recreativa y formativa, como de apoyo emocional en situaciones de estrés y desmotivación, identificándose así una valiosa oportunidad pedagógica para potenciar intencionalmente estas redes de soporte.

Referentes de interés.

La participación en espacios de entrenamiento ofrece beneficios como el seguimiento personalizado y seguro de los procesos de ejercicio físico, lo cual es particularmente relevante para poblaciones con necesidades específicas como el cansancio extremo, el estrés y el sedentarismo. La creación de una red de apoyo, conformada fundamentalmente por los diferentes funcionarios y trabajadores de la UPN que asisten a entrenamientos en el gimnasio, presupone que los profesionales que los acompañan diseñan programas de ejercicio adecuados para la constitución de la misma haciendo que dichos funcionarios y trabajadores se piensen y actúen como una sociedad que se articula de manera interdependiente para el logro de sus objetivos físicos, de salud emocional y de bienestar en general, en el entendido de que los entornos sociales, profesionales y familiares pueden reforzar hábitos saludables y actitudes positivas tanto dentro como fuera del espacio físico de entrenamiento (Monteagudo, 2016).

Si bien la actividad física comprende cualquier movimiento corporal que resulta en gasto energético, el ejercicio físico se distingue por ser una variedad planificada y repetitiva con el objetivo expreso de mejorar o mantener la condición física (Caspersen et al., 1985). En su dimensión social, el ejercicio físico se configura como una oportunidad para el encuentro con el otro, donde la interacción y el apoyo mutuo emergen como elementos fundamentales para la adherencia y la consolidación de hábitos de vida saludables. La práctica regular no solo contribuye a la mejora de la condición física, sino que genera espacios seguros para compartir experiencias, establecer vínculos y generar lazos. Al respecto, el trabajo de Han (2013) sobre el sujeto de rendimiento y las dinámicas individualizantes de la sociedad contemporánea permite reflexionar sobre cómo el ejercicio físico al ser practicado en comunidad puede contrarrestar las lógicas de aislamiento, fomentando la colaboración, la solidaridad y la empatía.

Siguiendo esta línea, se define como red de apoyo al sistema de conexiones entre sujetos que permite la relación interpersonal y la capacidad de tomar decisiones asertivas para sí y para los demás. Estas redes forman una estructura mental y emocional para afrontar eventos adversos y el cumplimiento de metas, a partir del fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Aranda y Pando (2014) confirman que el individuo necesita una red de apoyo o un espacio en el cual se sienta seguro y pueda apoyarse de manera reciproca. Estos vínculos permiten mantener un estado de bienestar, siendo un proceso continuo cuyo pilar es el impulso de crecimiento, de la capacidad de ayuda y un reconocimiento mutuo.

La creación de redes de apoyo se presenta, por tanto, como un componente fundamental en la consolidación de hábitos saludables vinculados al ejercicio físico, ya que, la presencia de otros puede potenciar la motivación, brindar acompañamiento y generar un sentido de pertenencia que refuerza la constancia en la práctica. En este proceso, la interacción social

permite que cada persona se reconozca no solo desde sus capacidades físicas, sino también desde su capacidad de ser apoyo para el otro.

La adquisición de hábitos de ejercicio requiere inicialmente de motivación para posteriormente llevarse a cabo de manera automática mediante la disciplina y la constancia. Dicha motivación se relaciona directamente con el respaldo del entorno inmediato, por lo que resulta relevante que en contextos donde la práctica de ejercicio es común, exista la posibilidad de construir o fortalecer redes de apoyo que favorecen su consolidación (Monteagudo, 2016).

El ejercicio físico en contextos educativos no debe limitarse a la mejora de la condición física individual, sino que debe ser concebido como un espacio de construcción social. Esta perspectiva encuentra sustento en Ramírez Hoffman (2002), quien destaca que la práctica del ejercicio posee un alto potencial transformador sobre las dinámicas, pues promueve el encuentro con el otro y la generación de ambientes de confianza y cooperación.

En este marco, la afiliación permite comprender cómo las personas desarrollan conductas que favorecen su integración en el grupo y como estos vínculos hacen que las personas puedan "ponerse en los zapatos del otro" (Nussbaum, 2012). Así, el gimnasio puede configurarse como un escenario de afiliación, en el que no solo se realiza ejercicio físico, sino que se favorecen vínculos humanos, se genera sentido de comunidad y se impulsa la adopción de hábitos saludables y los datos empíricos respaldan esta idea. Según Monteagudo (2026), quienes practican ejercicio físico de forma regular perciben en mayor medida el apoyo de su entorno familiar y social. Por ejemplo, la percepción de apoyo familiar es más entre quienes practican deporte regularmente (86,4%) que entre practicantes esporádicos (62,2%). Esto confirma una relación directa entre la percepción de apoyo familiar y el nivel de implicación en la práctica.

Desde la perspectiva, se propone una estructura que considera tres dimensiones clave del apoyo social (Aranda & Pando, 2014) aplicadas al ejercicio físico:

Apoyo emocional: Centrado en el respaldo emocional y el acompañamiento.

Apoyo informacional: Relacionado con la transmisión de saberes y orientaciones sobre la práctica del ejercicio.

Apoyo instrumental: Vinculado a la provisión de recursos, espacios y tiempos para el ejercicio.

Para que estas redes de apoyo se formen, es necesario considerar la afiliación como el puente que lo hace posible. La filosofía de Nussbaum, citada en Cavallini (2018), identifica la afiliación como una de las diez capacidades humanas centrales para una vida digna. Reconocer la afiliación, así como la salud física, jugar, y la emoción como elementos fundantes en el desarrollo humano muestra un proceso dinámico además de que amplía la visión del educador físico como un agente activo en el desarrollo humano y la oportunidad de potenciar estas capacidades.

Teniendo en cuenta que la afiliación es una motivación que se puede adquirir (Cf: David McClelland, 1991) el PCP busca configurar la imagen de un ser humano sensible al vínculo con el otro, capaz de reconocerse en su corporeidad y asumir su bienestar como parte de una red social amplia. Se busca formar un sujeto activo físicamente y corresponsable, que comprenda que su salud no es una conquista meramente individual, sino que es el resultado de un proceso colectivo. Así, la práctica del ejercicio físico se configura como una oportunidad para contrarrestar las dinámicas de sedentarismo y el aislamiento, y la educación física, en una herramienta para reconstruir comunidad.

Identificación de la problemática (oportunidad).

A partir de la observación se identifica que una barrera significativa para la adherencia a la práctica es la falta de redes de apoyo que contrarresten los obstáculos físicos (lesiones, patologías o diagnósticos) y sobre todo emocionales (inseguridades, estigmas, aislamientos) paralelamente se reconoce la oportunidad para que los espacios de la Educación Física, formales y no formales, puedan ser diseñados intencionalmente para fomentar dichas redes, impactando positivamente en el bienestar de las personas.

Pregunta orientadora

¿De qué manera la Educación Física y el trabajo cooperativo, pueden contribuir en la creación de redes de apoyo para fortalecer la adherencia a la práctica de ejercicio físico y el bienestar?

Caracterización de la realidad

Un análisis contextual revela una convergencia que sustenta la pertinencia del proyecto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la actividad física como pilar de la salud pública mientras que la Psicología Positiva provee un marco científico para promover el bienestar integral en entornos comunitarios (Organización Mundial de la Salud, 2020). También se puede observar como a nivel nacional la Ley 1616 de 2013 y la legislación de riesgos laborales obligan a las instituciones a generar estrategias de promoción de la salud mental y el monitoreo de factores psicosociales, un mandato al que este Proyecto responde en tanto que, el gimnasio de la Calle 72 de la Universidad Pedagógica Nacional no solo identifica una dinámica social la cual funciona como amortiguador informal del estrés académico – laboral, sino que, está en sintonía con los Lineamientos Curriculares para la Educación Física en Colombia, pues conciben la práctica como un proceso de formación personal y social. La intersección de estos

referentes configura un escenario ideal para transformar un espacio de acondicionamiento físico en un espacio de afiliación psico-bio-físico-social donde se cultiven sistemáticamente redes de apoyo.

Así mismo, la cercanía con la realidad en la comunidad de la Universidad Pedagógica Nacional, específicamente en el aula correspondiente al gimnasio de la sede Calle 72, permite identificar una oportunidad pedagógica que se considera de gran valor. Por un lado, se evidencian diferentes obstáculos para la adherencia al ejercicio físico, por otro lado, la observación directa y el trabajo con la población en este espacio muestran que, de manera orgánica se general dinámicas relacionales cooperativas y solidarias entre los usuarios y el personal docente. Estas interacciones espontaneas de compañerismo, apoyo emocional durante situaciones de estes y diálogos trascienden lo instructivo constituyendo las bases de redes de apoyo informales.

Si se tiene en cuenta que existen diferentes situaciones en el entorno Universitario que pueden ser obstáculos para la adherencia al ejercicio físico, especialmente de índole emocional como inseguridades, estigmas y aislamiento; lo que agrava factores de riesgo psicosocial como el estrés y el burnout, comunes en contextos con alta exigencia académica y laboral, se identifica también una oportunidad única, pues las dinámicas mencionadas anteriormente, convierten al gimnasio en un escenario privilegiado que trasciende su función de acondicionamiento físico. Lejos de ser un espacio de práctica individualista, se perfila como un entorno social con un potencial salutogénico latente, donde el ejercicio sirve de catalizador para el encuentro y la construcción de una verdadera comunidad. La oportunidad, por tanto, radica en potenciar intencionalmente estas redes emergentes a través de la intervención pedagógica basada en el trabajo cooperativo. El objetivo es transformar estas conexiones espontaneas en una estructura de

soporte emocional consciente, que maximice los beneficios y el bienestar integral de la comunidad universitaria.

Propósito de formación

Favorecer la formación de un sujeto que a partir de la experiencia de entrenar junto con otros miembros de la comunidad como eje del proceso formativo construya una relación consciente con el cuerpo y el movimiento, comprendiendo que el ejercicio es una práctica sociocultural orientada al cuidado de la salud y entendida esta desde una perspectiva no solo física, sino emocional y social. En este sentido, se busca potenciar la capacidad de asumir el ejercicio como parte de la vida cotidiana, así como la participación de manera corresponsable en la construcción de dinámicas colectivas que fortalezcan el cuidado de sí y del otro. Desde esta perspectiva, el cuidado se sustenta en la creación de vínculos de apoyo que fortalecen la creación o la sostenibilidad de hábitos saludables (Y., 2021).

Justificación

La presente propuesta se justifica en la necesidad de abordar factores de riesgo contemporáneos como el estrés, la fatiga y el aislamiento social, particularmente en contextos académicos y laborales. El ejercicio regular se presenta como una herramienta no solo para mejorar la salud física, sino también para propiciar relaciones sociales significativas, por lo que este P.C.P. concibe la Educación Física como un campo que favorece la construcción de comunidad y el fortalecimiento socioafectivo vislumbrando el rol del educador físico como un innovador de proceso humanos integrales que aprovecha el movimiento como excusa para el encuentro y el apoyo mutuo.

Antecedentes:

En diferentes ámbitos se puede evidenciar que, actualmente, existe una preocupación por temas concernientes con la actividad física, su relación con el apoyo mutuo y, por ende, con la afiliación, en tendida como la necesidad básica humana de crear relaciones interpersonales cercanas, donde prime la aceptación. Lo anterior, teniendo en cuenta que, las relaciones entre el estrés la salud y el bienestar, por su incidencia vital en las personas, son un referente para entrever que un proyecto educativo o formativo desde la educación física que se encamine hacia el desarrollo humano y que tenga como base el cuerpo, el movimiento y la experiencia corporal, debe tener como referente la comprensión según la cual la creación de vínculos de diferente orden entre las personas de un grupo, contribuye a un mayor bienestar de cada miembro; por lo tanto, el entrenamiento en el gimnasio favorecido conscientemente por la intención pedagógica de crear redes de apoyo se hace necesario, dado lo anterior, varios autores han propuesto estrategias educativas y políticas que integran la salud en programas deportivos dirigidos a adultos y grupos diversos donde la visión de la salud trasciende la ausencia de enfermedad y se centran en la noción de calidad de vida.

