

Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico  
en pro de la calidad de vida

Autor:

Jonathan Armando Diaz Herrera

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D. C.

2020

Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico  
en pro de la calidad de vida

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autor:

Jonathan Armando Diaz Herrera

Tutor:

Mg. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D. C.

2020

## Tabla de contenidos

Introducción .....	9
Contextualización .....	11
Motivación y abandono en la práctica del ejercicio físico.....	11
Beneficios que provee el ejercicio físico .....	27
Análisis conceptual .....	32
Análisis académico .....	49
Análisis normativo .....	53
Perspectiva educativa.....	56
Fundamentación humanística.....	56
Fundamentación pedagógica.....	68
Fundamentación disciplinar .....	74
Relaciones entre lo humanístico y lo disciplinar .....	78
Diseño de implementación.....	88
Evaluación diagnóstica .....	88
Macro diseño.....	89
Mediación tecnológica y material educativo .....	92
Factor programático y ambiental en la práctica del ejercicio físico .....	94
Evaluación formativa.....	95

Evaluación docente .....	98
Análisis de la experiencia .....	101
Pilotaje del proceso de enseñanza-aprendizaje .....	104
Unidad 1: Ampliando la reflexión y los beneficios del ejercicio físico.....	106
Unidad 2: La fuerza de la autoeficacia contra hábitos contraproducentes.....	113
Unidad 3: Influyendo un estilo de vida saludable.....	118
Evaluación.....	121
Referencias.....	137
Apéndice .....	147
Apéndice A. Cuestionario: deserción del ejercicio físico y factores motivacionales .	147
Apéndice B. Evaluación inicial para la práctica del ejercicio físico.....	149
Apéndice C. Evaluación: expectativas de resultado .....	151
Apéndice D. PAR-Q .....	152
Apéndice E. Evaluación permanente de cada sesión de clase de la Unidad 1 .....	153
Apéndice F. Evaluación permanente de cada sesión de clase de la Unidad 2 .....	154
Apéndice G. Evaluación permanente de cada trabajo realizado de la Unidad 3 .....	155
Apéndice H. Evaluación final .....	156
Apéndice I. Evaluación docente .....	157
Apéndice J. Evaluación docente por estudiantes .....	158
Apéndice K. Auto-evaluación docente .....	159

Apéndice L. Infogramas: beneficios del ejercicio físico .....	160
Apéndice M. Videos educativos .....	163

## Lista de tablas

Tabla 1. Motivos que impulsan a las personas a hacer ejercicio físico .....	13
Tabla 2. Motivos de abandono de la práctica del ejercicio físico en adolescentes. ....	14
Tabla 3. Cantidad de veces que dejaron de asistir las personas a la práctica del ejercicio físico .....	23
Tabla 4. Tiempo que dejaron de asistir las mujeres y hombres a la práctica del ejercicio físico .....	23
Tabla 5. Factores motivacionales particulares que permitirían empezar, prolongar, mantener y evitar la deserción de la práctica del ejercicio físico .....	27
Tabla 6. Perspectivas de la tendencia de la condición física para la salud .....	75
Tabla 7. Modelo Psicoeducativo.....	77
Tabla 8. Estrategias que permiten aumentar y fortalecer la motivación cotidiana .....	77
Tabla 9. Relación entre las características del ser humano reflexivo y los componentes de la tendencia .....	80
Tabla 10. Relación entre las características del ser humano autoeficaz y los componentes de la tendencia .....	82
Tabla 11. Relación entre las características del ser humano influyente y los componentes de la tendencia .....	85
Tabla 12. Macro - diseño curricular.....	99

## Lista de figuras

Figura 1. Principales motivos que impulsan a las personas a hacer ejercicio.....	12
Figura 2. Motivos de abandono del ejercicio físico en el gimnasio.....	17
Figura 3. Motivos de abandono en la práctica del ejercicio físico.....	19
Figura 4. Motivos de abandono, según hombre o mujer, hacia la práctica del ejercicio físico.....	22
Figura 5. Cantidad de personas que dejaron de realizar ejercicio físico por estar al cuidado de los hijos .....	24
Figura 6. Comparación de los factores motivacionales entre hombres y mujeres en el ejercicio físico.....	26
Figura 7. Determinantes de la adherencia al ejercicio físico .....	38
Figura 8. La aproximación de procesos a la acción saludable (HAPA) .....	42
Figura 9. Relaciones existentes entre el ejercicio físico, la adherencia, el modelo HAPA y la motivación, elementos constituyentes para lograr la adherencia al ejercicio físico .....	48
Figura 10. Características del sujeto a formar .....	57
Figura 11. El ser humano y sus diversos subsistemas .....	62
Figura 12. Aumento de la calidad de vida en el ser humano desde el ejercicio físico .....	66
Figura 13. Modelo pedagógico holístico .....	70
Figura 14. Comparación de resultados del cuadro “me siento capaz de practicar ejercicio físico así” .....	125

Figura 15. Comparación de resultados del cuadro “¿cuáles serían las consecuencias de realizar ejercicio físico?” .....	127
Figura 16. Beneficios del ejercicio físico que consideran importantes, o que contribuyen al ámbito del trabajo de cada persona .....	128
Figura 17. Motivación que impulsaría la realización de ejercicio físico .....	129
Figura 18. Acciones que implementaría las personas para realizar ejercicio físico aunque tengan bastante carga laboral .....	129
Figura 19. Beneficios del ejercicio físico que le gustaría obtener cada persona mediante la ejecución de la práctica .....	130
Figura 20. Acciones que realizaron las personas para influenciar un estilo de vida saludable.....	131
Figura 21. Evaluación docente por practicantes .....	132
Figura 22. Auto-evaluación docente .....	133

## Introducción

La adherencia del ejercicio físico es importante debido al aumento de la deserción de este tipo de prácticas, que según diversas investigaciones obedecen a diferentes factores, por ejemplo, al trabajo, los estudios, la pereza, la falta de tiempo, entre otros. Este abandono ha inducido al descuido de los buenos hábitos alimenticios, el sedentarismo y al acercamiento a otro tipo de conductas perjudiciales, lo cual conlleva a diversas enfermedades o aspectos negativos. Por lo cual, la adherencia contribuiría a la prolongación de la realización de este tipo de prácticas y al establecimiento como un estilo de vida, incidiendo positivamente en aspectos físicos, psicológicos, sociales, entre otros, los cuales contribuyen al aumento de la calidad de vida de la persona.

Además, resulta importante evitar este abandono puesto que es mucho más rentable invertir en la promoción de la salud, por ejemplo, realizando este tipo de prácticas, que en todo lo que implica el tratamiento de enfermedades, después de haber llevado una vida poco saludable.

Para evitar el abandono de la práctica del ejercicio físico se desea formar un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico, a partir de un conjunto de características (autoeficacia, reflexivo e influyente) que se forjan mediante la propuesta curricular, lo cual posibilita que la persona posea aquellas cualidades que aportan para iniciar y mantenerse en este tipo de prácticas. Además, características que contribuyen a darle un mayor sentido de importancia y apropiación, para prolongar su realización y lograr la influencia de este tipo de prácticas a otras personas.

Para lograr dicho propósito, el presente proyecto consta de cinco capítulos. El primero, denominado *Contextualización*, el cual tiene como objetivo exponer el análisis de la problemática desde la base de la experiencia del autor, una encuesta realizada en gimnasios y parques de la ciudad de Bogotá y diversas investigaciones. Asimismo, se presentan los factores de la adherencia, el modelo HAPA propuesto desde la psicología y la motivación, los cuales aportan a dicha adherencia.

El segundo capítulo, denominado *Perspectiva educativa*, presenta la fundamentación humanística, pedagógica y disciplinar, las cuales tienen el objetivo de aportar las bases que sustentan el sentido educativo del presente proyecto.

El tercer capítulo, denominado *Diseño de implementación*, presenta todos los elementos constitutivos que hacen parte del proceso de enseñanza – aprendizaje, los cuales contribuirán a la formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico.

El cuarto capítulo, denominado *Análisis de la experiencia*, da cuenta el análisis del pilotaje del presente proyecto, llevado a cabo con una población constituida por 10 personas, entre las edades de 19 a 43 años, de los cuales, el 50% eran hombres y el 50% mujeres, de la ciudad de Bogotá (Colombia) y Florida (Estados Unidos); el cual contribuyó en la constatación de las diversas teorías y concepciones planteadas para enriquecerlo significativamente.

Y por último, el quinto capítulo, denominado *Evaluación*, tiene como propósito dar cuenta de los resultados de la implementación piloto del proyecto, desde el respectivo análisis de la información recolectada en los formatos de evaluación, con el fin de valorar los aprendizajes obtenidos por parte de los practicantes, evaluar la labor docente desde el punto de vista de los practicantes y exponer la auto-evaluación docente, para así hacer una reflexión de todo el proceso de desarrollo del Proyecto Curricular Particular - PCP.

## **Contextualización**

A partir de la práctica diaria de ejercicio físico en el gimnasio, se ha logrado evidenciar desde la observación y el diálogo con diferentes personas, que la mayoría de ellos realiza ejercicio físico por diversas razones, pero contemplándose muy poco los beneficios saludables. Es así, como se ha identificado en el transcurso de la asistencia a este lugar, durante tiempo prolongado, que muchas personas se inscriben al gimnasio, por ejemplo: para mejorar su estética, pero al notar que los cambios son demorados, optan por dejar de asistir.

Más aún, se refuerza por lo mencionado por Dishman (1988, citado por Sanclemente 2014), en donde se menciona que “se debe tener en cuenta que el 50% de las personas que inician un programa de ejercicio desertan en los primeros 3 a 6 meses” (p. 100).

### **Motivación y abandono en la práctica del ejercicio físico**

Entre los diversos motivos de participación del ejercicio físico, se logran identificar: “competición, capacidades personales, aventura y diversión, aspectos sociales, forma física e imagen personal y salud, entre otros.” (Garita, 2006, p. 11). Es así, como desde la experiencia, se identifica que la mayoría de las personas que asisten al gimnasio lo hacen por estética y muy poco por los demás factores motivacionales antes citados. Dentro del análisis que hacen Frederick y Ryan (1993, citado por Molinero, Salguero y Márquez 2011), mencionan que uno de los factores motivacionales que las personas tienen al momento de hacer ejercicio físico, o como ellos lo denominan, actividades fitness, son “aspectos relacionados con el cuerpo y menos con la diversión” (p. 298). Además, Pelletier, Fortier, Vallerand, y Brière (2001), citado por los mismos autores, aseguran que los “objetivos relacionados con el control de peso y la apariencia física, por ejemplo, son comunes en los practicantes” (p. 298).

Asimismo, en la investigación realizada por Martínez (2003), en donde se realizó el análisis de las historias medico deportivas e implementó entrevista individual a personas que acudieron espontáneamente a un gimnasio ubicado en la ciudad de Medellín (306 mujeres y 194 hombres), se evidenció que los motivos de asistencia de mayor a menor relevancia fueron: estética, placer, en forma, salud y relajación. Cabe aclarar, que cada persona tenía varios motivos

por el cual asistía al gimnasio, por esto, en la figura 1 dentro de la categorización establecida, se visualizan 764 respuestas obtenidas.

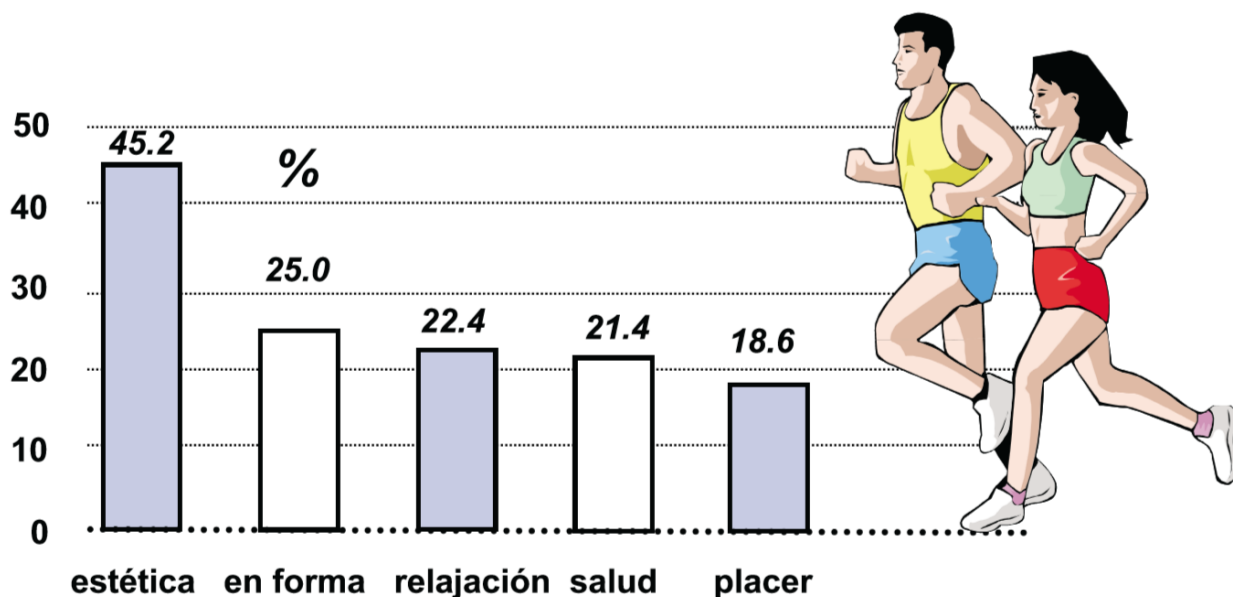


Figura 1. Principales motivos que impulsan a las personas a hacer ejercicio. Tomado de: Mart\u00ednez (2003).

Ahora bien, desde el an\u00e1lisis de los factores motivacionales seg\u00fan hombre o mujer, en la misma investigaci\u00f3n, se evidencia que para la mujer el mayor porcentaje es para la est\u00e9tica con un 59.5 %, seguido la relajaci\u00f3n, forma f\u00edsica, placer, salud y activaci\u00f3n, como se muestra en la tabla 1. Mientras para los hombres, el factor motivacional que m\u00e1s predomina es la est\u00e9tica con un 29.4%, muy seguido por la forma f\u00edsica con un 28,9% y la salud con un 25.3%, y por debajo, la relajaci\u00f3n, el placer y la activaci\u00f3n.

Haciendo la comparaci\u00f3n entre hombres y mujeres, se puede ver que en los hombres la est\u00e9tica es el principal factor motivacional hacia el ejercicio f\u00edsico, aunque son m\u00e1s conscientes de la salud con relaci\u00f3n a las mujeres, como beneficio obtenido a partir de esta pr\u00e1ctica.

En cuanto a las mujeres, la est\u00e9tica corporal aparece como la motivaci\u00f3n claramente preferida, la belleza corporal, supera m\u00e1s de 3 veces a la salud, y con relaci\u00f3n al porcentaje de los hombres, lo supera por el doble (Mart\u00ednez, 2003). Asimismo, se observa que la forma f\u00edsica, como factor motivacional, es mayor en hombres que en mujeres, pero no habiendo un distanciamiento tan notorio entre ambos porcentajes (7,3%).

Tabla 1

*Motivos que impulsan a las personas a hacer ejercicio físico*

Motivación	% Ajust.	Motivación	% Ajust.
Estética	59.5	Estética	29.4
Relajación	24.5	Forma Física	28.9
Forma Física	21.6	SALUD	25.3
Placer	20.3	Relajación	20.1
SALUD	17.6	Placer	16.5
Activación	12.7	Activación	11.4

*Motivación en las mujeres*

*Motivación en los hombres*

Nota. Adaptado de: Martínez (2003).

En efecto, quienes se inscriben y son nuevas en este tipo de práctica, no duran más de dos meses y desertan del ejercicio físico, ya que los cambios estéticos son demorados en obtener. Por otro lado, quienes llevan más tiempo durante la realización de la práctica, lo hacen porque han visto cambios en su cuerpo, logrando cumplir objetivos estéticos establecidos y de esta forma, aumentan su motivación en la permanencia de la práctica. Además, en este último grupo mencionado, en pocas personas se logra identificar que además de hacerlo por estética lo hagan por salud, pero al preguntar cuáles son los beneficios saludables que se adquieren, muchas personas no saben qué contestar y en ocasiones, mencionan pocos beneficios y sin profundidad alguna.

Por otra parte, no es raro escuchar a familiares, amigos y vecinos, pronunciar que no hacen ejercicio físico o que dejan de hacerlo por motivos de pereza, estableciéndose excusas para no mantenerse en la práctica o evitar la realización de esta. Por lo tanto, desde la diversidad de estudios, la investigación realizada por Gómez y otros (2016), refiere que uno de los principales motivos de abandono de la práctica del ejercicio físico es la pereza, principalmente en los jóvenes. Más aún, se evidencia que es una de las justificaciones más comunes dentro de la investigación realizada por Rodríguez, Boned y Garrido (2009), realizada con 158 personas.

Asimismo, en la investigación realizada por Martínez y otros (2012), en donde se aplicó encuesta sobre motivos de abandono y no práctica de actividades físico-deportivas a 2.859 adolescentes (1.357 hombres y 1.502 mujeres, con un rango de edad: 13-18,5 años), se evidenció,

que los estudios se encuentran en el primer lugar como motivo de abandono a esta práctica, mientras que la pereza constituye el segundo motivo (ver tabla 2).

Es así, como la pereza es uno de los principales motivos que causa la deserción de la práctica del ejercicio físico en adolescentes, siendo más visible en mujeres que en hombres, con un incremento más notorio cuando aumenta la edad. Desde lo que plantean los investigadores, se asume que la pereza surge a partir de la disminución del interés y el gusto por la práctica. De aquí, que propongan la participación de agentes de la comunidad educativa, a partir de estrategias de intervención e incursión desde los intereses de los adolescentes.

Se debe agregar que, en la investigación realizada por Macarro, Romero y Torres (2009), se refuerza el factor de la pereza como uno de los principales motivos de abandono de la práctica físico-deportiva. Investigación que se realizó en 857 alumnos de bachillerato de instituciones educativas públicas y privadas.

Tabla 2

*Motivos de abandono de la práctica del ejercicio físico en adolescentes*

Motivos abandono	Total (n)	Género (%)		Edad (%)				
		Chico n=221	Chica n=388	13 n=76	14 n=103	15 n=129	16 n=120	17-18 n=185
No tenía instalaciones adecuadas	28	7,7	2,8	5,3	5,8	7	4,2	3,15
No tenía instalaciones cerca	45	7,7	7,2	10,5	10,7	6,2	6,7	4,4
Por lesiones	57	13,6	7,2	5,3	9,7	7	11,7	8,35
Por salud	23	4,1	3,9	9,2	3,9	5,4	1,7	3,4
Enfado con entrenador	32	7,7	3,9	10,5	5,8	5,4	4,2	4,5
Enfado con directivos	3	0,9	0,3	0	1	0	1,7	0
Mis padres no me dejaban	13	1,8	2,3	3,9	0	3,1	2,5	1,1
Por mi novio/a	2	0	0,5	1,3	1	0	0	0
Por estudios	199	26,2	36,1	23,7	24,3	31,8	31,7	42,05
Por trabajo	17	2,7	3,1	2,6	3,9	4,7	4,2	0,35
Por pereza	93	14,5	15,7	11,8	15,5	10,1	15	20,75
Dejo de gustarme	25	3,6	4,4	5,3	5,8	3,9	2,5	4,15
No le veía beneficios	8	1,4	1,3	3,9	1	1,6	1,7	0
Mis amigos no hacían	10	2,7	1	2,6	1,9	4,7	0	0
Falta de apoyo y estímulo	14	1,4	2,6	1,3	0	3,1	4,2	2,1
Por falta de dinero	11	1,8	1,5	1,3	3,9	0,8	1,7	2,4
Otra	29	2,3	6,2	1,3	5,8	5,4	6,7	3,2

Nota. Tomado de: Martínez y varios (2012).

Ahora bien, se comprende que la pereza es uno de los principales motivos que conlleva a la deserción de la práctica del ejercicio físico en todo tipo de población, siendo más notorio en las mujeres y adolescentes, y esto surge, a partir de la disminución del interés y el gusto por este tipo de prácticas. Definitivamente, es necesaria la motivación y la aplicación de estrategias que permitan aumentar el gusto y el interés hacia el ejercicio físico.

Por otra parte, en el análisis realizado por Agudelo, Aguirre y Ayala (2014), a partir de entrevistas a personas que realizaron ejercicio físico, se evidenciaron diversos aspectos psicológicos que impulsaron la deserción de esta práctica, entre estos, falta de perseverancia y desorganización: las personas manifiestan que la impuntualidad, inconsistencia y desorden, son factores que no permiten la disciplina al momento de realizar ejercicio físico. Por lo tanto, se concluye a partir de lo mencionado por los encuestados, que la indisciplina y la inadecuada organización de tiempo, son elementos que causan la deserción del ejercicio físico.

En cuanto a la timidez, se comprende que la falta de seguridad afecta la relación entre personas asistentes y asistente-docente, por ejemplo, en el momento en que la persona se inscribe y es nueva en el lugar de práctica, más aún, cuando se inscribe de forma individual.

La presente situación lleva a perder valiosas oportunidades de entablar relaciones sociales, ya que, así cuando una persona llega a algún lugar se aísla o deja de hacer alguna actividad, a pesar de que la necesidad no logra satisfacer aquel deseo interno de relacionarse, lo que puede conllevar a que tarde o temprano se desmotive y la asistencia sea menos continua hasta desertar definitivamente (Agudelo, Aguirre y Ayala, 2014, p. 78).

Dado que, las personas requieren “estar en contacto con otros, por esta razón, el sentirse solo en un espacio nuevo o desconocido puede generar ciertos desequilibrios, que aunque parezca apático desea un contacto con los demás, pero sus rasgos no facilitan los procesos de socialización” (Agudelo, Aguirre y Ayala, 2014, p. 78). Por lo tanto, es necesario involucrar estrategias que permitan la interacción entre asistentes de la práctica del ejercicio físico, ya que posibilita aumentar la seguridad y el vínculo de aceptación en el lugar. Asimismo, al establecer amistades, se logrará que la motivación se instaure y se apoye entre personas, evitando de esta forma la deserción de la práctica.

Con respecto a la ansiedad, se comprende que surge a partir de insatisfacciones e inconformidades en cuanto a la atención, información, orientación y alcance de los objetivos establecidos por las personas, generando falsas expectativas de objetivos difíciles o tardos en alcanzar. Por lo tanto, es necesario el planteamiento de objetivos alcanzables, que al ser cumplidos por cada una de las personas, logren aumentar la motivación hacia la práctica.

Con lo anterior se concluye, que es necesario comprender los factores psicológicos instaurados en las personas que realizan o realizaron ejercicio físico en esta investigación, con el fin de generar estrategias que no permitan el surgimiento de inconformidades resultantes de la interacción social y ambiente, estos, causantes de la deserción del ejercicio físico. Donde es importante, que el docente propicie la interacción entre practicantes, con el objetivo de disminuir la timidez e inseguridad de las personas. Asimismo, y con la ayuda del practicante, generar reflexión en torno al cumplimiento y la disciplina, elementos esenciales para lograr la obtención de los objetivos trazados, y con estos, lograr la adquisición de diversos beneficios que provee la práctica del ejercicio físico.