Centro de Gestión Deportivo, Recreativo y Cultural para egresados. Esta propuesta fue una investigación realizada en la Universidad Distrital, en la cual se explora a través del análisis de la herramienta DOFA (debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas) la posibilidad de creación de un centro de gestión deportiva y cultural para egresados de la Universidad Distrital (Guevera, 2021). En cuanto que se identifica la falta de espacios físicos para la práctica deportiva o el fomento de la actividad física y la cultura dentro de la universidad para de esta forma se lograra las bases de una propuesta que promoviera el acercamiento de los egresados con su *alma mater* a través de actividades de bienestar y desarrollo integral.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea varias recomendaciones en las cuales la práctica de actividad física es indispensable para llevar la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles, esto con el fin de direccionar o sentar las bases para ofrecer a los países posibilidades de desarrollo de políticas sanitarias que promuevan justamente vidas más activas ya que, "cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna". Estas recomendaciones se basan en pruebas sobre la cantidad de Actividad Física y hábitos sedentarios que se presentan en diferentes grupos poblacionales. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

El trabajo de Fredy Darío González Buitrago *"Concienciar el Cuerpo Humano como Primer Territorio, para Potenciar un Proyecto Humanista en Colombia"* argumenta que el cuerpo, a menudo relegado por la sociedad capitalista y la educación tradicional, debe ser reconocido como el "primer territorio" de la existencia, un espacio vital para la resistencia y la acción política. Aquí se discuten dicotomías didácticas en Educación Física (racionalidad técnica vs práctica). (Gonzalez, 2022)

La propuesta se fundamenta en una Pedagogía Crítica y el concepto de la Experiencia Corporal para superar la dualidad mente-cuerpo, buscando la emancipación a través de prácticas de Educación Física que fomenten la autonomía, la memoria histórica y la dignidad humana frente a las estructuras de control social en Colombia. La metodología de implementación se basa en la "Educación Popular" y la realización de "Bici-Paseos" con la comunidad de la Bici-Escuela Popular de Viajeros BIKEAGLE, utilizando el movimiento y el viaje como herramientas para la reflexión crítica y la transformación social.

1.5 Marco normativo

El presente Proyecto se fundamenta y se articula con el marco normativo colombiano que reconoce la salud mental y la actividad física como derechos fundamentales y bienes de interés

público. A continuación, se relaciona parte de este marco normativo que sirve de referente y justificación al proyecto.

En primer lugar, es pertinente mencionar la ley 1616 de 2013, la cual establece la Promoción de la Salud Mental como una estrategia intersectorial. Este proyecto se alinea directamente con su objetivo de "transformar los determinantes que afectan la calidad de vida", al intervenir sobre factores de riesgo psicosocial como el estrés y el aislamiento en un contexto universitario. Además, cumple con el mandato dirigido a las ARL e instituciones de generar estrategias de promoción y prevención.

En segunda instancia, se encuentra la Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte), la cual asigna al Ministerio de Educación Nacional la responsabilidad de incluir la Educación Física, la Recreación y el Deporte en los currículos de los establecimientos educativos, concibiéndolos como "elementos fundamentales del proceso educativo". Este PCP amplia el alcance de esta concepción al contexto no formal del gimnasio universitario, reafirmando el sentido pedagógico y el desarrollo humano de la práctica.

Otro referente normativo de relevancia lo constituye la Resolución 2406 del 2019, en la cual se establecen las condiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo (SG – SST) en las entidades del Estado. El proyecto Curricular particular denominado "Trabajo Cooperativo y Redes de Apoyo en la Educación Física. Proyecto Curricular Particular para la consolidación del ejercicio físico como hábito saludable." se enmarca en la promoción de entornos de trabajo saludables, al diseñar una actividad que mitiga los factores de riesgo psicosocial y fomenta el bienestar colectivo de los trabajadores de la UPN.

Por último, los Lineamientos Curriculares para Educación Física, Recreación y Deporte (MEN), constituye un referente fundamental por cuanto en los lineamientos ahí establecidos se

concibe la Educación Física como un proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. La apuesta por las redes de apoyo y afiliación a través del ejercicio cooperativo es una materialización directa de esta visión integral y humana del área.

Perspectiva Educativa

Pensar en un proyecto educativo que contribuya al desarrollo de los sujetos implica entender la Educación Física como un campo de formación integral, en el cual, el cuerpo, el movimiento y la experiencia corporal se configuran como ejes para el desarrollo humano, en la medida en que, desde una incorporación conceptual crítica, reflexiva y pertinente de los mismos se puede responder a problemáticas actuales como el sedentarismo, el manejo del estrés y el aislamiento social. Lo anterior, en la medida en la que se, trasciendan visiones centradas en el rendimiento físico y se sitúe la práctica corporal como una posibilidad de construcción de bienestar, sentido y relación de cuidado consigo mismo y con los otros, perspectiva que se asume en este proyecto.

Así que la tarea no es solo académica, es urgente; El filósofo Byung-Chul Han (212) describe la sociedad contemporánea como una *sociedad del rendimiento* en la que el sujeto ha interiorizado la lógica del autoexplotador, convirtiéndose en empresario de sí mismo, sometiéndose voluntariamente a una presión de desempeño que lo aliena y los aleja de los demás y de su propio cuerpo. El gimnasio convencional materializa esta lógica con precisión: máquinas de aislamiento muscular, tablas de progresión personal y el ejercicio se práctica junto a otros, pero no con los otros siendo accidental la presencia de un compañero, más no constitutiva.

Si la Educación Física se concibe como un campo de formación critica, también debe propender por la transformación de sus escenarios y en este caso el gimnasio de la Calle 72 de la Universidad Pedagógica Nacional puede llegar a ser visto no como un espacio de acondicionamiento individualista, sino como un territorio de construcción comunitaria, donde el ejercicio físico sea el catalizador de redes de apoyo que impacten en el bienestar de quienes lo habitan.

Desde las orientaciones del PCP, la Educación Física se comprende como la concreción de un proyecto de desarrollo humano cuyo eje es la experiencia corporal. En esta propuesta esa experiencia no ocurre en el aislamiento del sujeto de rendimiento descrito por Han, es un acontecimiento que busca el vínculo. Entonces, el cuerpo que se mueve es un cuerpo que se relaciona, que pide ayuda, pero que sostiene al otro y que se deja sostener y que desde las diferentes perspectivas – humanística, pedagógica y disciplinar- se estructura, pues no son elementos separados sino dimensiones de la apuesta formativa particular, que es la de construir sujetos corresponsables cuya salud sea el resultado de un proceso colectivo.

Área humanística

La Teoría de Desarrollo Humano que se adoptó fue el *Enfoque de Capacidades* de Martha Nussbaum, identificando cuatro elementos, a saber: la afiliación que consiste en poder vivir con y hacia otros, reconocer y mostrar preocupación por otros seres humanos como una capacidad central para una vida digna,; el juego, esta capacidad de disfrutar de actividades de ocio y recreación; la salud corporal, el ser capaces de disfrutar de buena salud; y la emoción como la capacidad de formar vínculos afectivos. Este proyecto buscó potenciar estas capacidades, formando personas cuya realización personal estuvo ligada a la vida en comunidad y al cuidado mutuo, superando así visiones individualistas del bienestar.

El Enfoque de Capacidades de Martha Nussbaum (2012) orienta el área humanística al definir las capacidades no como atributos individuales, sino como posibilidades de vida que solo florecen en condiciones relacionales adecuadas y particularmente para este proyecto hay cuatro de ellas que precisan interés.

La afiliación, por ejemplo, Nussbaum la define como la capacidad de vivir con y hacía otros, de reconocer y mostrar preocupación por otros seres humanos, este se articula con la

propuesta en tanto que la afiliación no es un estado que los participantes ya dan por sentado o lo reconocen, sino que se construye de manera progresiva a través de la práctica corporal cooperativa.

Área Pedagógica

Margaret Whitehead habla sobre como el proceso formativo no se limita a la instrucción técnica; por el contrario, promoviendo la reflexión e interacción y la apropiación del movimiento como parte de la vida cotidiana, en coherencia con el modelo pedagógico denominado *Alfabetización Física* (physical literacy) (Daniel Navarro Ardoy, 2020), modelo que ha sido desarrollado ampliamente, y desde el cual se sustenta mi propuesta en una concepción de *aprendizaje como proceso experiencial en el cual el sujeto constituye sentido a partir de la vivencia corporal y la transformación individual y comunitaria en un escenario especifico*. Esto se alineó perfectamente con el objetivo de transformar la dinámica del Gimnasio de la UPN. Margaret Whitehead define el concepto de Alfabetización Física como:

> "una disposición para capitalizar nuestra capacidad humana encarnada, en la que el individuo tiene: la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de mantener actividades físicas con propósito a lo largo de la vida"

Así mismo, de acuerdo con esta autora;

"Debido a nuestra naturaleza holística, los individuos que progresan en su viaje único de alfabetización física demuestran los siguientes atributos:

1. La motivación y la confianza para capitalizar el potencial de movimiento/físico innato para hacer una contribución significativa a la calidad de vida. Todos los humanos exhiben este potencial, sin embargo, su expresión específica depende de la dotación individual en

relación con todas las capacidades, significativamente el potencial de movimiento, y es particular del contexto cultural.

2. El movimiento con aplomo, economía y confianza en una amplia variedad de situaciones físicamente desafiantes.
3. La percepción sensible para "leer" todos los aspectos del entorno físico, anticipando las necesidades o posibilidades de movimiento y respondiendo apropiadamente a estas, con inteligencia e imaginación.
4. Un sentido bien establecido de sí mismo como encarnado en el mundo. Esto, junto con una interacción articulada con el entorno, genera autoestima y confianza en uno mismo.
5. Sensibilidad y conciencia de la capacidad corporal, lo que conduce a una autoexpresión fluida a través de la comunicación no verbal y a una interacción perceptiva y empática con los demás.
6. La capacidad de identificar y articular las cualidades esenciales que influyen en la eficacia del desempeño del movimiento, y una comprensión de los principios de la salud corporal, con respecto a aspectos fundamentales como el ejercicio, el sueño y la nutrición".

La confianza en estos atributos humanos constituye la base para proponer, desde el punto de vista pedagógico, una propuesta educativa que favorezca, desde la Educación Física, el desarrollo del potencial salutogénico latente, la capacidad de afiliación psico-bio-físico-social, la colaboración, la solidaridad y la empatía en las personas, como una vía para contribuir de manera significativa a la calidad de vida de estas.

Área Disciplinar

Se enmarcó en la tendencia de la Educación Física para la Salud, desde una concepción amplia e integral. Esta tendencia se ajusta mejor al proyecto, ya que, no se limitó a la prevención de enfermedades o el acondicionamiento físico (visión reductiva), sino que concibe la "salud" en su sentido más amplio (físico, mental, social y emocional), tal como lo hace la OMS. EL fortalecimiento de redes de apoyo y el bienestar emocional fueron, desde esta mirada, componentes fundamentales de la salud.

El objetivo último de la constancia a la práctica se alineó con la misión de esta tendencia de fomentar hábitos perdurables, pero lo hice incorporando el elemento social (las redes de apoyo) como un pilar fundamental para lograrlo.

La búsqueda de un desarrollo armónico y la formación de un sujeto correspondiente con la salud y la de su comunidad fue el núcleo de esta tendencia cuando es entendida de forma integral

Diseño e implementación

Macrocurrículo

La propuesta curricular se fundamentó en la perspectiva del currículo procesual desarrollada por Lawrence Stenhouse (Stenhouse, 1991) al considerar que la enseñanza no puede reducirse a la aplicación de un plan estricto, sino que constituye un proceso de construcción permanente en el que las decisiones pedagógicas se ajustan a las características del contexto, las necesidades y las experiencias de los participantes que son explicitas o que emergieron durante la práctica.

Desde esta perspectiva, el currículo se comprendió como una apuesta susceptible de ser adaptada y ajustada a partir de la reflexión docente, más allá de definir de manera rígida los contenidos, las actividades o los resultados esperados, ofreció criterios que orientaron la acción pedagógica y favorecieron el discernimiento de la propia práctica, haciendo que el profesor también asuma un rol bastante activo como diseñador, observador e investigador de procesos de enseñanza y aprendizaje, disponiendo el espacio para la generación de conocimiento a partir de las experiencias construidas junto con los estudiantes (participantes)

Características.