Por otra parte, Molinero, Salguero, Tuero, Álvarez, y Márquez (2006, citados por Molinero, Salguero y Márquez 2011), mencionan que:

A pesar de las posibles ventajas psicológicas que se pueden obtener a partir de la práctica regular del ejercicio, las estadísticas indican que aproximadamente la mitad de la gente que se inicia en la actividad, acaba dejándola durante los primeros seis meses, siendo estas conclusiones similares tanto en estudios realizados con... Hombres y mujeres jóvenes y de mediana edad o con ancianos. (p. 295).

El portal informativo El Financiero, en una indagación de los principales motivos de deserción del ejercicio físico en el gimnasio, en el país de México, según Edgar Montoya, gerente de la muy reconocida cadena de gimnasios llamado Snap Fitness en este país, se evidencia “que entre 60 y 70 por ciento de nuevos usuarios se dan de baja a los tres o cuatro meses después de haberse inscrito” (El Financiero, 2017).

Por otra parte, en una nota realizada por el reconocido periódico colombiano El Tiempo, se menciona:

El primer mes es la prueba de fuego para cualquier persona que se inscribe en un gimnasio. Ese es el resultado de algunos estudios y la propia experiencia del entrenador personal Daniel Bueno, quién asegura que entre el 30 y 40 por ciento de los usuarios no pasan de los 30 días de regularidad. Para él, las causas más comunes para desertar son: los pocos resultados que ven las personas, debido a que no se cumple con las recomendaciones físicas y alimenticias, las lesiones que se desencadenan del mal uso de las máquinas y la falta de motivación o asesoría de las personas que trabajan en este sector (El Tiempo, 2014).



Figura 2. Motivos de abandono del ejercicio físico en el gimnasio. Tomado de: El Financiero (2017).

Es importante mencionar, que durante el análisis a la diversidad de investigaciones que se abordaron, se instauran otros factores o motivos que orientan hacia la deserción del ejercicio físico, como por ejemplo: falta de tiempo, estudios, trabajo, salud, desconocimiento de los

beneficios, que las personas cercanas no lo practiquen, falta de apoyo y estímulo, entre otros. Por consiguiente, es necesario tener en consideración cada uno de estos factores, ya que son motivos de abandono, y por lo cual, es imprescindible intervenir para lograr la adherencia al ejercicio físico.

Adicionalmente, se presenta una indagación realizada por el autor del presente proyecto sobre los motivos de abandono y factores motivacionales, y se exponen otros elementos que surgieron a partir de esta consulta, con el propósito de ampliar la evidencia en torno a esta problemática, pero con población local.

En los gimnasios y parques ubicados en la localidad de Bosa, Bogotá D. C, se aplicaron encuestas y entrevistas a 112 personas (ver apéndice A), de estratos 1, 2 y 3, entre las edades de 18 a 79 años, de los cuales, el 59% correspondía a hombres y 41% a mujeres (Díaz, 2019).

Es así, como se logró evidenciar que el 88% de las personas han dejado de realizar ejercicio físico en algún momento de su vida. Es por esto, que es importante conocer los motivos de abandono (ver figura 3). Cabe aclarar, que cada persona tuvo varios motivos para no realizar ejercicio físico, por esto, dentro de la categorización establecida, se visualizan 180 respuestas obtenidas.

Entre los motivos de abandono que más sobresalen en los encuestados fue el trabajo, falta de tiempo y estudios. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), “el país se ubicó como el peor de la organización en cuanto equilibrio entre trabajo y vida” (Chacón, 2019). Por lo que se refiere a que “Colombia es el país en que los trabajadores tienen menos tiempo para descansar, socializar y actividades de ocio, según los recientes resultados del índice Mejor Vida” (Chacón, 2019).

Sin embargo, este no es el único indicador preocupante. De acuerdo a la OCDE, "Un aspecto importante del equilibrio trabajo-vida es la cantidad de tiempo que una persona pasa en el trabajo. La evidencia sugiere que las largas horas de trabajo pueden afectar la salud personal, poner en peligro la seguridad y aumentar el estrés" (Chacón, 2019).

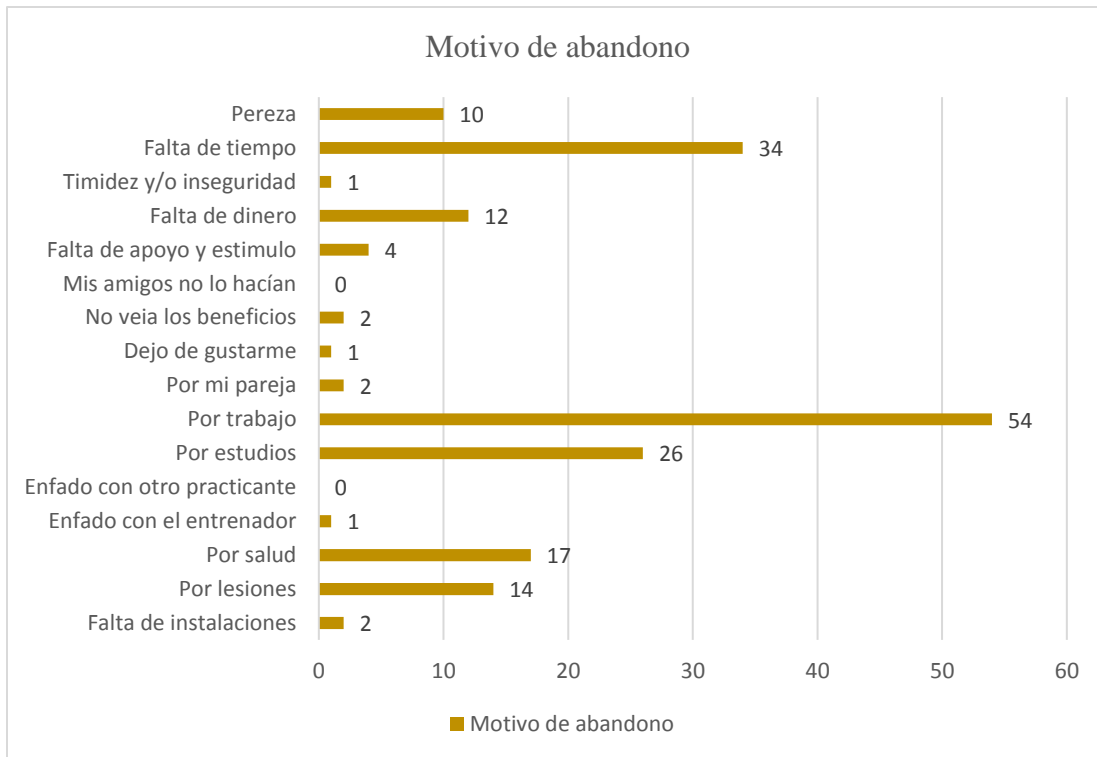


Figura 3. Motivos de abandono en la práctica del ejercicio físico. Construcción propia: (Díaz, 2019).

Por lo cual, es imprescindible que el docente encamine sus esfuerzos hacia un sujeto que no necesariamente deba realizar su práctica en el gimnasio o en el parque, quizás además porque no tiene los recursos económicos para asistir al primer escenario (otro motivo de abandono en el ejercicio físico, la falta de dinero). Dado que si el sujeto se encuentra suficientemente motivado, apasionado por el ejercicio físico y sabe de aquellos aspectos positivos que puede proveer para su vida, será capaz de realizar su práctica en cualquier otro lugar, por ejemplo, en la casa, dado que si no hay el tiempo necesario para asistir a estos lugares, el sujeto entenderá que dispone de otros escenarios en donde puede realizar su práctica, asumiendo el ejercicio físico como práctica beneficiosa sin importar el lugar en el que se realice.

Además, es necesario que el docente dé a conocer al practicante que el ejercicio físico, entre sus múltiples beneficios, provee mejoras en el rendimiento académico y en el ámbito laboral. De ahí, logrando motivar a la persona con el fin de evitar la decadencia de la práctica o evitar pensamientos nocivos, como por ejemplo, de que el ejercicio físico en vez de aportar en la vida cotidiana, perjudica estas labores, ya que deja a la persona cansada y sin ganas de realizar otra actividad. Por el contrario, que la persona entienda y experimente que al realizar su práctica,

va a optimizar aspectos no solo físicos, sino cognitivos y actitudinales, que permitirán mejorar tanto en lo académico como en lo laboral.

Otro motivo de abandono que se logra observar en el ejercicio físico es el de la salud, pero ¿hasta qué punto la salud permite o no realizar ejercicio físico? Es por esto, que es necesario incentivar el ejercicio físico con fines terapéuticos y de prevención, en donde el sujeto, se apoye en los profesionales idóneos para realizar su práctica de acuerdo a sus condiciones particulares.

Asimismo, se logra conocer que las lesiones son otro motivo de abandono de suma importancia, puesto que en ocasiones el practicante, al querer obtener resultados físicos rápidamente, opta por aumentar las cargas sin previamente haber llegado a una adaptación fisiológica. Y no solo esto, sino el descuido de la técnica adecuada ante la manipulación de una carga, como otro motivo que posibilita el surgimiento de una lesión en el practicante, de ahí la importancia de inculcar que primero se ubica la técnica antes que la carga, puesto que si se hace al contrario, se posibilita llegar a una lesión.

Muchas lesiones también surgen debido a la sobrecarga muscular (agotamiento y dolor) producto de la realización excesiva de ejercicio físico o al poco descanso, no presentándose la recuperación eficaz. En el Programa de Salud del Adulto y el Anciano (s.f.), afirma que:

El riesgo más común que se tiene cuando se hace ejercicio son las lesiones de los músculos y las articulaciones. Esto normalmente pasa cuando se hace un ejercicio muy fuerte o por mucho tiempo, principalmente si las personas han estado inactivas por algún tiempo. Sin embargo, la mayoría de estas lesiones pueden ser prevenidas o ser tratadas fácilmente. (p. 6)

Es por esto, que es necesario fomentar el cuidado del cuerpo en la realización del ejercicio físico, puesto que esta debe ser una práctica orientada a la salud. Por lo cual, es necesaria la construcción colectiva de la concientización orientada a la técnica adecuada y la importancia de la paciencia que hay que tener ante la consecución de objetivos, que como procesos complejos y de tardía duración, se obtienen desde la perseverancia y la lucha constante ante diversas dificultades.

Con el fin de ampliar el panorama sobre la cantidad de personas, según hombre o mujer, que dejaron de asistir a la práctica del ejercicio físico, se evidencia una deserción del 96% en las mujeres; y en los hombres, del 83% (Díaz, 2019). Es así, que se identifica que las mujeres desertaron mucho más que los hombres, pero es de resaltar la alta cantidad de deserción de ambos géneros en el ejercicio físico.

Pero, ¿cuáles han sido esos motivos, según hombre o mujer, que han influido a dejar de asistir a la práctica del ejercicio físico? Pues bien, esta respuesta se presenta en la figura 4, donde el principal motivo de abandono del ejercicio físico en los hombres, fue el trabajo, con un 35%; mientras que en las mujeres, el motivo más significativo por el que abandonaron esta práctica fue la falta de tiempo, representada en un 20% de la población encuestada. Mientras que: “dejó de gustarme”, “mis amigos no lo hacían” y “timidez y/o inseguridad” en hombres, obtuvo un 0%; y en las mujeres, “falta de instalaciones”, “enfado con el entrenador”, “enfado con otro practicante” y “mis amigos no lo hacían” no se identificaron como motivos.

Un aspecto interesante que se logró conocer gracias a la aplicación de las encuestas es el número de veces que las personas dejaron de asistir a la práctica del ejercicio físico (ver tabla 3), dando como resultado que la mayoría de la población ha dejado de asistir de una a cinco veces en algún momento de sus vidas. Pero, es de suma importancia resaltar que el número de veces que dejaron de asistir fue alto y el tiempo de inasistencia también fue prolongado.

Este número de inasistencias dan a comprender que existen múltiples factores que alejan a la persona de su práctica del ejercicio físico, pero asimismo, se comprende que la persona desde sus mismas motivaciones retoma su práctica y se esfuerza por no volver a decaer. De aquí, que sea necesario desde el conocimiento de las motivaciones y motivos de abandono, prevenir que la persona deje de realizar la práctica. En dado caso, si hubo la primera inasistencia prolongada de la persona a su práctica no pasar por alto esto e implementar alguna estrategia para tratar de evitar la reincidencia.

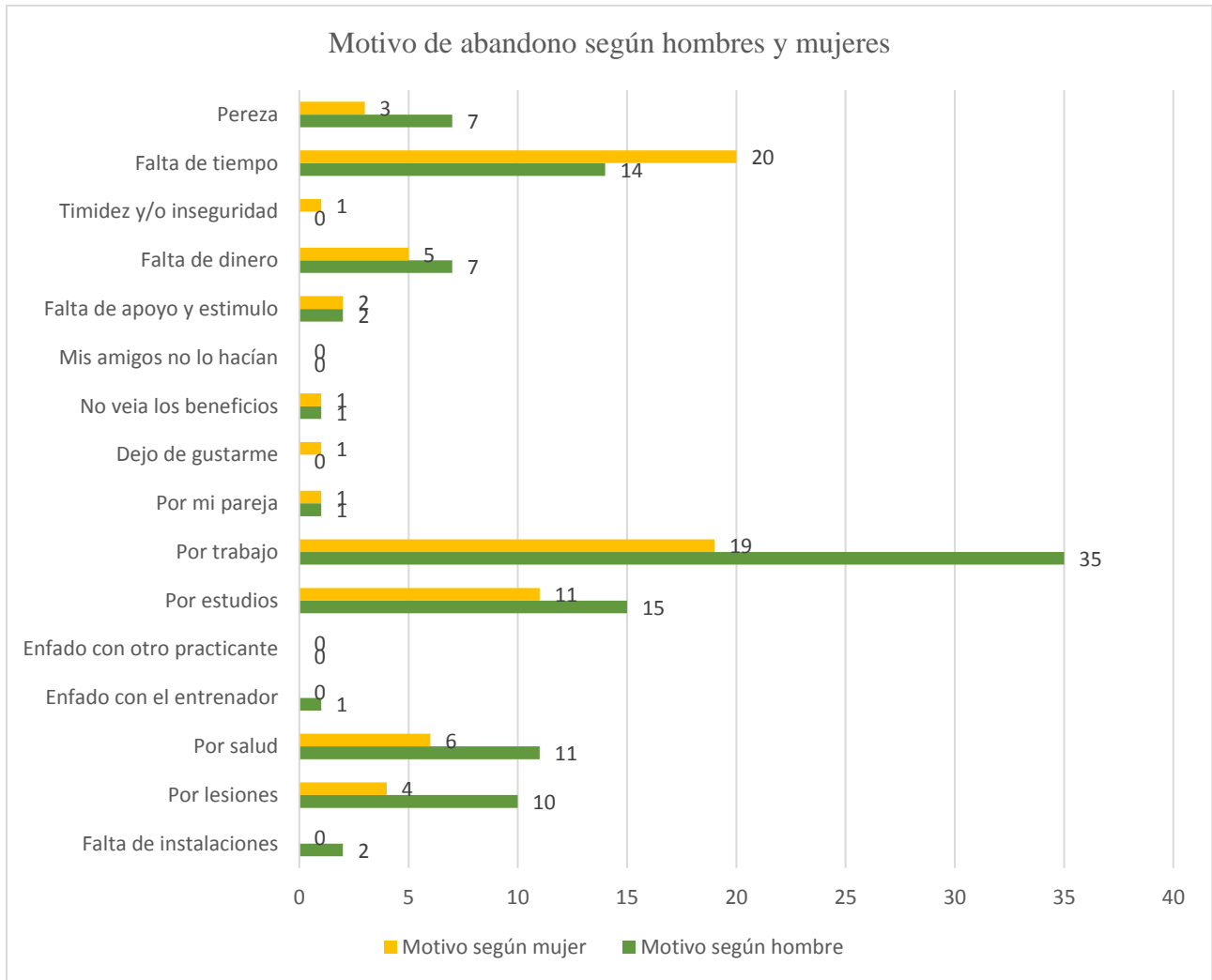


Figura 4. Motivos de abandono, según hombre o mujer, hacia la práctica del ejercicio físico. Construcción propia: (Díaz, 2019).

Dichas inasistencias pueden llevar a la deserción del ejercicio físico, dado que la persona en algún momento puede optar por abandonar definitivamente esta práctica, llevándolo a un descuido completo de los hábitos saludables. Por esto, como se mencionó anteriormente, sería pertinente promover el ejercicio físico como práctica saludable sin importar el sitio en donde se realice, dado de que si por algún motivo la persona no puede asistir a la práctica, tome la decisión de su realización en otro lugar, lugar accesible en disponibilidad de tiempo y espacio, quizás en un sitio en donde logre realizar la práctica con algún familiar o amigo, donde la motivación sea recíproca.

Tabla 3

*Cantidad de veces que dejaron de asistir las personas a la práctica del ejercicio físico*

Cantidad de mujeres	Cantidad de hombres	Número de veces
43	53	1 a 5
1	0	5 a 10
0	0	10 a 15
0	2	Más de 15

Nota. Construcción propia: (Díaz, 2019).

En la tabla 4 se observa que aproximadamente el 50% de las personas dejaron de asistir a la práctica del ejercicio físico en un tiempo de hasta un mes, no desconociéndose que la otra cantidad de personas dejaron de asistir más tiempo. Cabe aclarar, que este tiempo por persona hay que multiplicarlo por el número de veces que dejaron de asistir, claramente observándose que el tiempo en que las personas dejaron de hacer ejercicio físico fue prolongado.

Tabla 4

*Tiempo que dejaron de asistir las mujeres y hombres a la práctica del ejercicio físico*

Cantidad de mujeres	Cantidad de hombres	Tiempo
20	34	Hasta 1 mes
9	5	Más de 1 mes hasta 5 meses
9	8	Más de 5 meses hasta 1 año
6	7	Más de 1 año

Nota. Construcción propia: (Díaz, 2019).

Ahora bien, se logra observar que la mitad de las mujeres que tienen hijos dejan de asistir a la práctica del ejercicio físico por estar al cuidado de los hijos. Vargas (2016) puso de manifiesto que las mujeres presentan en mayor medida ambas barreras, cuidar a los hijos y atender las tareas del hogar (p.139). Además, los hombres presentan unas tasas de práctica de ejercicio físico superior en comparación con las mujeres. Los hombres practican más ejercicio físico e invierten más tiempo en este tipo de prácticas (Oliveira y Parra, 2018). Más aún, otras investigaciones afirman que la práctica del ejercicio físico “sufrir un descenso paulatino a medida que avanza la edad, especialmente en el caso de las mujeres (Dumith et al., 2011, Murillo et al., 2015 citado por Oliveira y Parra, 2018, s.p.).

A partir de lo anterior, es notorio que el cuidado de los hijos es un motivo por el cual las mujeres dejan de hacer ejercicio físico, siendo también evidenciado, pero en menor medida en los hombres (ver figura 5).

Es así, como la práctica del ejercicio físico está mediada e influenciada según el género, presentándose menor cantidad de realización por parte de las mujeres que en hombres. Esta evidencia a partir de las investigaciones, por ejemplo: la Encuesta Nacional de Situación Nutricional, ENSIN 2010, en Colombia, demostró que es poca la realización, en correlación con la actividad física, que se desarrollaba por las mujeres entre las edades de 18 a 64 años, en comparación con otras actividades como el trabajo doméstico y el cuidado infantil que más predomina y reporta las mujeres (Gonzales y Rivas, 2017).

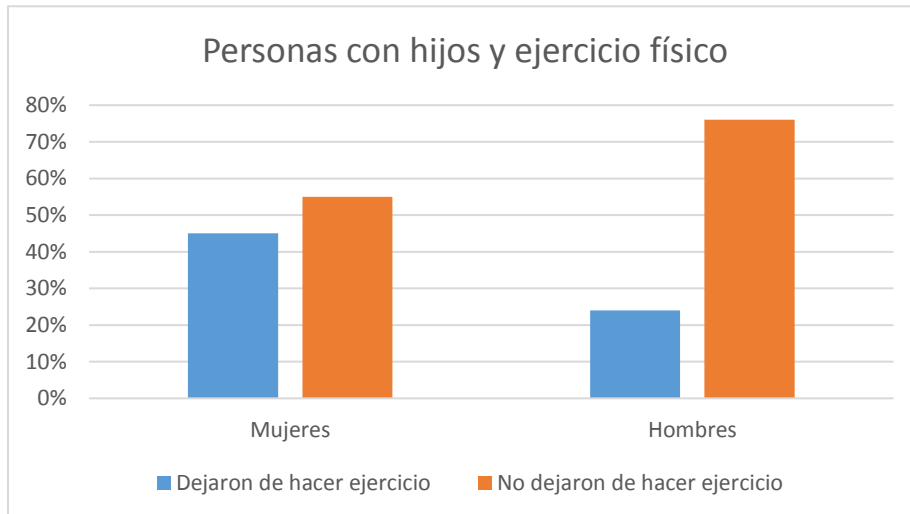


Figura 5. Cantidad de personas que dejaron de realizar ejercicio físico por estar al cuidado de los hijos. Construcción propia: (Diaz, 2019).

Ahora bien, es interesante lo que se observó al momento de aplicar las encuestas en los gimnasios y parques locales, en el primer escenario, se observó que llegó una mujer, acompañada de su hija de aproximadamente 10 años, a realizar su rutina de ejercicio físico. En conversación con la persona a cargo del gimnasio, se le preguntó del por qué el ingreso de la niña y si era permitido habitualmente, en cuanto a su respuesta, la persona mencionó que la mujer había solicitado el permiso para el ingreso de su hija, puesto que no tenía con quien dejarla y deseaba realizar ejercicio físico, por lo cual se le autorizó el ingreso bajo su responsabilidad, para no proveer obstáculos a la práctica de la mujer. Es importante mencionar, que la niña no

podía ingresar a la zona de pesas pero sí a zona cardio y clases grupales, donde podía incluso participar activamente.

En el segundo escenario, el parque, se logró observar algo similar, a las personas que se les aplicó las encuestas, en su mayoría mujeres, se les encontró realizando ejercicio físico en acompañamiento de sus hijos. Se observó que el parque, al ser un lugar abierto y disponible al público sin restricción se prestan para que la persona realice su práctica en acompañamiento de los hijos y es más, influyendo de manera positiva para que ellos también adquieran este hábito.

Ahora bien, ¿qué resultó de la encuesta local respecto a los factores motivacionales? Cabe aclarar, que cada persona nombró varios factores motivacionales que lo impulsan a realizar ejercicio físico, por esto, se visualizan más respuestas del número de personas encuestadas.

En concreto, en el caso de las mujeres (figura 6), se observó que la salud es el principal factor motivacional hacia el ejercicio físico, seguido de estar en forma y la relajación. En el caso de los hombres (figura 6), se pudo observar que el factor motivacional que más predomina, en similitud con las mujeres, es la salud, seguido de estar en forma y la Estética. Haciendo la comparación entre los porcentajes entre hombres y mujeres, se logra observar que la salud es el factor motivacional que predomina en ambos géneros. De ahí su importancia en seguir promoviendo el ejercicio físico como conducta saludable, para que se instaure como un estilo de vida, aumentar la motivación en el individuo y orientar la práctica a la consecución de los diversos fines y beneficios que provee.