El modelo curricular de Lawrence Stenhouse se define fundamentalmente como un modelo por procesos, este surge como una crítica directa al modelo tradicional basado en objetivos (Rojas, 2004):

- **El currículo como hipótesis:** Stenhouse define el currículo no como un plan acabado, sino como una propuesta sistemática de procedimientos para ser experimentados y probados en la práctica del aula.

- **Enfoque en el proceso, no en el producto:** A diferencia de los modelos que se centran en resultados preestablecida este modelo se centra en la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje vinculando el currículo directamente con la cultura y la práctica reflexionada.
- **El profesor como artista e investigador:** La enseñanza es concebida como un arte práctico donde el docente no es un simple ejecutor, sino un investigador de su propia práctica que perfecciona su labor a través del ejercicio crítico.
- **El aula como laboratorio:** El espacio educativo se transforma en un "laboratorio de ideas" donde se comprueban teorías, se generan conocimientos curriculares reales y se validan las propuestas pedagógicas.
- **Metodología de investigación-acción:** Utiliza la observación permanente para diagnosticar la realidad del aula, permitiendo al docente diseñar preguntas de investigación y sistematizar resultados para cualificar la enseñanza.
- **Emancipación y autonomía:** Busca liberar al maestro de planes rígidos impuestos desde el exterior, otorgándole autoridad intelectual y la capacidad de dialogar en igualdad con investigadores externos.
- **Construcción cultural colaborativa:** El vínculo es visto como un producto cultural que se nitre del dialogo constante entre profesores (culturas colaborativas) y otros grupos de referencia.

Relación del modelo con el propósito de formación.

Ya que para Lawrence Stenhouse (1987) (Rojas, 2004) propone una transformación el rol docente que se fundamente en la idea de que la enseñanza es un arte y el profesor es su principal artista e investigador, esta transformación se produce a través de ejes fundamentales.

El diseño curricular del Proyecto Curricular Particular se configura desde una perspectiva procesual, abierta y contextualizada, en la que el currículo no se concibe como una estructura rígida de contenidos, sino como un proceso dinámico que se construye a partir de la experiencia, la interacción y las necesidades del contexto. En este sentido, se asume una postura interpretativa del currículo, en la que las decisiones pedagógicas se ajustan de manera constante a las características de los participantes y a las dinámicas que emergen en el proceso formativo.

Esta perspectiva permite comprender la Educación Física como un espacio para el desarrollo de capacidades físicas, así como un escenario de formación integral, en el que el movimiento se constituye en un médico para la construcción de sentido, el fortalecimiento de vínculos y la promoción del bienestar.

Propósitos

Propósito general de la propuesta

Favorecer el desarrollo de un ser humano capaz de consolidar hábitos saludables vinculados al ejercicio físico, a partir de la creación de redes de apoyo entre las personas que asisten al gimnasio; en el entendido que tales redes promueven el cuidado de sí y del otro.

Propósitos específicos de la propuesta

Propiciar relaciones afectivas y sociales significativas, que ayuden a mejorar la salud física, emocional y social de algunos funcionarios de la Universidad Pedagógica Nacional que asisten al gimnasio para realizar ejercicio físico.

1. Fomentar el bienestar y la capacidad humana de apoyar y ser apoyado, a partir de la implementación un proyecto curricular de Educación Física que reconozca que las personas que progresan en su viaje vinculante con los otros demuestran atributos tales

como: potencial salutogénico latente, capacidad de afiliación psico-bio-físico-social, colaboración, solidaridad y empatía. Favorecer desde la Educación Física el desarrollo del potencial salutogénico latente, la capacidad de afiliación psico-bio-físico-social, la colaboración, la solidaridad y la empatía en un grupo de funcionarios de la Universidad Pedagógica Nacional que asisten al gimnasio a realizar ejercicio físico

2. Elaborar un material didáctico basado en la experiencia de favorecer, desde la Educación Física, el desarrollo del potencial salutogénico latente, la capacidad de afiliación psico-bio-físico-social, la colaboración, la solidaridad y la empatía en un grupo de funcionarios de la Universidad Pedagógica Nacional que asisten al gimnasio a realizar ejercicio.

Mesocurrículo

El diseño curricular se estructuró a partir de la comprensión del hecho de que la adquisición de hábitos respecto al ejercicio físico tiene que ver con el deseo o la motivación de desarrollar capacidades físicas, cuidar de su salud, o el aprendizaje de una u otra disciplina deportiva, sin embargo, también responde a un proceso formativo en el que las experiencias corporales, las relaciones sociales y las condiciones pedagógicas favorecen la construcción de significados compartidos al rededor del movimiento, el cuidado y la salud.

Al relacionar el objetivo educativo del Proyecto Curricular Particular -" Formar un sujeto activo físicamente y corresponsable, que comprenda que su salud es el resultado de un proceso colectivo" - con el concepto de currículo fundamentado desde Lawrence Stenhouse como una construcción flexible que se transforma a partir de la interacción entre la planificación, la práctica y la reflexión. este no se concibió como una secuencia de contenidos, sino como una guía de acción susceptible de ser adaptada según las necesidades, observaciones y experiencias que surgieron durante la implementación en el gimnasio.

Esta lógica curricular permitió el dialogo entre las teorías de referentes como Martha Nussbaum, Margaret Whitehead y Rodríguez Marín. Las experiencias de cooperación promovieron el desarrollo de capacidades como la afiliación, el juego, la emoción y la salud favoreciendo así la construcción de vínculos de apoyo entre los participantes. Paralelamente, la alfabetización física alineó el diseño de experiencias que posibilitaron una relación más consciente, segura y significativa con el movimiento y con el cuerpo, mientras que la Educación Física orientada a la salud trascendió la mejora del desempeño (rendimiento) físico para promover la adopción de hábitos saludables construidos desde la participación, el bienestar y la correspondencia.

Esta organización buscó garantizar que el aprendizaje estuviera acompañado por las relaciones sociales que se gestaban, asimismo las emociones y actitudes sabiendo que la adherencia al ejercicio físico depende en cierta medida de la percepción de apoyo y validación que se presenta en el entorno, el favorecimiento de la confianza, la participación y el sentido de pertenencia.

En este sentido, la organización del Mesocurrículo respondió a una progresión que avanzó desde el reconocimiento de las propias capacidades y las de sus compañeros de práctica y aprendizaje, pasando por la consolidación de relaciones de confianza y apoyo mutuo, hasta llegar a experiencias de cooperación en las que el equipo asumió un papel activo en el cuidado y en algunos casos la permanencia en la práctica física. Esta progresión dio origen a las tres fases del proceso formativo, las cuales no representan momentos aislados, sino etapas interdependientes de una misma trayectoria educativa.

"Cada fase responde a una necesidad pedagógica"

Organización del proceso formativo: Fases

La organización del Mesocurrículo respondió a una secuencia pedagógica intencionada que permitió acompañar progresivamente a los participantes desde el reconocimiento de sí mismos y de los demás, hasta la búsqueda de la consolidación de relaciones de corresponsabilidad y cooperación teniendo como excusa la práctica en el gimnasio. En coherencia con el currículo procesual, las fases fueron concebidas como momentos interrelacionados que orientaron el desarrollo de experiencia corporales cada vez más complejas, ajustándose continuamente a las dinámicas, necesidades y aprendizajes emergentes durante la implementación.

Fase 1: Fundamentación.

Más que dirigir la propuesta a la enseñanza de elementos propios de algún deporte o disciplina se buscó el reconocimiento de capacidades físicas, emocionales y sociales por parte del os participantes, explorando nuevas formas de moverse, así como estableciendo relaciones de confianza con sus compañeros.

La exploración corporal, la comunicación, la cooperación y el reconocimiento del otro como su compañero de aprendizaje y el cuidador se tomaron como base para propiciar actividades que disminuyeran la inseguridad con su cuerpo y frente al movimiento, favoreciendo la participación y creando un ambiente emocionalmente seguro para asumir nuevos retos.

Fase 2: Confianza y Corresponsabilidad.

Al establecer las bases relacionales y motrices, la propuesta se dirigió hacia la exploración de experiencias que requirieron mayores niveles de responsabilidad colectiva, comunicación y cooperación. Esta fase favoreció que los participantes asumieran roles más

activos dentro de su proceso, así como el acompañamiento de sus pares, comprendiendo que el progreso individual dependía del compromiso colectivo.

Asimismo, durante las sesiones se incrementó de forma gradual la complejidad en los movimientos técnicos, incorporando retos coordinativos que requerían apoyo, retroalimentación constante y toma de decisiones conjuntas, lo cual favoreció el afianzamiento de la autoeficacia, la confianza interpersonal y la construcción de una red de apoyo para mitigar las barreras percibidas frente a la práctica del ejercicio físico.

Fase 3: Desafío Colectivo.

Esta fase se centró en interrelacionar el proceso formativo de tal forma que las experiencias integraron los aprendizajes construidos anteriormente para que los participantes enfrentaran retos más demandantes, desde la lógica de corresponsabilidad, autonomía y apoyo mutuo. Entonces, las redes de apoyo establecidas en las fases anteriores tuvieron un papel fundamental, pues facilitaron la resolución de los retos, compartir saberes y fortalecer el sentido de comunidad, ya que, el movimiento dejó de entenderse como una práctica individual para convertirse en una experiencia compartida que promovió el cuidado colectivo, la participación y el compromiso con la comunidad de la práctica.

La progresión alcanzada durante las tres fases evidencia que el desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas, emocionales y sociales no ocurrió de manera aislada, sino como resultado de un proceso curricular planificado, flexible y contextualizado en el que las decisiones pedagógicas fueron ajustándose durante la intervención, de acuerdo con las características del equipo y las experiencias.

Unidades curriculares

Las unidades curriculares hicieron parte del eje que articuló el meso currículo, pues orientó el desarrollo progresivo de los aprendizajes físicos, sociales y pedagógicos que se pretendieron alcanzar durante la implementación del proyecto, a diferencia de una organización que se basara en contenidos independientes, las unidades se trabajaron de manera transversal a lo largo de las tres fases, lo cual permitió que cada experiencia fortaleciera de forma paralela diferente dimensiones.

Desde el enfoque propuesto por Stenhouse del currículo procesual, las unidades no representaron bloques cerrados de enseñanza, sino referentes que orientaron la toma de decisiones durante la intervención. Por consiguiente, cada una evolucionó de acuerdo con las experiencias vividas, favoreciendo una progresión gradual desde el reconocimiento personal hasta la consolidación de prácticas cooperativas orientadas al cuidado mutuo y la adherencia al ejercicio.

Unidad 1: Conocimiento de las capacidades físicas y socioemocionales

Esta unidad tuvo como propósito favorecer el reconocimiento de las posibilidades corporales, las emociones y las formas de interacción presentes al iniciar la práctica física. Durante las primeras experiencias, los participantes identificaron fortalezas, limitaciones, temores y potencialidades, comprendiendo que el aprendizaje no dependía únicamente del rendimiento físico, sino también de la confianza en sí mismos y en los demás.

A medida que avanzó la propuesta, este reconocimiento permitió asumir desafíos progresivamente más complejos con mayor seguridad y autonomía, fortaleciendo la percepción de autoeficacia y el compromiso con el proceso de aprendizaje.

Unidad 2: Motivación hacía el movimiento.

Esta unidad buscó transformar la relación de los participantes con las prácticas y el entrenamiento en el gimnasio, promoviendo experiencias de movimiento significativas y emocionalmente positivas, de tal forma que se lograra incentivar la práctica de ejercicio y que el movimiento fuera comprendido como una oportunidad para compartir, aprender, cuidar y disfrutar con otros. En este sentido, la motivación dejó de depender de forma exclusiva del logro individual para construirse colectivamente en relaciones de apoyo, reconocimiento y participación.