Asimismo, se observa que estar en forma, es la segunda motivación con alto impacto que logra impulsar a hombres y mujeres a realizar ejercicio físico, en la búsqueda del buen funcionamiento corporal y de ahí, el mejoramiento de las cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y potencia. También sobresalen como factor motivacional la relajación y la estética en el hombre, con porcentajes entre el 12 y el 15 %.

Se observa que el ejercicio físico es una práctica que el sujeto realiza con fines de relajación, quizás porque busca salir de la rutina laboral y familiar, en donde el practicante logra liberar tensiones no solo físicas sino mentales y reduce sensaciones de estrés y ansiedad. Por su parte la estética, como hemos mencionado al inicio de este capítulo, es uno de los motivos de

práctica que más predomina, ya que el ejercicio físico permite el aumento de la masa muscular y la reducción del porcentaje de grasa corporal. Pero es de resaltar, que cuando ocurren estas modificaciones en el cuerpo, las personas también aumentan su autoestima y autoconfianza.

Es importante mencionar, que en hombres y mujeres, se presentan otros factores motivacionales como: el placer, la diversión, la relación social (en menor porcentaje para las mujeres) y la competición (en menor porcentaje en ambos géneros), aspectos a tener en cuenta en la implementación, según el predominio en el género.

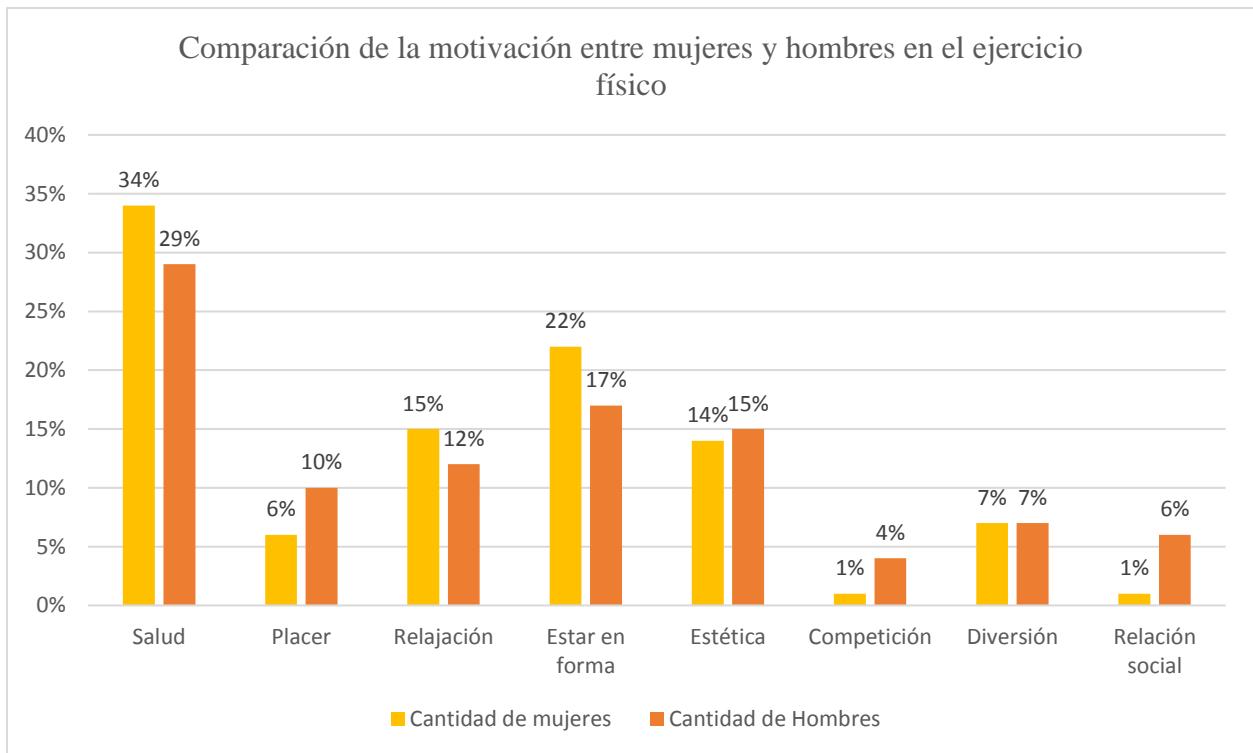


Figura 6. Comparación de los factores motivacionales entre hombres y mujeres en el ejercicio físico. Construcción propia: (Diaz, 2019).

Otro aspecto interesante que se logró conocer con la encuesta local fue qué motivaría a realizar este tipo de prácticas y evitar su abandono. Es por esto, que en la tabla 5, se presentan aspectos por mejorar en la práctica del ejercicio físico, teniendo en cuenta que de una u otra manera, lograrían aumentar la motivación en las personas. Y quizás, alejar sensaciones de aburrimiento e insatisfacción hacia este tipo de prácticas y escenarios.

Tabla 5

*Factores motivacionales particulares que permitirían empezar, prolongar, mantener y evitar la deserción de la práctica del ejercicio físico*

Factores motivacionales particulares	
Mejorar el acompañamiento por parte del docente (conocer los gustos y necesidades del practicante)	Dar a conocer casos reales de personas que mejoran su apariencia física gracias al ejercicio físico
Promover nuevas prácticas grupales	Participación de docentes en los parques
Realizar encuentros en donde se dialogue sobre los beneficios saludables que provee el ejercicio físico	Realización de actividades en el ámbito laboral
Mostrar resultados durante el proceso	Implementación de nuevas rutinas
Promover más clases grupales de baile	Ampliar el conocimiento de las herramientas que se encuentran en cualquier contexto y que sirven en la realización del ejercicio físico
Dar a conocer aquellos cambios físicos	Fomentando lazos de amistad
Realizar encuentros en donde se dialogue sobre nutrición	Promoviendo diferentes clases de retos y competencias donde haya premios
Mejorar la capacitación de docentes	Realizar encuentros en donde se dialogue sobre la técnica adecuada de cada ejercicio físico
Mejorar las instalaciones	Ampliar el conocimiento de ejercicios físicos nuevos
Promover prácticas que permitan la disminución del estrés y los nervios	Realizar encuentros en donde se dialogue sobre la superación
Disminuir el costo de la mensualidad de los gimnasios	Permitir que se coloque la música que el practicante desea
Dar a conocer la importancia de ser físicamente activos	Promover videos motivacionales

Nota. Construcción propia: (Diaz, 2019).

Es así, como surge la necesidad de evitar la deserción del ejercicio físico a partir de estrategias que logren incentivar y motivar a las personas a realizar esta práctica, ya que a partir de lo que se evidencia, son muchas las personas que inician su planificación de ejercicio físico a partir de diversos factores motivacionales, pero no se logra prolongar su realización, no obteniéndose la diversidad de beneficios saludables que aporta para el ser humano.

### **Beneficios que provee el ejercicio físico**

Teniendo en cuenta que el costo anual de atención médica es de alrededor de \$ 117 mil millones (U.S. Department of Health and Human Services, 2018), se evidencia que es más rentable invertir en salud, por ejemplo, realizando ejercicio físico y teniendo un estilo de vida saludable, que en tratamientos, fármacos y consultas médicas.

Como se ha evidenciado anteriormente, teniendo en cuenta el aporte que hace el autor del presente proyecto y la evidencia de los motivos de abandono en otros escenarios, se contempla muy poco la práctica a partir de la obtención de la gran cantidad de beneficios saludables que provee el ejercicio físico. No obstante, gracias a la evidencia científica, se ha logrado identificar la diversidad de beneficios saludables que aporta esta práctica. Entre estos beneficios se encuentran:

Mejora de la salud ósea y el estado de peso para niños de 3 a 5 años; función cognitiva mejorada para jóvenes de 6 a 13 años; reducción del riesgo de cáncer en un mayor número de sitios; beneficios para la salud del cerebro, que incluyen una posible función cognitiva mejorada, un menor riesgo de ansiedad y depresión, y una mejoría del sueño y la calidad de vida; para las mujeres embarazadas, menor riesgo de aumento de peso excesivo, diabetes gestacional y depresión posparto; para adultos mayores, menor riesgo de lesiones relacionadas con caídas; para las personas con diversas afecciones médicas crónicas, menor riesgo de mortalidad por todas las causas y específicas de la enfermedad, mejor función física y mejor calidad de vida (U.S. Department of Health and Human Services, 2018, p. 2).

Por su parte Cuesta y Calle (2013) mencionan:

El ejercicio impacta de una manera favorable sobre el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo afecciones cardiovasculares, diabetes mellitus, insuficiencia respiratoria crónica, enfermedad renal crónica, deterioro cognitivo y algunos cánceres, entre otros. De hecho, la realización de ejercicios en edades medias de la vida se ha asociado con una disminución de la morbilidad y el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas en las últimas fases de la vida. (p. 283)

Asimismo, el ejercicio físico “mejora la flexibilidad, la coordinación, la velocidad y la fuerza, permitiendo entonces una movilidad corporal armoniosa, equilibrada, precisa, amplia y eficiente” (Martínez, 2003, p. 39). Además, logrando “adaptaciones fisiológicas y estructurales en los sistemas cardiovascular, músculo - esquelético, metabólico, endocrino e inmunitario... que representan cambios altamente favorables para el disfrute de una mayor funcionalidad

productiva y para el mejoramiento de la calidad de vida de los individuos activos” (Martínez, 2003, p. 40).

Desde la salud mental, “el cerebro de las personas que hacen ejercicio se liberan ciertas sustancias llamadas endorfinas, que tienen propiedades similares a los narcóticos y serían responsables de las sensaciones de bienestar, analgesia y euforia que frecuentemente refieren quienes se ejercitan” (Martínez, 2003, p. 40). Así mismo, “disminuye el riesgo de sufrir depresión y trastornos de ansiedad... al tiempo que aumenta la sensación de bienestar psicológico, se exalta positivamente el estado de ánimo y se percibe en general un mayor disfrute de la vida” (Martínez, 2003, p. 40).

En esta misma línea, es notable e importante el número de estudios e investigaciones que han demostrado que el ejercicio físico constituye una estrategia y enfoque adyuvante al tratamiento de los trastornos mentales, como por ejemplo: los trastornos de ansiedad, alteraciones de la imagen corporal, problemas relacionados a discapacidad, como adyuvante en la esquizofrenia, los trastornos conversivos y la dependencia alcohólica (Torales, Almirón, Gonzáles, Gómez, Ortiz e Ibarra, 2018).

Además, el ejercicio físico mejora el estado de ánimo al incrementar la circulación sanguínea cerebral; contrarresta el estado de ánimo negativo, al mejorar la autoestima y la función cognitiva; es una alternativa no farmacológica para el tratamiento de trastornos del sueño; mejora la cognición en personas adultas mayores con riesgo de demencia, desde una regulación de la función vascular cerebral y la perfusión cerebral; mejora la función cognitiva y el estado de ánimo; alivia síntomas de baja autoestima y aislamiento social; mejora la percepción de la condición física; disminuye el estrés y aumenta el bienestar psicológico; aumenta la energía y la alerta mental; el ejercicio físico ha demostrado efectividad en el manejo de pacientes con diagnóstico de esquizofrenia, como tratamiento adyuvante al manejo convencional; sirve de terapia adyuvante para el trastorno por abuso de alcohol y otras sustancias, como por ejemplo el consumo de metanfetaminas (Torales, Almirón, Gonzáles, Gómez, Ortiz e Ibarra, 2018). Y por último, el ejercicio físico podría ayudar tanto a corto como a largo plazo, cuando se asocia a una terapia conductual, para que las personas dejen de fumar (Cuesta y Calle, 2013).

Por otro lado, el ejercicio físico provee mejoras en el rendimiento académico y en el ámbito laboral. Desde el ámbito laboral, son numerosos los estudios que muestran la relación positiva entre ejercicio físico e indicadores de rendimiento (Calvo, Gallo, Majano y Hernández, 2011). Asimismo, se ha evidenciado que la “promoción de la salud en el trabajo es una medida efectiva para disminuir el absentismo laboral y minimizar la pérdida de productividad” (Calvo, Gallo, Majano y Hernández, 2011, p. 591). Es por esto, que el ejercicio físico surge como “aspecto estratégico para la mejora de la salud física y psicológica de los trabajadores y, como consecuencia de ello, el aumento del rendimiento y la productividad en las organizaciones” (Calvo, Gallo, Majano y Hernández, 2011, p. 591).

En el rendimiento académico, por su parte Maureira (2018), realizó una revisión de las investigaciones (34 artículos que cumplían con los criterios de inclusión, entre el 2013 y 2018) que estudiaron la relación entre ejercicio físico y rendimiento académico en estudiantes de todas las edades. Se logró evidenciar que el ejercicio físico mejora el rendimiento académico, las funciones cognitivas, la atención, comprensión, memoria y funciones ejecutivas, siendo más eficaz desde la realización de la práctica del ejercicio físico aeróbico y evidenciándose mejoras desde niveles preescolares hasta la educación universitaria, todo esto desde:

La mejora de funciones cognitivas y rendimiento académico a través del ejercicio físico se ha explicado a través del aumento de vascularización cerebral, neurogénesis y sinaptogénesis (Maureira, 2014), siendo estos dos últimos procesos mediados por factores de crecimiento cerebral como el BDNF, que aumentan su producción tras el ejercicio físico (Cotman y Berchtold, 2002). (Maureira, 2018, p. 169)

Asimismo, se ha encontrado que el ejercicio físico sirve como tratamiento en personas que padecen trastornos de la conducta alimentaria (TCA), entre estas, la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, las más conocidas y frecuentes, como también los trastornos por atracones, comedores compulsivos, síndrome del comedor nocturno, vigorexia y ortorexia. Que, en conjunto, son las patologías biopsicosociales en las que la obsesión por la delgadez y el miedo a la obesidad condicionan la aparición de un patrón de alimentación inadecuado y de conductas patológicas ligadas al control del peso; causantes de depresión, intentos de suicidio, trastornos de

ansiedad, abuso de sustancias, elevada comorbilidad y limitaciones sociales (Martínez, Munguía, 2017).

No obstante, las enfermedades van en aumento y causan gran cantidad de mortandad en la población, como consecuencia de hábitos de vida perjudiciales, inactividad física o sedentarismo. “Según la OPS y la OMS, en América Latina casi tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario, siendo las mujeres las de mayor tendencia, al igual que la población de escasos recursos” (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011, p. 211).

A partir de lo expuesto, se desea evitar la deserción del ejercicio físico puesto que esta práctica provee beneficios psicológicos, físicos y sociales, sirve de tratamiento y prevención de un gran número de enfermedades. La persona que realiza este tipo de prácticas tiende a evitar situaciones de riesgo, como por ejemplo, el consumo de licor y cigarrillos, el sedentarismo, entre otros; es una práctica que optimiza las cualidades físicas, tanto coordinativas como condicionales; influye a formar personas físicamente más activas; contribuye a que la persona se alimente mucho más saludable y sirve como tratamiento en trastornos de la conducta alimentaria; aumenta el rendimiento y la productividad laboral; mejora el rendimiento académico, desde la optimización de las funciones cognitivas, de atención, comprensión, memoria y funciones ejecutivas; mejora la condición física ofreciendo vitalidad; es así que, aumenta la calidad de vida a partir de todo lo anterior.

Además, se resalta que las personas que dejan de realizar ejercicio físico tienden al sedentarismo, al acercamiento a situaciones de riesgo, y al descuido de los buenos hábitos saludables. Lo cual debería ser relevante para el Estado porque:

La adopción de mejores hábitos de vida representa un ahorro importante para las arcas públicas a medida que disminuye la demanda de atención en los centros de salud pública y hospitales. Por lo tanto, fomentar la práctica del ejercicio físico regular debería ser una rutina en la configuración de las políticas de salud pública en el presente y en el futuro (Antunes, Santos, Cassilhas, Santos, Fa Bueno y de Mello, 2006, p. 98).

## **Análisis conceptual**

Ahora bien, se han identificado diversos conceptos que son imprescindibles abordar desde el presente proyecto. Para empezar, es necesario mencionar que la palabra deserción, proviene de la palabra en latín desertio, que básicamente significa abandonar, en este caso, la práctica del ejercicio físico.

Se debe agregar que, en la literatura e investigaciones, no se establece cuánto tiempo se asume como abandono, dado que en algunos casos, las personas dejan de asistir durante un tiempo corto o largo, pero después de este tiempo vuelven a la práctica, pero en otros casos no regresan. Por lo anterior, se asumen dos tipos de deserción. En el primero, cuando la persona realizó ejercicio físico pero abandonó la práctica, no retomando nunca más. Y en el segundo, cuando la persona realiza ejercicio físico pero se establecen interrupciones mayores a 66 días. Según The University Collage de Londres, este último tiempo corresponde al tiempo necesario para adquirir un hábito, que en este caso, es la adquisición de un hábito que reemplaza el anterior, es decir, pasar de la práctica del ejercicio físico a un hábito sedentario o de inactividad física (Díez, 2018).

La acumulación de 150 minutos semanales de ejercicio físico aeróbico moderado, o 75 minutos semanales de ejercicio físico aeróbico vigoroso, posibilita la adquisición de los beneficios saludables que provee esta práctica, así como la realización de dos o tres veces a la semana de ejercicios de fuerza (Escalante, 2011).

Por otra parte, es necesario hacer una diferenciación entre actividad física y ejercicio físico, ya que estos conceptos son utilizados como sinónimos, pero desde su interpretación, un concepto incluye al otro. Es así que, por actividad física se comprende “cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día” (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011, p. 205). Con relación al ejercicio físico “se define como la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física” (Escalante, 2011, p. 326). Y la condición física, se comprende como “El estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa, afrontar las emergencias imprevistas

sin una fatiga excesiva, a la vez que permita evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir” (Rodríguez 2006, citado por Escalante y Pila, 2012, p. 3).

Como se ha dicho anteriormente, el ejercicio físico provee gran cantidad de beneficios saludables, además, sirve de tratamiento y prevención en diversidad de enfermedades.

Un ser humano se encuentra sano cuando, además de sentirse bien física, mental y socialmente, sus estructuras corporales, procesos fisiológicos y comportamiento se mantienen dentro de los límites aceptados como normales para todos los otros seres humanos que comparten con él las mismas características y el mismo medio ambiente. (León y Berenson, s.f, p. 2)

Por su parte Gonzales (1992) “No considera la salud simplemente como la ausencia de la enfermedad, sino como algo mucho más complejo, donde la sensación de bienestar, la capacidad para ejercer toda clase de funciones, e incluso la de contribuir a la felicidad de los semejantes.” (p. 4). La evidencia científica, no solo confirma los beneficios anatómico-morfo-fisiológicos sino además, interviene aportando en la mejora de aspectos cognitivos, reduciendo la ansiedad y depresión, mejorando el sueño y la calidad de vida.

Asimismo, la salud logra “comprenderse en su dimensión de medio requerido por el individuo para lograr sus metas de bienestar o de calidad de vida, y no solamente como un fin de mantenimiento del funcionamiento orgánico dentro de los límites requeridos para la vida”. (Flores, 2007, p. 7). Y por enfermedad se entiende "la alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos” (OMS citado por Herrero, 2016).

Por su parte Gonzales (1992) afirma que la enfermedad es una:

Alteración del organismo puesta de manifiesto por un trastorno morfológico o funcional de los órganos o sistemas del cuerpo (enfermedad física), o como una modificación anormal de la conducta (enfermedad psíquica)...En épocas recientes se ha añadido el término social para indicar con ello que la enfermedad no la sufre solamente el individuo,

sino también sus allegados.... A la Enfermedad se le puede clasificar en física, psíquica y social. (p. 4)

La enfermedad, es un estado que se contrarresta o previene a partir de los beneficios saludables que se adquieren a partir del ejercicio físico, evitando afectaciones y desequilibrios que causan dolor, malestar y sufrimiento, tanto para la persona que la pueda padecer, como para la familia que indirecta o directamente, tenga que ayudar a la persona en su recuperación o asistir en sus necesidades básicas.

A partir del análisis de los diversos conceptos expuestos anteriormente, se asume para el presente trabajo el concepto de salud dado por León y Berenson, ya que el concepto abarca la salud a partir de las dimensiones del ser humano, desde lo físico, mental y social, no centrándose exclusivamente en lo físico, teniendo en cuenta que se establece un equilibrio entre estas dimensiones.

Desde lo físico, se asume como el funcionamiento correcto de los diversos sistemas del cuerpo humano, desde límites aceptados como normales. En lo mental, la salud se establece cuando no hay una alteración desde los procesos cognitivos, asimismo, estableciéndose bienestar desde factores externos. En lo social, se comprende que hay salud cuando no hay afectaciones en las relaciones sociales, que causan insatisfacción, estrés y malestar.

En cuanto a enfermedad, se acoge el concepto propuesto por Gonzales, ya que hay una directa relación con el concepto de salud propuesto por León y Berenson, puesto que si hay una alteración o desequilibrio en la dimensión física, mental y social, provocará una desestabilización que a su vez causará la enfermedad.

Conceptos importantes por comprender, ya que a partir de lo mencionado anteriormente, el ejercicio físico aporta a la adquisición de un estado de vida saludable. Ya que además, genera bienestar y permite a la persona gozar de vitalidad; cumplir funciones de la vida diaria, como por ejemplo: caminar trayectos largos o subir escaleras evitando la fatiga, cargar objetos pesados, laborar óptimamente energéticamente, realizar tareas del hogar sin molestia física alguna, llevadas a cabo mediante el fortalecimiento del sistema cardiovascular, muscular y óseo; y

contribuyen a la felicidad de los semejantes, ya que se busca que la persona sea un ejemplo a seguir.

A partir de lo manifestado anteriormente, el ejercicio físico provee bienestar y vitalidad, otorgando así calidad de vida al individuo. De acuerdo a esto, el bienestar, se comprende como el conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien, como lo es el ocio, las relaciones afectivas, la salud y el dinero, dependiendo la subjetividad de la persona, ya que este concepto está relacionado con las necesidades y los gustos particulares (Pérez y Gardey, 2013).

En segundo lugar, la vitalidad, se define como la cualidad “relacionada directamente con el movimiento y su calidad, con sus acciones y la energía requerida para los procesos vitales. Se expresa en el movimiento, considerado en tiempo, espacio fuerza e intención” (Ammaniti y Ferrari, 2013 citado por Chávez, Camarinha y López, 2016, p. 117).

En tercer lugar, la calidad de vida, según Ardila (2003) se define como:

Un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida.

Con base en lo anterior, la vitalidad, más los diversos beneficios que provee el ejercicio físico, nombrados anteriormente, que intervienen en las diversas dimensiones del ser humano y que se logran adquirir a partir de esta práctica, establecen y aumentan la calidad de vida de la persona.

Para poder recibir los beneficios del ejercicio físico, y lograr el alejamiento a situaciones de riesgo, que en últimas favorecerá la calidad de vida del ser humano, se propone incentivar la adherencia al ejercicio físico, así pues, se concibe esta como:

La continuidad con un programa de ejercicio una vez se ha iniciado la práctica, y solo si se considera que una persona está adherida al EF, se podrá decir que obtiene beneficios

para la salud. Asimismo, de manera operativa el término adherencia se define como el número de sesiones presenciales dividido por el número de sesiones que se ofrecen. (Pérez, 2018, p. 77).