Unidad 3: Competencia y Seguridad corporal

La propuesta favoreció el desarrollo progresivo de habilidades motrices y capacidades físicas mediante situaciones de aprendizaje que incrementaron su complejidad, sin embargo, la competencia corporal fue entendida como la capacidad de actuar de manera segura, consciente y responsable durante la práctica, integrando elementos técnicos, sociales y emocionales. Así las experiencias desarrolladas en las diferentes disciplinas como Acroyoga, entrenamiento funcional y halterofilia permitieron fortalecer la confianza corporal, la comunicación y el cuidado mutuo como condiciones fundamentales para el aprendizaje.

Unidad 4: Práctica regular y compromiso activo

Esta unidad se enfocó en la construcción de hábitos de participación constante, promoviendo que los participantes asumieran un rol activo dentro del proceso formativo. La asistencia, el compromiso con las actividades, el acompañamiento a los compañeros y la disposición para afrontar nuevos retos fueron comprendidos como indicaciones de una práctica física sostenible en el tiempo.

En este sentido, la constancia de la práctica de ejercicio se afianzó en la mayoría de los casos, mediante experiencias satisfactorias, relaciones de apoyo y procesos de corresponsabilidad, más allá de la repetición de rutinas de entrenamiento.

Unidad 5: Movimiento y Continuidad

Al integrar los aprendizajes construidos durante la implementación, la meta fue consolidar el movimiento como una experiencia de construcción colectiva; en esta etapa las relaciones que se establecieron entre los participantes lograron trascender el cumplimiento de tareas individuales y retos motrices para convertirse en una red de apoyo que favoreció el aprendizaje, el cuidado reciproco y el esfuerzo para establecer hábitos saludables de práctica física. De este modo, el movimiento se comprendió como una práctica social capaz de fortalecer vínculos, promover el bienestar colectivo y contribuir a la formación de hábitos salud desde el punto de vista de la cooperación.

Tabla 1.

Relaciones curriculares entre unidades y fases.

Unidad Curricular	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Conocimiento de las capacidades físicas y socioemocionales.	Reconocimiento corporal y emocional.	Autorregulación y confianza.	Autonomía corporal.
Motivación hacía el movimiento.	Curiosidad y exploración.	Participación.	Adherencia a la práctica
Competencia y Seguridad corporal.	Exploración de técnica	Dominio progresivo y apoyo mutuo.	Resolución de desafíos complejos

Práctica regular y compromiso activo.	Vínculo con el proceso.	Corresponsabilidad.	Permanencia y autonomía.
Movimiento y Continuidad.	Reconocimiento del otro.	Construcción de redes de apoyo.	Comunidad de la práctica.

La selección de los instrumentos respondió a la necesidad de analizar el alcance del proyecto, teniendo en cuenta que se pensó en que trascendieran los cambios físicos al integrar a su vez, las dimensiones emocionales y sociales que se pudieran alinear con el propósito de formación y su relación con los fundamentos teóricos.

Las pruebas básicas de fuerza apoyaron la identificación de los cambios en las capacidades físicas que se relacionan con la estructuración de la práctica de ejercicio promocionando información sobre el desarrollo funcional de los participantes, Su utilización dialoga con la perspectiva de Educación Física orientada a la salud de Rodríguez Marín al reconocer la condición física como un componente de bienestar que debe desarrollarse por medio de procesos progresivos y contextualizados.

El cuestionario de actividad física (IPAQ) posibilitó conocer los niveles de actividad física de los participantes, ofreciendo información sobre la frecuencia e intensidad de las prácticas cotidianas. Su aplicación permitió reconocer si las experiencias desarrolladas favorecieron la disposición hacía la incorporación del ejercicio como hábito de vida saludable.

El cuestionario de apoyo social DUKE se adaptó, además fue básico para identificar las transformaciones en las redes de apoyo y la percepción tanto de apoyo como de corresponsabilidad por parte de los participantes. Este instrumento también fue relevante en tanto que el propósito central del proyecto consistió en favorecer la construcción de relaciones de

apoyo como elemento facilitador de la permanencia en la práctica de ejercicio físico, aspectos relacionados con la capacidad de afiliación propuesta por Martha Nussbaum.

Por su parte, el Cuestionario de barreras para la actividad física permitió reconocer los factores personales, sociales, y contextuales que limitan la participación en programas de entrenamiento, facilitando la comprensión de cómo las experiencias de cooperación desarrolladas durante la intervención contribuyeron a disminuir dichas barreras mediante procesos de confianza, acompañamiento y motivación conjunta.

La entrevista semiestructurada hizo posible recoger las experiencias, percepciones y significados que ayudaron a construir los participantes a lo largo del proceso. Este instrumento permitió interpretar los cambios observados a través de las voces delos participantes, favoreciendo la sistematización de las experiencias y la construcción de conocimiento pedagógico sobre el papel de las redes de apoyo en la promoción de actividad física y hábitos saludables.

Microcurrículo

Contextualización de la institución:

El Proyecto Curricular Particular se desarrolló en las instalaciones del gimnasio de la Universidad Pedagógica Nacional en la sede principal de la Calle 72, ubicado en el Edificio “C” salón C106, el espacio se encuentra adscrito a la Facultad de Educación Física y sus prácticas están orientadas al acompañamiento de estudiantes, funcionarios y trabajadores en procesos relacionados con la actividad física, el acondicionamiento y el bienestar, también ofrece a la comunidad universitaria actividades dirigidas, talleres abiertos, prácticas libres y procesos de promoción de la actividad física de forma.

La infraestructura del gimnasio cuenta con un espacio dispuesto para el trabajo aeróbico, el entrenamiento de fuerza, así como elementos que incluyen barras libres, discos, mancuernas, máquinas de musculación y donde se pueden llevar a cabo clases grupales. Estas condiciones permitieron desarrollar una propuesta pedagógica articulando el Entrenamiento Funcional, la Halterofilia y el Acroyoga, como estrategias que favorecen tanto el mejoramiento de la condición física como la construcción de vínculos entre los participantes. La propuesta también buscó resignificar el gimnasio como un escenario de encuentro, acompañamiento y construcción colectiva de bienestar, comprendiendo que la adherencia a la actividad física no depende únicamente de factores físicos o motivacionales individuales, sino también de las relaciones y redes de apoyo que se construyen dentro de la práctica corporal.

Metodología

La propuesta se desarrolló a partir de una metodología experiencial, cooperativa y participativa, orientada a integrar el desarrollo de la condición física con la construcción de vínculos y redes de apoyo entre los participantes. Desde esta perspectiva, el ejercicio físico fue comprendido no solo como una práctica corporal orientada al bienestar individual, también como una experiencia social mediada por la interacción, el acompañamiento y la corresponsabilidad.

El proceso metodológico se estructuró en tres fases progresivas y cinco unidades de trabajo, desarrolladas a lo largo de quince sesiones. Dentro de este proceso se articularon algunas disciplinas como el Entrenamiento funcional, la Halterofilia y el Acroyoga, cada una con una intencionalidad pedagógica especifica. El Entrenamiento Funcional se orientó al mejoramiento de las capacidades física básicas, el fortalecimiento de la condición física general, mientras se favorecía la motivación mutua entre los participantes; la Halterofilia por su parte, permitió trabajar la conciencia corporal, la técnica de los ejercicios en la práctica y el cuidado de sí y del

otro; mientras que el Acroyoga favoreció dinámicas de confianza. cooperación y apoyo entre los participantes.

Las sesiones fueron diseñadas desde una lógica progresiva y procesual que integró momentos de activación, desarrollo físico, trabajo cooperativo y reflexión colectiva. En este sentido, el rol del docente se configuró como mediador y orientador del proceso, promoviendo escenarios de participación y favoreciendo la construcción de relaciones de apoyo dentro de la práctica

Tabla 2.

Formato de Ficha De Planeación

<table>
<tr><td colspan="2">UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física
Licenciatura en educación Física</td></tr>
<tr><td colspan="2">Nombre del Proyecto: Trabajo Cooperativo y Redes de Apoyo en la Educación Física. Proyecto Curricular Particular para la consolidación del ejercicio físico como hábito saludable.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Propósito de Formación: Formar un sujeto activo físicamente y corresponsable, que comprenda que su salud es el resultado de un proceso colectivo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Autora: María Fernanda Vega Africano</td></tr>
<tr><td>Población: funcionarios y trabajadores de la U.P.N.</td><td>Lugar: Gimnasio U.P.N. – Sede Calle. 72</td></tr>
<tr><td colspan="2">Herramienta Base: Test Básicos de Fuerza</td></tr>
<tr><td>Propósito: Este instrumento ayuda a tener un panorama general sobre el nivel de fuerza actual de los participantes en cualquier programa de actividad física.</td><td>Relación: Al tener algunos datos, podemos identificar cambios con relación a nuestro punto de partida, podemos explorar métodos para alcanzar metas u objetivos.</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
</table>

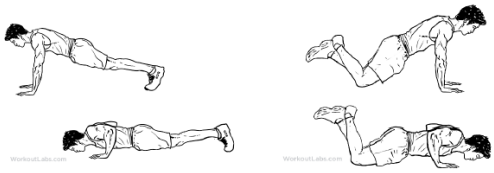
TEST BÁSICOS DE FUERZA

El éxito o el avance que puede llegar a alcanzarse en el proceso de entrenamiento de fuerza, en gran medida está determinado por lo menos en principio, al establecer el nivel de condición de la capacidad del organismo del participante antes de iniciar un plan de entrenamiento determinado.

Por ello, se recomienda que se puedan aplicar con cierta regularidad algunas pruebas de control al proceso de entrenamiento, con el fin de identificar el porcentaje de cumplimiento de los objetivos planteados.

Se busca entonces implementar una *batería básica de pruebas físicas*, evaluar el estado actual de algunas manifestaciones de la fuerza que sirva de referente para contrastar estos valores con los que se realicen en un momento posterior.

PRUEBAS	#1	#2
PLANCHA FRONTAL En la posición de cúbito abdominal, distribuir el peso del cuerpo sobre los antebrazos y las puntas del pie respectivamente. Una vez adoptada esta posición, se toma el tiempo máximo en el que es posible sostener la posición sin ninguna variación. Se realizan dos tomas, con un tiempo de recuperación de 5 minutos entre cada intento. prestando atención a la correcta disposición del peso, ya que, la idea es mantener la línea general del cuerpo según lo muestra la figura. 		
SENTADILLA ISOMÉTRICA: Con la espalda cómoda y firmemente apoyada contra la pared, se flexionan las rodillas a 90°. Realizar dos intentos. En esta ocasión se lleva a cabo la prueba con apoyo de los dos pies, pues se puede realizar a una pierna, (en la posición indicada, levantar uno de los pies aproximadamente a 5 cm del suelo y registrar el máximo tiempo alcanzado hasta el momento en el que apoye nuevamente el pie en el suelo. Cada pierna de evaluará por separado considerando un tiempo entre una medición y otra de 5 minutos) 		
PUSH UPS:		

Posterior a adoptar la posición de inicio soportando el peso del cuerpo sobre las manos y puntas de los pies, flexionar y extender los codos sin variar la alineación del cuerpo. Contabilizando la mayor cantidad de repeticiones en 60" (segundos) de forma estricta (máxima flexión y extensión de codos).  ***Para quienes la posición y el nivel de exigencia sea elevado para sostener el tiempo inicial, puede realizar un ajuste mediante el apoyo de las rodillas.*			
PLANCHA LATERAL: En 2 apoyos sobre el piso ubicarse de lado manteniendo el antebrazo y el borde externo del pie, sostener esta posición por cada lado. Una vez se ajuste la posición, sostenerla la mayor cantidad de tiempo posible, sin variación en la alineación del cuerpo. 			
CRUNCH ABDOMINAL 60" Desde la posición de cúbito dorsal con rodillas flexionadas y plantas de los pies completamente apoyadas y ligeramente separadas; ubicar las palmas de las manos sobre los muslos con los codos extendidos. La prueba consiste en Levantar el tronco deslizando las manos sobre los muslos hasta las rotulas mediante la contracción del abdomen. Realizar el mayor número de repeticiones en 60" (segundos). Se realizan dos mediciones con tiempo de recuperación de 5 minutos. 			
PRUEBA BURPEES: Se realiza teniendo en cuenta la secuencia de movimientos explicados por la docente, la idea es realizarlos de forma			

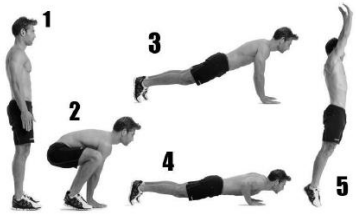
consecutiva de manera estricta buscando la mayor cantidad de repeticiones durante 1 minuto. Se tendrá en consideración una variante (excluir la flexión de codos en tanto la condición física actual no lo permitiera). En todo caso, al momento de registrar los datos, indicar la variante realizada. Realizar dos intentos con tiempo de recuperación de 8 minutos.  		

Tabla 3.

Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en educación Física	
Nombre del Proyecto: *Trabajo Cooperativo y Redes de Apoyo en la Educación Física. Proyecto Curricular Particular para la consolidación del ejercicio físico como hábito saludable.*	
Propósito de Formación: Formar un sujeto activo físicamente y corresponsable, que comprenda que su salud es el resultado de un proceso colectivo.	
Autora: María Fernanda Vega Africano	
Población: funcionarios y trabajadores de la U.P.N.	**Lugar:** Gimnasio U.P.N. – Sede Calle. 72
Herramienta Base: https://drive.google.com/file/d/16roqfXUs0OFBkzewDIf5-bEirmf_hocI/view https://sites.google.com/view/ipaq/download	
Propósito: Este instrumento permite medir el grado de actividad en diferentes poblaciones entre 15 y 69 años. Ya que, cuenta con validez, confiabilidad y aceptación internacional.	**Relación:** Al tener conocimiento sobre el tiempo estimado que los participantes dedican al ejercicio físico, podemos explorar métodos para generar un aumento de este, teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS y los objetivos de los participantes.

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estoy interesada en indagar acerca de los tipos de actividad física que realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ *días por semana*

□ Ninguna actividad física intensa ⟹ **Vaya a la pregunta 3**

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ *horas por día*

_____ *minutos por día*

□No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ días por semana

□ Ninguna actividad física moderada ⟹ **Vaya a la pregunta 5**

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ *horas por día*

_____ *minutos por día*

□ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ *días por semana*

□ Ninguna caminata ⟹ **Vaya a la pregunta 7**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ *horas por día*

_____ *minutos por día*

□ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ *horas por día*

_____ *minutos por día*

 No sabe/No está seguro

Tabla 4.

Cuestionario de Apoyo Social de Duke - Adaptado.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en educación Física		
Nombre del Proyecto: Trabajo Cooperativo y Redes de Apoyo en la Educación Física. Proyecto Curricular Particular para la consolidación del ejercicio físico como hábito saludable.		
Propósito de Formación: Formar un sujeto activo físicamente y corresponsable, que comprenda que su salud es el resultado de un proceso colectivo.		
Autora: María Fernanda Vega Africano		
Población: funcionarios y trabajadores de la U.P.N.	**Lugar:** Gimnasio U.P.N – Sede Calle. 72	
Herramienta Base: Cuestionario de Apoyo Social de Duke	**Propósito:** Tener una noción sobre apoyo social que perciben los participantes, asimismo tener una perspectiva sobre el apoyo que puedo ofrecer.	**Relación:** Al abordar algunos aspectos respecto a la cotidianidad de los participantes, se puede favorecer la identificación de aspectos emocionales que influyen en sus relaciones interpersonales que se gestan en el espacio del gimnasio.

Cuestionario adaptado: Apoyo social y corresponsabilidad en la práctica de actividad física					
Instrucciones: En la siguiente lista se muestran algunas cosas que podemos relacionar con respecto a la ayuda que nos proporcionan y que podemos retribuir de alguna manera. Elija para cada una la respuesta que mejor refleje su situación, según los siguientes criterios: 1 2 3 4 5	Mucho menos de lo que deseo **1**	Menos de lo que deseo. **2**	Ni mucho ni poco. **3**	Casi como deseo **4**	Tanto como deseo. **5**
1. Apoyo social para la práctica de actividad física					
1. Cuento con personas (amigos, familiares o compañeros) que me alientan a practicar actividad física o a hacer ejercicio en el gimnasio.					
2. Me siento respaldado por alguien que me acompañe a entrenar o realice actividad física conmigo.					
3. Reconozco que tengo personas de mi entorno que valoran o notan que realizo actividad física o mi esfuerzo para mejorar mi salud.					
4. Al momento de tener dificultades para entrenar o conservar el hábito, cuento con alguien que me escuche o me apoye.					
5. Cuento con personas en mi vida con quienes comparto mis prácticas o progresos en la actividad física.					
6. Noto que las personas en mi entorno me invitan para participar en diferentes actividades recreativas o entrenar juntos.					
7. Al sentirme desmotivado para entrenar, cuento con alguien que me anima a continuar.					
2. Apoyo instrumental en la práctica					
8. Siento que tengo personas a mi alrededor que pueden orientarme o aconsejarme para mejorar mi entrenamiento y/o mi salud física.					
9. Si experimento dificultades durante el entrenamiento, cuento con					

alguien que puede ayudarme o acompañarme.					
3. Corresponsabilidad en la práctica de ejercicio físico.					
10. Siento que puedo motivar o animar a otras personas para que practiquen o sean constantes al momento de cultivar el hábito de actividad física o entrenamiento en su día a día.					
11. Al entrenar con otras personas, me propongo también apoyarlas o acompañarlas para que consigan cumplir sus objetivos.					
12. Reflexiono sobre si mi cooperación puede contribuir a que otras personas sostengan el hábito de hacer ejercicio.					

Escala de respuesta (igual al Duke)
1- Mucho menos de lo que deseo
2- Menos de lo que deseo
3- Ni mucho ni poco
4- Casi como deseo
5- Tanto como deseo

La puntuación obtenida es un reflejo del apoyo percibido, no del real. A menor puntuación, menor apoyo. En la validación española se optó por un punto de corte en el percentil 15, que corresponde a una puntuación < 32. Una puntuación igual o mayor a 32 indica un apoyo normal, mientras que menor a 32 indica un apoyo social percibido bajo.

Tabla 5.

Cuestionario de Apoyo Social de Duke - Adaptado.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en educación Física
Nombre del Proyecto: Trabajo Cooperativo y Redes de Apoyo en la Educación Física. Proyecto Curricular Particular para la consolidación del ejercicio físico como hábito saludable.
Propósito de Formación: Formar un sujeto activo físicamente y corresponsable, que comprenda que su salud es el resultado de un proceso colectivo.

Autora: María Fernanda Vega Africano		
Población: funcionarios y trabajadores de la U.P.N.	**Lugar:** Gimnasio U.P.N – Sede Calle. 72	
Herramienta Base: Cuestionario sobre las barreras a la actividad física.	**Propósito:** Reconocer las barreras que pueden influir en propósitos relacionados con la práctica de ejercicio.	**Relación:** En etapas laborales las personas no pueden distinguir claramente algunas acciones que pueden ser susceptibles a modificar de manera consciente.

CUESTIONARIO SOBRE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Qué le impide hacer más actividad física?

Instrucciones: A continuación, indicaré una lista de razones que las personas identifican para explicar por qué no hacen tanta actividad física como se recomienda. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir lo siguiente.

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy probable	Algo probable	Algo improbable	Muy poco probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para hacer actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta hacer actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en hacer ejercicio, pero no me he sentido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago suficiente ejercicio porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy probable	Algo probable	Algo improbable	Muy poco probable
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuándo haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano ni acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque se han esforzado demasiado al hacer ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen la actividad física.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansado durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo mantenerme motivado para seguir haciéndolo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque al corazón.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme.	3	2	1	0

21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Siga estas instrucciones para obtener su puntaje:

• Escriba el número que marcó en los espacios que se indican, de esta forma: el número asignado a la frase 1 en la línea 1, a la frase 2 en la línea 2 y así sucesivamente.

• Sume los tres puntajes en cada línea.

• Las barreras para hacer su actividad física se agrupan en 1 o más de 7 categorías: falta de tiempo, influencias sociales, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos.

• Un puntaje de 5 o más en cualquier categoría muestra que esta es una barrera importante que debe superar.

_____ + _____ + _____ = _____
1 + 8 + 15 = Falta de tiempo

_____ + _____ + _____ = _____
2 + 9 + 16 = Influencia social

_____ + _____ + _____ = _____
3 + 10 + 17 = Falta de energía

_____ + _____ + _____ = _____
4 + 11 + 18 = Falta de voluntad

_____ + _____ + _____ = _____
5 + 12 + 19 = Miedo a lesionarse

_____ + _____ + _____ = _____
6 + 13 + 20 = Falta de habilidades

_____ + _____ + _____ = _____
7 + 14 + 21 = Falta de recursos

Tabla 6.

Entrevista semiestructurada.

<table>
<tr><td colspan="3">UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Facultad de Educación Física
Licenciatura en educación Física</td></tr>
<tr><td colspan="3">Nombre del Proyecto: Trabajo Cooperativo y Redes de Apoyo en la Educación Física. Proyecto Curricular Particular para la consolidación del ejercicio físico como hábito saludable.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Propósito de Formación: Formar un sujeto activo físicamente y corresponsable, que comprenda que su salud es el resultado de un proceso colectivo.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Autora: María Fernanda Vega Africano</td></tr>
<tr><td>Población:
funcionarios y trabajadores de la U.P.N.</td><td colspan="2">Lugar: Gimnasio U.P.N – Sede Calle. 72</td></tr>
<tr><td>Herramienta Base:
Entrevista semiestructurada</td><td>Propósito: Conocer la percepción sobre las experiencias y las voces de los participantes con relación al acompañamiento del docente y la forma en que se desarrollan las relaciones dentro del espacio, así como su influencia en su motivación y su proceso.</td><td>Relación: Las preguntas abiertas sobre la experiencia de los participantes en las sesiones de entrenamiento en el gimnasio permiten tener un panorama sobre el proceso que se llevó a cabo.</td></tr>
<tr><td colspan="3"><table>
<tr><td>Entrevista Plan Gimnasio:</td></tr>
<tr><td>1. ¿De qué manera el acompañamiento del docente durante las sesiones de entrenamiento ha influido en su experiencia dentro del gimnasio?
(Puedes mencionar aspectos positivos, a mejorar o ambos).</td></tr>
<tr><td>2. ¿Cómo describirías la forma en que el docente orientó las actividades durante las clases?
(Por ejemplo: explicación de ejercicios, correcciones, motivación, cercanía, etc.)</td></tr>
<tr><td>3. Desde su experiencia, ¿Cómo influyó la orientación del docente en la forma en que se relaciona con los demás dentro del gimnasio?
(Compañerismo, apoyo, confianza, trabajo en equipo, etc.)</td></tr>
<tr><td>4. ¿De qué manera las interacciones que se generan durante las clases (con el docente y con tus compañeros) impactan tu motivación para continuar entrenando?</td></tr>
<tr><td>5. ¿Qué aspectos del acompañamiento u orientación del docente considera que podrían fortalecerse para mejorar el ambiente o su proceso de entrenamiento?</td></tr>
<tr><td>6. Narra alguna anécdota, suceso o experiencia significativa que haya tenido en alguna de las prácticas dentro del gimnasio que haya marcado su proceso.</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

Sistematización de la Propuesta

Descripción de la propuesta

La propuesta pedagógica desarrollada en este Proyecto Curricular Particular se articuló en torno a una pregunta orientadora: ¿De qué manera la Educación Física y el trabajo cooperativo pueden contribuir en la creación de redes de apoyo para fortalecer la adherencia a la práctica de ejercicio físico y bienestar? Esta pregunta construyó el hilo conductor de un proceso de intervención educativa que tuvo lugar en el gimnasio de la sede Calle 72 de la Universidad Pedagógica Nacional, con una muestra poblacional de dieciséis participantes – funcionarios y trabajadores de la institución – que asistían al espacio de manera regular o intermitente.

La relación entre las disciplinas no se fundó por la enseñanza de la técnica o de ejercicios de manera aislada, sino por los aportes que cada una tuvo y su conexión con el objetivo general del proyecto. De esta forma, el Acroyoga buscó favorecer la confianza, el cuidado mutuo y la comunicación asertiva a través de diferentes experiencias que incluían el contacto físico consentido, mientras que el entrenamiento funcional promovió el esfuerzo y la colaboración ante retos físicos, en este sentido, la halterofilia ayudó a fortalecer la autoeficacia, el apoyo y el mejoramiento de capacidades físicas.