Teniendo en cuenta lo que propone Capdevila (2005, citado por Pérez 2018), para lograr la adherencia del ejercicio físico en la fase de iniciación, se proponen las siguientes estrategias: primer paso, sensibilizar a la población desde los beneficios saludables que provee el ejercicio físico y los riesgos que se obtienen al ser físicamente inactivo; y segundo paso, proporcionar el conocimiento de los programas acordes a las necesidades saludables, que procuren evitar afectaciones desde una práctica inadecuada. De esta forma, logrando una buena iniciación hacia la adherencia del ejercicio físico, contemplando aspectos que favorecen la comprensión y reflexión de la persona hacia los beneficios saludables que se obtienen y riesgos que se logran disminuir.

Desde lo que propone Márquez (2010, citado por Molinero, Salguero y Márquez, 2011). Se mencionan los determinantes esenciales para lograr la eficaz adherencia del ejercicio físico, incorporando elementos como: factores personales, factores programáticos y factores ambientales. Es necesario la implementación de los 3 factores para lograr la adherencia del ejercicio físico, comprendiendo que cada uno de los elementos citados juega un papel importante y complementario entre sí.

Los factores personales, hacen alusión a cómo la persona adquiere una actitud positiva hacia la salud y reconoce que si se mantiene en la realización de la práctica, obtendrá diversos beneficios, favoreciendo la concientización y reflexión por parte de la persona, logrando aumentar la disciplina hacia esta práctica. Esto último, necesario para la eficaz adherencia del ejercicio físico, ya que se entiende como el comportamiento y la actitud para lograr el cumplimiento de los objetivos trazados.

En este factor, además se aborda la introversión y extroversión, comprendiendo el primero como la concentración del interés hacia uno mismo, y la extroversión, como la concentración del interés hacia un objeto externo, Márquez (2010, citado por Molinero, Salguero y Márquez, 2011). De aquí que para el primero, se establezca la sensibilización hacia los beneficios que se adquieren al realizar ejercicio físico, beneficios que conceden bienestar y que

permiten mejor la calidad de vida. La segunda característica entendida como la extroversión, hace referencia a la persona que contribuye conscientemente a fomentar hábitos de vida saludable, favoreciendo a las personas de su entorno familiar, laboral, entre otros.

El factor programático, se relaciona con elementos que permiten que la persona cumpla con la realización eficaz de la planificación del ejercicio físico, es decir, comprender si el sujeto es físicamente activo o no, si tiene alguna enfermedad, tiempo disponible, total de actividades laborales, constitución física, presupuesto, capacidades físicas, edad, entre otros. Todo esto, para lograr el cumplimiento del segundo elemento, estructura y flexibilidad del programa, según las necesidades y posibilidades individuales.

En el factor ambiental, cobra importancia el escenario, que sea agradable y ameno, en donde la persona se sienta cómoda y tranquila, lugar que posibilite el cumplimiento de los objetivos trazados. Un lugar en donde la totalidad de personas contribuyan y se motiven entre sí, aportando al cumplimiento de los objetivos de todos. Asimismo, lugar que posibilite que las personas intercambien experiencias, sensaciones y vivencias acerca de salud y los múltiples beneficios que se adquieren al realizar ejercicio físico. También se incluye el apoyo de la pareja y de la familia para posibilitar la adherencia, por esto, surge la posibilidad, que la persona aporte y contribuya a que el compromiso para ser físicamente activo sea apoyado. En conclusión, la no intervención o alteración negativa de alguno de los factores citados, ocasionará sentimientos de disgusto, desinterés, decepción, inutilidad y frustración hacia la práctica del ejercicio físico. Por ende, es necesario establecer estrategias que permitan solventar cada dificultad instaurada en cada factor, logrando evitar de esta forma la deserción del ejercicio físico.

Sin embargo, para lograr la eficaz adherencia del ejercicio físico, han surgido diversos modelos teóricos específicos. Los cuales buscan dar respuesta del por qué una persona ejecuta o no una conducta, porque se involucra en comportamientos de riesgo, porque recae o retrocede luego de haber iniciado una conducta, entre otros (Flores, 2007). Los modelos que se mencionan a continuación, trazan elementos característicos similares que intervienen en el desarrollo de la conducta saludable: la presencia de etapas sucesivas, presencia de barreras entre etapas y la idea de progresión en la consecución del comportamiento deseado (Flores, 2007). Entre los modelos

teóricos que se logran identificar se encuentran: Proceso de adopción de precauciones (PAP), modelo transteórico (MTT) y aproximación de procesos a la acción saludable (HAPA).

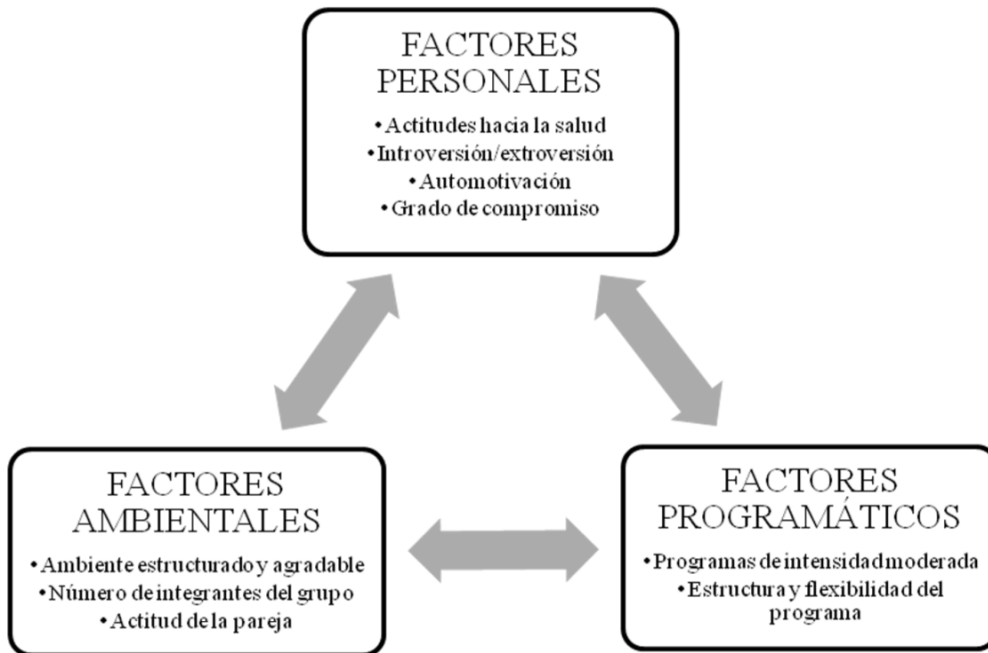


Figura 7. Determinantes de la adherencia al ejercicio físico. Tomado de: Molinero, Salguero y Márquez, (2011).

El modelo de Proceso de adopción de precauciones (PAP) (Weinstein, 1988) concibe que la conducta saludable surge a partir de la percepción del sujeto a la vulnerabilidad de un riesgo, desde, la incorporación de cinco etapas (propuesta inicial del modelo): Etapa 1, susceptibilidad, en donde la persona posee información del riesgo para la salud; etapa 2, severidad, la persona comprende el riesgo para los otros; etapa 3, efectividad, la persona comprende la susceptibilidad personal al riesgo; etapa 4, decisión personal, radica en ejecutar la acción; etapa 5, de acción, la persona efectúa la conducta saludable (Flores, 2007). En su segunda propuesta se estructuran siete etapas similares a las anteriores, la etapa 1, inicia desde la persona que desconoce la importancia de la conducta saludable, hasta la etapa 6, en donde la persona ha incorporado la conducta saludable y se extiende hasta la etapa 7 de mantenimiento (Flores, 2007).

En este modelo:

Las etapas anteriores a la acción consisten en fenómenos de tipo mental internos de la persona. Se trata de procesos cognoscitivos, como el conocimiento de la importancia de la acción, o de tipo motivacional, como el interés por la acción, y como la toma de decisiones de actuar o de no actuar. En ese sentido, el PAP es un modelo eminentemente cognoscitivo. (Flores, 2007, p. 37)

También se encuentra el modelo transteórico (MTT), propuesto por Prochaska y Di clemente. Este modelo es un conjunto de procedimientos que aportan al cambio comportamental de la persona, desde la ubicación en etapas (Flores, 2007). Es así, como se hace una “propuesta de secuenciación de etapas fundamentada en la prospección temporal o plazos que la persona se fija para iniciar el proceso de cambio” (Flores, 2007, p. 47).

Entre estas etapas se encuentra: pre contemplación, la persona no se propone el cambio en un plazo inferior a 6 meses, hay un desconocimiento sobre el comportamiento específico o conocen las consecuencias del comportamiento pero justifican erróneamente su acción, para esto, es necesario la concientización; contemplación, cuando se propone el cambio dentro de los próximos 6 meses, en esta etapa, hay conciencia de las ventajas y desventajas del comportamiento, hay un interés de cambio; preparación, la persona propone el cambio durante el próximo mes y ya ha realizado algunos intentos fallidos; acción, el cambio se ha realizado pero no ha durado 6 meses; mantenimiento, la persona lleva más de 6 meses persistiendo en el cambio, pero con tentaciones a la decadencia, por tanto, es necesaria la implementación de estrategias que aumenten el autocontrol y que fortalezcan la confianza; terminación, la persona lleva más de 6 meses en el cambio, sin consideración de tentaciones (Flores, 2007). Estas etapas de cambio son un proceso en espiral, ya que la persona puede avanzar rápidamente hacia una etapa mayor, pero por barreras u obstáculos, la persona puede retroceder a una etapa menor, iniciando el ciclo hasta llegar al comportamiento deseado (Flores, 2007).

Para llegar a la comprensión del cambio comportamental, es necesaria la interpretación e implementación de los procesos, estos comprendidos como “cualquier actividad que la persona emprende para ayudarse a modificar sus pensamientos, sentimientos, o conductas” (Prochaska, Norcross y DiClemente, 1994) citados por Flores (2007, p. 53). Entre las que logramos identificar: procesos experienciales y procesos conductuales. El primero, procesos

experienciales, hace referencia a procesos cognitivos, desde el aumento de la conciencia para comprender los problemas que conllevan la conducta y los beneficios que se logran obtener al cambiarla. Para lograr esta conciencia en la persona, son claves los aspectos educativos, de confrontación e interpretativos.

Entre tanto, la aproximación de procesos a la acción saludable (HAPA), propuesta por Ralph Schwarzer comprende una secuencia de etapas o fases (figura 8).

En primer lugar, se encuentra la fase motivacional del cambio (meta intención); después, una fase de pre acción del cambio (planificación); y finalmente, una fase volitiva o de control de la acción, en la que tienen lugar el inicio, el mantenimiento, o, si se recae, la recuperación de la acción (Flores, 2007, p. 61).

Asimismo, este modelo “propone distinguir entre: (a) procesos motivacionales preintencionales que conducen a las intenciones comportamentales y (b) procesos volitivos postintencionales que conducen al comportamiento de salud como tal” (Schwarzer y Gutiérrez, 2009, p. 15). Es así, como en la fase motivacional inicial, la persona desarrolla la intención de actuar, aquí, la percepción del riesgo es un antecedente distante, pero del mismo modo, las expectativas positivas de resultado proveen un factor de importancia en la fase motivacional, en el momento en el que la persona analiza los pros y contras de adoptar un comportamiento (Schwarzer y Gutiérrez, 2009). En cuanto a los procesos volitivos postintencionales, hacen referencia a la voluntad de la persona para la adquisición o cambio comportamental, de aquí que se comprenda que son los que logran aumentar el impulso para desarrollar una acción en específico.

Adicionalmente, la persona necesita creer en las propias habilidades para poder adoptar las acciones deseadas (autoeficacia percibida). La autoeficacia percibida trabaja en conjunto con las expectativas positivas de resultado, por ende, contribuyen con la formación de intenciones de adoptar comportamientos de salud difíciles de ejecutar (Schwarzer y Gutiérrez, 2009, p. 16).