Al darles manejo de manera alternada, las prácticas favorecieron que los participantes experimentaran diferentes formas en las que se relacionaban con su cuerpo, con el movimiento, encontrando en cada disciplina la posibilidad de reforzar sus capacidades físicas, así como los vínculos sociales, que pueden sostener la actividad a largo plazo. Por ello, las tres disciplinas formaban un proceso educativo unificado para formar personas físicamente activas y corresponsables.

Las herramientas de evaluación y seguimiento incluyeron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), un cuestionario sobre las barreras para la actividad física, un cuestionario adaptado sobre el apoyo social percibido y una entrevista semiestructurada. El objetivo de la entrevista era indagar sobre las experiencias de los participantes en relación con la orientación del instructor, la interacción durante las sesiones y su motivación para mantenerse físicamente activos. En conjunto, estos instrumentos ofrecieron una visión integral del proceso al integrar datos cuantitativos y cualitativos, profundizando así en la comprensión de la experiencia.

Dado que el propósito de esta sistematización era comprender el proceso pedagógico en sí —más que comparar la situación inicial con el resultado final—, los resultados no se interpretan como una medida formal de cambio. A pesar de la ausencia de una medición inicial para un análisis comparativo, el enfoque principal consistió en reconstruir la experiencia a partir de las percepciones, interpretaciones y reflexiones de los propios participantes. En este sentido, los relatos obtenidos en las entrevistas —complementados con datos de los otros instrumentos— constituyen la fuente principal para interpretar cómo las actividades físicas colaborativas, la orientación del instructor y las relaciones surgidas durante la intervención fomentaron nuevas formas de entender el movimiento, el autocuidado y la conexión con los demás.

Desarrollo del propósito general de la propuesta.

El objetivo general del proyecto formuló el propósito de favorecer el desarrollo de un ser humano capaz de consolidar hábitos saludables vinculados al ejercicio físico, a partir de la creación de redes de apoyo entre las personas que asistían al gimnasio, teniendo en cuenta que tales redes promovían el cuidado de sí y del otro. La evaluación de este objetivo se realizó a partir de la triangulación de los datos provenientes de los instrumentos aplicados y de los testimonios recogidos en la entrevista semiestructurada.

La propuesta se desarrolló a partir de la experiencia, en ella los participantes aprendían mientras se relacionaban con los demás a través de las prácticas que generan satisfacción, sensación de logro y goce al observar el desarrollo de las sesiones, interactuando, resolviendo desafíos de manera colectiva. Cada sesión fue diseñada para vincular el aprendizaje técnico con situaciones que implican comunicación, cooperación y cuidado mutuo, logrando que el movimiento trascendiera la mera ejecución y se reconociera como una oportunidad para generar confianza y fortalecer las relaciones de quienes comparten el espacio del gimnasio.

La propuesta se llevó a cabo apoyada en tres disciplinas, (Acroyoga, entrenamiento funcional y halterofilia) las cuales se manejaron de forma alternada a lo largo de 15 sesiones con objetivos pedagógicos comunes. Donde cada persona afrontó desafíos particulares, sin embargo, al ofrecer varias opciones de movimiento se abrió la posibilidad a los participantes para que fortalecieran sus capacidades físicas y reconocieran a los demás como una fuente de apoyo y aprendizaje. Por lo tanto, la interdisciplinariedad no fue una cuestión únicamente de gestión sino una decisión curricular pensada para el enriquecimiento mientras se fomentaba la creación de redes de apoyo.

Desarrollo de los propósitos específicos de la propuesta.

Si bien en cada sesión se establecieron objetivos acordes con las fases del proceso de formación, estos no se concibieron como una lista de tareas, ni una hoja de ruta lineal, se concibió de tal forma que estuviera en sintonía con el currículo orientado al proceso, los objetivos operaban como pautas para guiar la observación, la reflexión y la toma de decisiones durante la práctica. De esta manera, el valor no residió únicamente en la culminación de actividades definidas, si no en la identificación de la oportunidad para la generación de

experiencias corporales, mientras se fortalecían las relaciones sociales, además del bienestar físico, psicosocial y emocional de los participantes.

El primer objetivo específico buscó el favorecimiento de relaciones afectivas significativas entre los asistentes al gimnasio a través de actividades cooperativas. Este objetivo encontró su expresión más concreta en las sesiones de Acroyoga, donde la necesidad de confiar en el otro para realizar posturas y el manejo del equilibrio asistido generó un contexto de contacto físico consentido y comunicación no verbal que no habría sido posible en el marco de un entrenamiento individualista. Los participantes que relataron su experiencia en la entrevista describieron de manera reiterada la transformación del ambiente del gimnasio: de un espacio de coexistencia pasiva a un espacio de relación activa entre personas que, en muchos casos, nunca habían interactuado más allá del saludo.

El segundo objetivo específico buscó fomentar el bienestar y la capacidad de la persona para brindar y recibir apoyo. Este propósito está directamente relacionado con las tres dimensiones del apoyo social (Aranda y Pando, 2014): emocional, informativo e instrumental. Los datos del cuestionario mostraron que la dimensión emocional —que incluye ítems sobre ánimo, compañía y apoyo emocional— tendió a obtener puntuaciones más altas que la dimensión instrumental. Los relatos de las entrevistas confirmaron, además, que el apoyo emocional trascendía los momentos formales de la sesión y se extendía a otros ámbitos de la vida universitaria.

El tercer objetivo específico fue orientado al favorecimiento el desarrollo del potencial salutogénico implícito del gimnasio, así como la colaboración, la solidaridad y la empatía entre los participantes. Los datos evidenciaron que este potencial fue explícito de manera progresiva a lo largo de la implementación, los participantes que antes no interactuaban entre sí comenzaron a

compartir observaciones técnicas, a celebrar logros compartidos y a reconocerse como parte de un equipo con propósito común. La corresponsabilidad emergió de manera específicamente visible en las sesiones de Halterofilia, donde la figura del observador activo materializó la disposición a cuidar el proceso del otro.

Narración de las voces de la comunidad académica.

La información que se obtuvo gracias a los aportes de los participantes constituyó una fuente importante de información y seguimiento del proceso pedagógico. Las entrevistas semiestructuradas que se realizaron tras la implementación permitieron que los usuarios del gimnasio lograran identificar y describieran el apoyo percibido, los vínculos interpersonales emergentes y los cambios en sus actitudes hacia el ejercicio físico. Estos datos se sistematizaron en cuatro áreas temáticas, identificadas mediante un análisis exhaustivo de las respuestas.

El acompañamiento Docente como Factor de Motivación y Constancia

El rol de la docente fue identificado por la totalidad de los participantes como un factor determinante en su experiencia. Trascendiendo la orientación técnica, poniendo en evidencia su acompañamiento, reconoció la integridad del sujeto que entrena -su historia corporal, su estado emocional, sus condiciones de vida.

> *"El acompañamiento de María Fernanda ha sido crucial no solo en mi experiencia presente de entrenamiento, si no que su comprensión, cuidado, escucha activa y conocimiento me han ayudado a mejorar la relación que tengo con mi cuerpo, me ha ayudado a mejorar mi salud mental, al disfrute del tiempo en que entreno."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"La profe adecua las rutinas y ejercicios entendiendo factores como el desgaste físico, las horas de sueño, el estado de ánimo, el ciclo menstrual, entre otras, haciendo que la experiencia de entrenar sea mucho más comprensiva y realista con las condiciones de cada cuerpo."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Ha permitido la constancia y puntualidad en los objetivos."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Me ha motivado a continuar en el entrenamiento sobretodo los días en los que no tengo tantas ganas."* **(Participante, 30/04/2026)**

> *"Es de gran importancia por qué no siempre tenemos la misma motivación y el encontrarse con compañeros y docente que lo motive a uno le sube el ánimo para continuar con la rutina."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Desde que fui por primera vez siempre estuvo la disposición y el apoyo, esto hizo que nunca fuera un lugar desconocido así yo no tuviera conocimiento de rutinas ni ejercicios."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"su influencia ha sido 100%, iniciar algo siempre es difícil, sin embargo, su acompañamiento fue crucial para mantener mi práctica, encontrar un espacio de esparcimiento, descubrir nuevos intereses y crear una disciplina y conexión con mi cuerpo, desde el cuidado y el amor."* **(Participante, 08/05/2026)**
>
> *Mafe siempre está atenta a observar, escuchar, guiar y resolver cualquier pregunta, cuando se inicia con la actividad física esto es muy importante, porque nos hace sentir vistos, escuchados y acompañados, por lo tanto, la motivación para ir a entrenar se va fortaleciendo y los días que no iba, el cuerpo, la mente y el sentir lo echaban de menos* **(Participante, 08/05/2026)**

La construcción de vínculos y la Transformación del Espacio

Algunos participantes describieron una transformación significativa en la forma en que se relacionaban con el espacio del gimnasio y con los demás usuarios. Entonces se concluyó que el espacio dejó de ser percibido como un lugar de entrenamiento individual para convertirse en un territorio de encuentro y comunidad:

> *"El buen ambiente lo genera el docente como principal actor del gimnasio, desde el saludo, el respeto, la motivación, incluso al generar rutinas en parejas o en grupo, se favorece el compañerismo y el apoyo en lograrlo. Me relaciono desde la confianza sabiendo que me encuentro en un espacio seguro y tranquilo, gracias al acompañamiento del docente."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Demasiado, genera un vínculo fuerte el cual da confianza al momento de ir al gimnasio."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Son de alto impacto ya que se genera una comunidad al interior que motivan a seguir asistiendo y no desistir."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"La profe genera un ambiente de solidaridad y compartir con otras personas que entrenan haciendo que el interés por realizar actividad física se complemente con las redes de afecto que construimos en ese espacio."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"De muy buena manera, ya que vienen desde el respeto, el compañerismo, la educación y el bienestar que tratamos de mantener entre todos. Esto hace que sea un espacio no solo seguro, sino que se vuelve parte importante de tu rutina no desde la obligación sino desde el disfrute, la relajación, incluso la diversión y las risas."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Soy una persona muy seria y un poco solitaria, generalmente solo iba a entrenar, y ya, si bien uno ve caras dentro del gimnasio las interacciones se limitaban al saludo, o eran mínimas,*

> *pero luego del proceso con la profe, pude conocer y compartir un poco más con aquellos con los que compartía un mismo espacio de entreno."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *El impacto de las interacciones es bastante positivo, crear un ambiente de compañerismo y bienestar permite que nos sintamos motivados a ir a entrenar, en ocasiones no solo por salud física, sino salud emocional y mental, en ocasiones las rutinas diarias pueden ser agobiantes y desalentadoras, pero el ejercicio siempre será una cura para esas emociones y pensamientos* **(Participantes, 08/05/2026)**

La Red de Apoyo como Motor de Adherencia al Ejercicio.

La relación entre apoyo social y la motivación para continuar entrenando fue señalada de manera directa y consistente y la presencia del otro no solo como motivador en el momento de la sesión, sino como un factor protector de la adherencia a largo plazo que trascendió los límites del gimnasio:

> *"no soy solo yo quien siente que no puede con algo, somos 2 o 3 o 4 y eso nos hace sentir menos solos, comprendidos o acompañados. Además, genera una motivación adicional a la necesidad de realizar actividad física por salud, porque se construye una comunidad que comparte ese interés."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"se construye una comunidad que comparte ese interés y que se vuelve un apoyo en el momento del entrenamiento, pero también en otros ámbitos de la universidad, que te escucha, que te saluda, que tiene una conversación así sea breve, que te ayuda en algún procedimiento, que te orienta con algo."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Me parece relevante el acompañamiento en las clases ya que a partir de ello he podido aprender nuevas cosas que influyen en cuanto a mi proceso de entrenamiento físico, como la motivación, la importancia del acompañamiento recíproco, y de cómo nosotros como actores del espacio no solo ejecutamos movimientos, sino que somos agentes de cambio del espacio que compartimos, al poder ayudar a otros con lo aprendido."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Es interesante como incluso los ejercicios individuales se vuelven más íntegros pues podíamos comparar cómo nos sentíamos, en los entrenamientos el porqué llegamos cansados o no podemos realizar x o y ejercicio, el poder comunicar con el otro el cómo me siento, o cómo mejorar, lo hacen sentir a uno más acompañado, e incluso lo retan a seguir más allá de lo físico."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Hablar de yerros en común, estancamiento y vivencias cotidianas nos permite normalizar cuando no se da el progreso esperado, lo que es otra manera de ver resultados y poder retomar con calma."* **(Participante, 04/05/2026)**
>
> *"Un día, llegué tan cansada que no tenía ganas incluso de entrenar, pero la motivación de ver a mis compañeros comprometidos con el proceso me subió el ánimo, y de una me entraron las ganas de querer acompañarlos ahí así que eso fue muy grato."* **(Participante, 29/04/2026)**

Anécdotas Significativas y Aspectos Para Fortalecer

Los participantes narraron experiencias que condensaron de manera vivida el sentido del proceso:

> *"En algún momento, yo fui muy triste a entrenar sin ganas, porque el estrés del trabajo y de la vida no tienen fin. La profe me acompañó a entrenar y eso mejoró un poco mi ánimo. Luego una de nuestras compañeras que entrena con nosotras y además entrena en otro lugar acroyoga, habló con la profe para enseñarnos un poco, así que después de que acabamos de entrenar, nos reunimos todas, la profe y la compañera nos enseñaron algunas posturas de acroyoga y fue muy divertido y relajante, ese día me fui feliz a pesar de cómo había llegado."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Tengo muchos, pero creo que la más significativa fue mi primer día de entreno, cuando inicie llevaba mucho tiempo sin actividad física y estaba delgada y algo débil, ese día fue duro pero había clase de yoga y acroyoga, Mafe me motivo para que participara, a pesar de que nunca había practicado esto, esta clase fue muy sufrida y retadora y al otro día me dolía cada parte de mi cuerpo, sin embargo, ahí fue donde descubrí el gusto y la conexión por estas prácticas, ahí volví al gym pero no a clase porque la práctica era en ciertos periodos, así que empecé a practicar yoga en mi casa y luego en otros espacios y tiempo después también acroyoga, luego de un tiempo en ocasiones practicaba acro ahí en el gimnasio, con Mafe o con otra compañera y un día algunos funcionarios hablaron con Mafe y compartimos estas prácticas un par de veces, allí descubrí mi amor por la práctica y por la enseñanza de la misma, ya que por medio de esta, la comunidad se une, se cuida y confía y esto no se queda solo en el momento de la práctica, sino que son aprendizajes también para la vida y para vivir en comunidad. Siempre agradecer a cada una de las personas que han hecho parte de mi proceso, que me han motivado y han visto el potencial que muchas veces no logramos ver en nosotros. Gracias, mi querida Mafe por ser parte de lo que soy, por ser parte de amor_en_movimiento 💖"* **(Participante, 08/05/2026)**

Junto a los aspectos positivos, los participantes señalaron con criterio crítico aspectos susceptibles de mejora, cuya consideración resulta fundamental para el ajuste de futuras implementaciones:

> *"Sería positivo que la profe contara con algún apoyo adicional, no sé si un monitor o algo así, porque hay momentos en los que ella tiene que atender a demasiadas personas a la vez."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Considero que por fortalecer está un poco el uso de lenguajes técnicos; en veces es complejo entender toda la técnica, a lo mejor y con un lenguaje más simple sea más fácil captar."* **(Participante, 29/04/2026)**
>
> *"Acompañamiento más preciso y exigente hacia las personas nuevas del gimnasio, es una población de edades diferentes que necesitan un enfoque y dirección más personal."* **(Participante, 04/05/2026)**
>
> *"Le agradezco mucho a mi profe por su guía y orientación en mi camino, en este sentido, un aspecto de mejora que lo escribo desde el amor, podría ser educarnos para comprender mejor*

> *el ciclo femenino y su influencia en la energía y la funcionalidad del cuerpo, ya que esto varia en comparación a los hombres, y comprender y aceptar esto como mujeres, nos permite ser más comprensivas con nosotras mismas y aceptar las lógicas de nuestro cuerpo según e ciclo en el que estemos, ya que el rendimiento y la exigencia no siempre deben ser al máximo o como decimos al fallo"* **(Participante,08/05/2026)**

Interpretación/análisis de la propuesta

Confrontación del propósito formativo con la evaluación de la propuesta.

El propósito de formación del proyecto formuló la intención de formar un sujeto activo físicamente y corresponsable, que comprenda que su salud es el resultado de un proceso colectivo. La confrontación de este propósito con los datos recogidos permitió identificar avances significativos, tensiones persistentes y una brecha entre el ideal formulado y la realidad producida durante el pilotaje, brecha que no implica fracaso sino la naturaleza misma de todo proceso formativo que se asume como investigación-acción.

En cuanto a los avances, los testimonios mostraron que varios participantes resignificaron su experiencia en el gimnasio: transitaron de concebirse como usuarios individuales a reconocerse como parte de un grupo con responsabilidades compartidas. La expresión de que somos agentes de cambio del espacio que compartimos (Participante, 29/04/2026) habla de un desplazamiento conceptual que coincidió con el propósito formativo. De igual manera, la disposición a ayudar técnicamente a compañeros que estaban comenzando reveló desarrollo de la corresponsabilidad en su dimensión más concreta.

Las tensiones persistentes se evidenciaron en la heterogeneidad de los datos del cuestionario de apoyo social. Un participante reportó consistentemente niveles bajos (1: Mucho menos de lo que deseo) en casi todos los ítems, lo que sugirió que la red de apoyo no logró integrar a todos los asistentes con igual efectividad. Esta observación es pedagógicamente central: la construcción de vínculos no puede garantizarse por la mera participación en actividades cooperativas; requiere condiciones de confianza previas, tiempo y continuidad que quince sesiones, (incluso al estar dentro de un programa más amplio) puede iniciar. El pilotaje entonces demostró que la viabilidad de la propuesta, no su culminación.

Una tensión estructural adicional fue evidenciada por los datos del IPAQ, pues mostraron el alto nivel de sedentarismo reportado (6-9horas diarias), que coexistía con la práctica de ejercicio físico, lo que mostró la adherencia no solo de la motivación o la red – factores sobre los que la intervención pedagógica puede actuar – sino de condiciones laborales estructurales que escapan al alcance directo del proyecto, por lo que esta constatación es una limitación honesta del alcance de la propuesta y al mismo tiempo un argumento para buscar métodos de articulación a futuras intervenciones con políticas institucionales de bienestar laboral.

Perspectiva educativa y educación física.

La perspectiva educativa del proyecto articuló tres referentes; el Enfoque de Capacidades de Martha Nussbaum en el área Humanística, la Alfabetización Física de Margaret Whitehead en el área pedagógica y la Educación Física orientada a la Salud, teniendo como referente a Jesús Rodríguez Marín en el área disciplinar y la implementación, además del trabajo que se ha realizado permitieron identificar a cada referente como "miembro" activo en la práctica.

Desde Nussbaum, la capacidad de *afiliación* mostró la mayor evidencia de desarrollo, en tanto que los testimonios describieron vínculos que trascendieron el espacio físico del gimnasio *"se construyó una comunidad que opera somo soporte en otros ámbitos de la vida universitaria"* (Testimonio de una de las Participantes). La capacidad de emoción emergió de manera particularmente notable en la anécdota de Aeroyoga mediada por la red y estas capacidades confirmaron que las categorías de Nussbaum no están solo en papel, ni son abstracciones, sino que se producen en situaciones concretas de copresencia y practica corporal compartida.

Desde la perspectiva disciplinar, la propuesta demostró que el gimnasio puede ser un espacio de bienestar psico-bio-físico-social cuando se interviene pedagógicamente con intención de construcción comunitaria. Los participantes describieron mejoras en la salud mental, en la

motivación y en el disfrute de la práctica que trascienden los indicadores fisiológicos convencionales, tal como lo expresaron: *"*la experiencia de entrenar mejoró la relación con mi cuerpo y ayudó a mi salud mental (Participante A).

> *"El impacto de las interacciones es bastante positivo, crear un ambiente de compañerismo y bienestar permite que nos sintamos motivados a ir a entrenar, en ocasiones no solo por salud física, sino salud emocional y mental, en ocasiones las rutinas diarias pueden ser agobiantes y desalentadoras, pero el ejercicio siempre será una cura para esas emociones y pensamientos".* (Participante B).

Estos hallazgos reforzaron la pertinencia del proyecto, así como de la tendencia de la Educación Física orientada a la Salud, contemplada desde una visión holística y no mecanicista

Metodología vs hallazgos encontrados, tipo de prácticas.

Las sesiones de mayor impacto en la construcción de vínculo fueron las de Acroyoga. La necesidad de confiar en el otro para no caer o para sostener a quien está en al aire generó situaciones de aprendizaje imposibles de replicar mediante instrucción verbal. La dependencia física directa activó la capacidad de afiliación de Nussbaum de manera inmediata y corporal. Las sesiones de Entrenamiento Funcional por su parte produjeron cohesión grupal a través del ritmo compartido y la celebración del logro colectivo, con una intensidad de vínculo interpersonal diferente pero complementaria. La Halterofilia por su parte, con la figura de observador activo, fue la disciplina que más claramente materializa la corresponsabilidad técnica y la disposición a cuidar al otro.

Una tensión metodología identificada fue la relacionada al lenguaje técnico, en tanto que algunos participantes señalaron que la terminología empleada resultó compleja en algunos momentos, generando interrupciones en el flujo de la sesión. Este hallazgo remite a una decisión pedagógica referente a la Alfabetización Física, la cual requiere no solo acompañamiento técnico

sino una mediación lingüística que acerque el saber disciplinar a las experiencias cotidianas de los participantes. La simplificación del lenguaje, lejos de empobrecer el proceso, puede profundizar la comprensión y el sentido de lo que se práctica.

Un tipo de práctica que emergió de manera no explicita fue la iniciativa de los propios participantes de enseñarse entre sí, técnicas aprendidas en el gimnasio y en otros contextos. El episodio de la práctica espontanea de elementos de Acroyoga, dirigido por una compañera se presentó como un fenómeno complementario al horario de sesión fue gratificante y es uno de los ejemplos más reveladores: un momento de agenciamiento pedagógico en el que la red de apoyo funcionó sin la medicación directa de la docente, quien tuvo el rol de aprendiz. Este fenómeno representa el horizonte más amplio del proyecto, una red que no solo puede mantenerse, sino que puede llegar a reproducirse espontáneamente.

Relación de la educación física con las otras disciplinas y/o áreas del saber.

La propuesta estableció un dialogo explicito entre la Educación Física y otras áreas de saber que trascendieron la dimensión motriz del Ser humano, Desde el área humanística, tratado a partir de Martha Nusbaum se evidencia un aporte dentro de lo ético y político del proyecto, ya que, como se ha mencionado, no se trató de enseñar ejercicio, sino del cultivo de capacidades humanas para la vida digna. La Educación Física fue el medio a través del cual esas capacidades se activaron, no el fin en sí mismo. Además, el área de la salud mental surgió de manera significativa en los testimonios. Los participantes describieron el gimnasio como un espacio que mejoró su bienestar psicológico, redujo el estrés laboral y transformó el ejercicio de una obligación en una fuente de disfrute y relajación.

Finalmente, la propuesta dialogó con la pedagogía critica al reconocer que el ejercicio físico no puede entenderse al margen de las condiciones estructurales en que los sujetos viven,

Los altos niveles de sedentarismo reportados en el IPAQ no son una falta de voluntad, son más bien. El resultado de condiciones laborales que privilegian la productividad sobre el bienestar integral, intervenir pedagógicamente en el gimnasio universitario fue también un acto de reconocimiento de esas condiciones y una apuesta por transformarlas desde lo colectivo y lo corporal.

Conclusiones

Aprendizajes y proyecciones.

El proceso de diseño, su implementación y su sistematización produjo aprendizajes de diversa naturaleza. En cuanto a lo pedagógico se confirmó que el aprendizaje cooperativo no constituye una metodología de aplicación automática, sino una propuesta que exige del docente la capacidad de descentralizar el control absoluto de la sesión y reconocer a los participantes como sujetos capaces de orientar, acompañar y sostener el proceso colectivo. Este cambio en el rol docente representó uno de los principales retos durante la implementación y al mismo tiempo, uno de los aprendizajes más significativos, especialmente en aquellas sesiones en las cuales las dinámicas de apoyo y cooperación emergieron de manera espontánea, como ocurrió en las prácticas de Acroyoga.

La experiencia permitió comprender que las construcción de redes de apoyo no puede imponerse desde la instrucción directa, sino que requiere la generación de condiciones pedagógicas que favorezcan la confianza, la comunicación y el reconocimiento del otro dentro de la práctica corporal, En este sentido, el trabajo cooperativo evidenció su potencial no solo para favorecer la participación y la adherencia al ejercicio físico, sino para resignificar las relaciones que se construyen en los espacios de entrenamiento.

La disminución progresiva de la asistencia no puede interpretarse como falta de motivación o compromiso de los participantes, pues durante la intervención se evidenció que las exigencias laborales continúan ocupando un lugar prioritario en la organización cotidiana del tiempo, lo que limitó la posibilidad de sostener una participación constante. Esta situación pone de manifiesto una tensión entre los discursos institucionales que promueven el bienestar y las dinámicas laborales que continúan privilegiando la productividad y el cumplimiento permanente

de responsabilidades; en este sentido, los planteamientos de Byun Chul Han permiten comprender que el cuidado de sí mismos suelen quedar subordinados a una lógica de rendimiento, en la que incluso los espacios destinados al bienestar pueden percibirse como una carga.

La experiencia permitió comprender que el conocimiento sobre los beneficios del ejercicio no es suficiente para garantizar la consolidación de este en los hábitos saludables de las personas y aunque los participantes manifestaron reconocer la importancia de mantenerse físicamente activos, las demandas laborales, la organización del tiempo y las prioridades cotidianas dificultan la incorporación sostenida del movimiento en su vida diaria. Esta observación refuerza la perspectiva de Margaret Whietehead para quien la alfabetización física implica desarrollar una relación significativa con el movimiento que trasciende la información y se integra a la identidad y las decisiones cotidianas de las personas.

En términos de proyección, la propuesta cuenta con elementos para ser implementada en otros contextos de Educación Física en programas de bienestar laboral, clubes deportivos, comunitarios o centros de acondicionamiento. Las tres fases (fundamentación, Confianza Desafio Colectivo) y las tres disciplinas (Entrenamiento Funcional, Acroyoga y Halterofilia) conforman un marco lo suficientemente flexible para ser adaptado a poblaciones con perfiles distintos, siempre que se preserve la intención pedagógica central de hacer del ejercicio un proceso de construcción de vínculos y no de rendimiento individual.

Aunque no todos los participantes culminaron por completo el proceso de intervención, la experiencia evidenció transformaciones significativas en la manera como algunos comenzaron a relacionarse con el movimiento. Varios participantes manifestaron haber incorporado nuevas prácticas físicas, explorando disciplinas que anteriormente solo veían desde la distancia o no

conocían, encontrando espacios para mantenerse activos físicamente y esta observación permite comprender que la adherencia al ejercicio no necesariamente resulta de la permanencia dentro de un programa específico, sino de la capacidad de resignificar el movimiento como una posibilidad de bienestar que puede explorar y adoptar diferentes formas según las características y decisiones personales.

Sentido del maestro de educación física.

La experiencia interpeló profundamente el rol del maestro de Educación Física, teniendo en cuenta que el proceso evidenció que enseñar ejercicio físico en un contexto no formal no significa simplemente instruir técnicas de movimiento, sino que significa habitar el espacio con los otros, reconocer sus condiciones reales, adaptar la propuesta a la realidad de cada cuerpo y construir, sesión tras sesión, un entorno donde el riesgo de la vulnerabilidad física sea sostenible porque hay alguien que cuida.

Los testimonios de los participantes describieron a la docente como alguien que adecuó las rutinas atendiendo al desgaste físico, las horas de sueño, el estado de amino y el ciclo menstrual, entre otros factores. Esta descripción habló de un maestro que concibe el cuerpo en su integridad biológica, psicológica y social y que reconoce que el rendimiento físico es siempre el resultado de condiciones que van más allá de la voluntad individual. Desde este lugar, la Educación Física no fue solo una práctica motriz, sino que fue una práctica de reconocimiento de otro como sujeto complejo y digno de atención integral.

Junto con la implementación curricular, en el proyecto se evidenció que enseñar implica escuchar, observar pero también reinterpretar y cuando las circunstancias lo requieren, ceder frente a aquello que inicialmente había sido planeado, las ausencias de algunos participantes, los cambios en las dinámicas de grupo, las tensiones entre las exigencias laborales y el cuidado de sí,

no fueron entendidos como obstáculos que debían corregirse mediante mecanismos de control, sino como oportunidades para comprender las condiciones reales desde las cuales las personas construyen su relación con el movimiento.

Desde esta perspectiva, el currículo propuesto por Lawrence Stenhouse adquiere sentido al reconocer que la práctica pedagógica no consiste en ejecutar fielmente una planificación, sino en investigar permanentemente la realidad para tomar decisiones que respondan a las necesidades de los participantes. En consecuencia, el docente deja de ser un transmisor de contenidos para convertirse en un profesional que aprende junto con los estudiantes, reconstruye continuamente su práctica y produce conocimiento a partir de la experiencia educativa.

Respuesta al tema envolvente y núcleo problémico.

La pregunta orientadora que se formuló en el proyecto "¿De qué manera la Educación Física y el trabajo cooperativo pueden contribuir en la creación de redes de apoyo para fortalecer la adherencia a la práctica de ejercicio físico y el bienestar? Permite que la experiencia ofrezca una respuesta fundamental en los datos y en la reflexión crítica sobre el proceso.

El trabajo cooperativo demostró ser un camino potente de construcción de redes de apoyo porque puso a los participantes en situaciones donde la dependencia del otro no era opcional sino constitutiva de la tarea, así como en Acroyoga no se puede volar solo, en Halterofilia la técnica no se perfecciona sin el observador que cuida y que te ve desde otro foco, ni en el Entrenamiento Funcional el circuito o el ritmo se lleva de manera individual, al contrario, lo sostienen todos y estas situaciones de interdependencia positiva contribuyeron a la activación la afiliación en términos de Nussbaum (2012) y la confianza en términos de Whithead (2013).

La respuesta al núcleo problémico es, en consecuencia, afirmativa aunque cuenta con matices, pues la Educación Física y el trabajo cooperativo sí pueden contribuir en la creación de

redes de apoyo y de la adherencia al ejercicio físico como hábito saludable, siempre que la intervención sea sostenida en el tiempo, contemple la heterogeneidad del grupo, adapte el lenguaje técnico a las experiencias cotidianas de los participantes y reconozca que la red de apoyo no es el resultado de pocas sesiones sino de un proceso formativo de largo aliento.

Aporte de la propuesta a la educación física.

Uno de los principales aportes de esta propuesta consiste en mostrar que el gimnasio universitario puede constituirse en un escenario de formación pedagógica y no únicamente en un espacio destinado al acondicionamiento físico. La experiencia permitió comprender que, cuando el movimiento se organiza desde una intención educativa, el gimnasio se transforma en un lugar donde también se construyen vínculos, se fortalecen procesos de aprendizaje y se generan experiencias de cuidado compartido. De esta manera, el ejercicio físico deja de orientarse exclusivamente al rendimiento individual para convertirse en una oportunidad de encuentro y construcción colectiva de bienestar

Esta experiencia puede contribuir a conversaciones sobre la intervención de la Educación Física en contextos no formales, al reconocer que estos espacios se han logrado consolidar como entornos fundamentales para la actividad física y la práctica de diferentes disciplinas, con lo que se ha generado una mayor demanda, aunque parte del desarrollo pedagógico se adquiere en el aula, en este contexto la intervención en el gimnasio puso de manifiesto el trabajo de los profesionales de la Educación Física mediante la exploración de elementos que normalmente estaban reservados para el entrenamiento y pensar en incorporar las relaciones interpersonales, el liderazgo y el desarrollo psicológico y emocional. De este modo, la propuesta complementa el concepto de actividad física desde la perspectiva del crecimiento personal en relación con la búsqueda de apoyo, el cuidado mutuo y la responsabilidad colectiva

Desde el punto de vista curricular, la propuesta evidencia que disciplinas como el acroyoga, el entrenamiento funcional y la halterofilia pueden articularse dentro de un mismo proceso formativo cuando comparten una intención pedagógica común. La alternancia entre estas prácticas no respondió a una organización logística de las sesiones, sino a una decisión curricular orientada a ofrecer experiencias corporales diversas que favorecieran progresivamente la confianza, el aprendizaje cooperativo, el desarrollo físico y la construcción de relaciones de apoyo. En este sentido, el valor de la propuesta no radica en las disciplinas por separado, sino en la forma en que dialogan para dar respuesta a un mismo propósito de formación.

Finalmente, uno de los aportes más significativos de la propuesta a la Educación Física se encuentra en la posibilidad de comprender el ejercicio físico como una práctica que trasciende el rendimiento individual para configurarse como una experiencia relacional y colectiva. Por lo que el proyecto permitió reconocer que el ejercicio puede adquirir una dimensión ética y social cuando se orienta hacia la afiliación, la corresponsabilidad y el cuidado del otro.

Referencias

Aranda B., C., & Pando M., M. (2014). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista de Investigación en Psicología*, *16*(1), 233. https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i1.3929

Cavallini, H. (2018). Un modelo de afiliación informal: Prácticas socioeducativas de estudiantes de la Sede Interuniversitaria de Alajuela. *Revista Educación*, *42*(2), 17.

Cornelio, Á. S. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos, número 35, 2019 (1º semestre)*, 9.

Daniel Navarro Ardoy, I. P. (2020). *Modelos Pedagógicos en Educación Física.* Independently Published.

Dario, O. B. (2021). *Pensamiento Critico y Experiencia Corporal: La Educación Física como una posibilidad a la necesidad de humanizarnos.* Bogotá D.C.: Universidad Pedagógica Nacional.

Gonzalez, F. D. (2022). *Concienciar el cuerpo humano como primer territorio, para potenciar un proyecto humanista en Colombia.* Bogotás D.C.: Universidad Pedagógica Naciponal.

Guevera, D. F. (2021). *Apoyo en la formación de proyecto para la creación de un centro de Gestión Deportivo y Cultura.* Bogotá D.C.

Nussbaum, M. (2012). *Crear Capacidades Propuesta para el desarrollo humano.* Paidos.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo.*

Rojas, A. M. (2004). Analisis del concepto enseñansa en las teorías de Lawrence Stenhouse y José Gimeno Sacristán. *Revista de Educación y Pedagogía*, 12.

Stenhouse, L. (1991). La investigación del curriculum y el arte del profesor. *Investigación en la Escuela*, 7.

Y., B. S. (2021). La importancia de un estilo de vida saludable. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*.

Whitehead M. (2013). Definition of Physical Literacy and Clarification of related Issues. ICSSPE Journal of Sport Science and Physical Education. Bulletin N° 65. Traducción al español: Historia y desarrollo de la alfabetización física. Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física

(ICSSPE); Berlín,

Alemania: [chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.physical-literacy.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/ICSSPC-Bulletin65.pdf]

Durden-Myers E., Bartle G. Educación física enriquecida con alfabetización física: una perspectiva de capacidades. Children. 2023;10:1503. doi: 10.3390/children10091503. [DOI] [Artículo PMC gratuito] [PubMed] [Google Académico]

Barratt J., Dudley D., Stylianou M., Cairney J. Un modelo conceptual de un pedagogo eficaz de alfabetización física en la primera infancia. J. Early Child. Res. 2024;22:381–394. doi: 10.1177/1476718X231219580. [DOI] [Google Académico]

Broadhead, W. E., Gehlbach, S. H., De Gruy, F. V., & Kaplan, B. H. (1988). The Duke-UNC Functional Social Support Questionnaire: Measurement of social support in family medicine patients. Medical Care, 26(7), 709–723.