Posteriormente, al haber desarrollado un comportamiento deseado, las “buenas intenciones” deben restablecerse en instrucciones sobre cómo ejecutar las acciones deseadas, por tanto:

Esto no se logra por el simple hecho de desear algo, sino que exige habilidades y estrategias autoregulatorias especiales. Por lo tanto, la fase postintencional se divide en factores proximales como la autoeficacia percibida en la planificación del comportamiento y la autoeficacia percibida en la recuperación de recaídas (Schwarzer y Gutiérrez, 2009, p. 16).

En este sentido, es importante resaltar, que de la autoeficacia percibida (fase específica), se divide en: autoeficacia percibida en las acciones, autoeficacia percibida en el afrontamiento y autoeficacia percibida en la recuperación de recaídas, esto, dependiendo de la etapa en donde se encuentra ubicada la persona (Schwarzer y Gutiérrez, 2009). Por lo cual, la autoeficacia percibida en las acciones (también llamada “autoeficacia prevolitiva”), es la primera etapa del proceso, y hace referencia a cuando la persona no ha actuado, pero ya desarrolló la motivación para actuar. Por su parte, la autoeficacia percibida en el afrontamiento (o de mantenimiento), se describe como la creencia optimista en las propias capacidades de afrontamiento de problemas que surgen durante el mantenimiento de la conducta. Y, por último, la autoeficacia percibida en la recuperación de recaídas refiere la experiencia de fracasar y poder recuperarse de caídas en la ejecución del comportamiento (Schwarzer y Gutiérrez, 2009).

La autoeficacia en la recuperación de recaídas es la propia convicción de poder retomar la ruta trazada, aun después de haberse salido por completo del camino. Es la autoconfianza plena en las propias capacidades para retomar el control de la situación y minimizar los riesgos derivados de la recaída (Marlatt, 2002) citado por (Schwarzer y Gutiérrez, 2009, p. 16).

Este modelo utiliza la autoeficacia en todo el proceso (plan, inicio, recuperación y mantenimiento) para lograr llegar a las metas propuestas u objetivo establecido. Considerado la autoeficacia como elemento que propicia a la obtención de la conducta deseada.

Para ahondar más sobre este concepto, la autoeficacia fue introducido por Bandura en 1977 y se concibe como “la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados” (Bandura, 1995 citado por Olivari, y Urra 2007, p. 10). De aquí, que cobre importancia la utilización de la autoeficacia en el mantenimiento y prolongación de la práctica del ejercicio físico, ya que desde las emociones, la confianza y las capacidades de la persona, se logrará la formación de un sujeto capaz de tomar decisiones que permitan evadir situaciones de riesgo que afecten la realización de la práctica, ya que “la autoeficacia influye en cómo la gente siente, piensa y actúa” (Bandura, 1995 citado por Olivari y Urra 2007, p. 10). Asimismo, que desde estos sentires y capacidades particulares, se logre la auto-estimulación, desde factores extrínsecos e intrínsecos que logren propiciar la motivación hacia el desarrollo de una práctica.

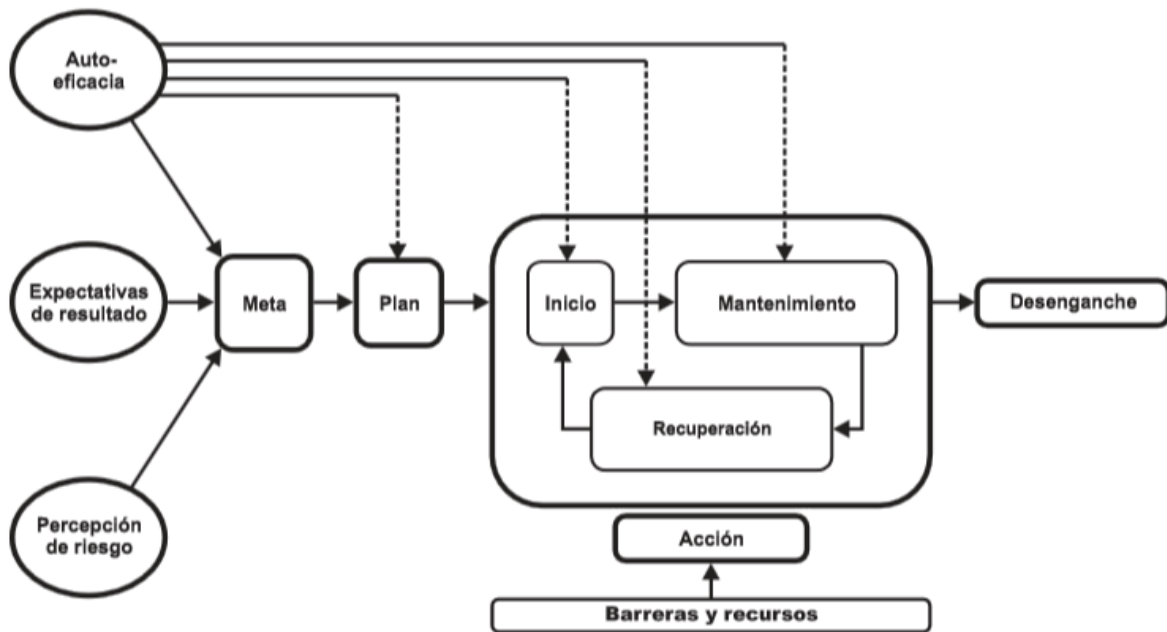


Figura 8. La aproximación de procesos a la acción saludable (HAPA). Tomado de: Flores, L. (2007).

Asimismo, “distintos hallazgos indican que las percepciones de autoeficacia juegan un significativo rol en influenciar conducta de hacer ejercicio” (Bray, Gyurcsik, Culos-Reed, Dawson y Martin, 2001, citado por Olivari y Urra 2007, p. 11), ya que posibilita la capacidad de

afrontar, obtener y realizar todo lo propuesto en sí mismo, a partir de las propias habilidades y capacidades de la persona. Así, el sujeto será capaz de no recaer en situaciones que afecten su integridad saludable; empezar la práctica y mantenerse en su realización, sabiendo que tiene las capacidades para lograr los objetivos trazados; afrontar obstáculos que no permitan la práctica eficaz; y la vivencia de nuevas prácticas existentes.

A su vez, las personas con alto nivel de eficacia lograrán que el ejercicio físico contribuya a los procesos o actividades que se realizan en el diario vivir. Importante desde el propósito del presente proyecto, ya que si el sujeto es capaz de comprender las relaciones existentes y los beneficios que se instauran en la vida cotidiana a partir de la realización del ejercicio físico, el sujeto logrará mayor adherencia a la práctica.

Por otra parte, el modelo de la aproximación de procesos a la acción saludable (HAPA), reconoce la importancia de la expectativa de resultados, relacionados con los gustos y los objetivos que se instauran en la persona practicante, de aquí, estructurando las expectativas de lo que se puede llegar a lograr y lo que en últimas se logrará. A partir de esto, el modelo pretende un sujeto que sea capaz de buscar, planear y estructurar herramientas o mecanismos que aporten para la consecución de los objetivos, un sujeto que no se quede únicamente con lo que le proporciona el educador, sino que sea capaz de indagar acerca de los elementos que favorecen la obtención de los objetivos. Por lo tanto, el modelo HAPA se incorpora muy bien a los elementos estructurantes del presente trabajo, puesto que a partir de las expectativas de resultado, se estructurará la planificación que se utilizará para lograr no solo el cumplimiento de los objetivos, sino la prolongación y el mantenimiento de la práctica del ejercicio físico.

Se debe agregar que, en la percepción de riesgos, como uno de los elementos estructurantes del modelo HAPA, ubicado durante el andamiaje a la consecución de los objetivos trazados, se instauran procesos cognitivos en el practicante que posibilitan identificar y superar aquellos obstáculos y barreras que se instauran en el proceso de la obtención y mantenimiento de la conducta deseada. Cobra importancia estos procesos cognitivos, ya que posibilita que desde el inicio y en el transcurso de la conducta, se razone y reflexione sobre aquellas estrategias a implementar, que aporten a la no decadencia y si se da, a la recuperación de la conducta deseada.

A partir de lo mencionado anteriormente, una persona que es capaz de solventar las dificultades que se instauran durante el mantenimiento de la práctica del ejercicio físico, tendrá las facultades de solventar las dificultades y problemáticas de su vida cotidiana y optimizar la toma de decisiones, atrayendo o alejando aquellos elementos que pueden o no aportar para su vida.

Otro rasgo que cobra importancia en el modelo HAPA, es que comprende la consecución y el mantenimiento de la conducta deseada mediante etapas, similar como se visualiza en los modelos teóricos antes citados, pero su diferencia está en que los elementos estructurantes se relacionan entre sí. Por ejemplo, la autoeficacia, se instaura durante la planificación y objetivos establecidos en el practicante, además, en el inicio, mantenimiento y recuperación (todo el proceso); a partir de las expectativas de resultado, se estructura la meta a alcanzar y la planificación a utilizar para llegar a su cumplimiento; la percepción de riesgo, como bien se sabe, es una característica del ser humano, ya que en todo momento se está expuestos a dificultades o barreras, pero de aquí, que al ser percibidos, se logra actuar de forma oportuna, logrando mediar y superar estos; y la motivación, que se instaura desde el momento en que se tiene la intención o no, de adquirir la conducta deseada, durante todo el proceso y en el mantenimiento.

Ahora bien, la motivación cobra importancia en todo el proceso de la implementación del modelo teórico HAPA, y como se abordó durante su explicación, se instaura desde el momento en que se tiene o no, la intención de cambio. Es importante comprender que el modelo permite que la motivación sea uno de los elementos importantes durante su implementación, puesto que se sitúa como impulsor de la consecución y el mantenimiento de la conducta deseada, desde los gustos, intereses y necesidades de la persona. Más aún, la motivación como constituyente de todo el proceso del modelo HAPA, instaura elementos trascendentales, que contribuyan a persistir hasta la culminación de los objetivos trazados por el sujeto, posteriormente, se efectúa la instauración de nuevas metas y propósitos.

Ahora bien, para abarcar de manera más completa esta temática, es indispensable conocer el significado de motivación, por esto, se describe como “la compleja integración de procesos psíquicos que efectúa la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección (hacia el objeto-meta buscado o el objeto evitado), la intensidad y el sentido (de aproximación o

evitación) del comportamiento” (González, 2008, p. 52). Además, “la motivación despierta, inicia, mantiene, fortalece o debilita la intensidad del comportamiento y pone fin al mismo, una vez lograda la meta que el sujeto persigue” (González, 2008, p. 52).

Es importante mencionar, que la motivación se divide en dos según su origen: intrínseca y extrínseca, entendiéndose que:

La motivación intrínseca se diferencia de la extrínseca, básicamente porque en esta última el incentivo es independiente de las características que tenga la tarea y es externo a la misma, mientras que en la motivación intrínseca el incentivo principal es la propia ejecución del comportamiento (Choliz, 2004, p.37).

Lo anterior se comprende y con relación al presente proyecto, que la motivación intrínseca se establece a partir del placer inherente a la práctica del ejercicio físico, sin la necesidad de refuerzos externos o recompensas a adquirir. Por otro lado, la motivación extrínseca, consta de refuerzos que surgen del exterior, se establece en el tipo de personas que esperan o reciben algo a cambio, refuerzos imprescindibles que aportan al inicio y mantenimiento de la conducta.

Es necesario comprender, como se mencionó anteriormente, que la motivación extrínseca logra aportar en el inicio y el mantenimiento de la conducta, pero la motivación intrínseca surge para impulsar con mayor fuerza la realización de la práctica y evitar la deserción del mismo, puesto que se establece con más adherencia y es más significativa para el sujeto, sin recurrir a recompensas o incentivos externos. Anónimo (s.f.) afirma:

La motivación intrínseca (interna) es la más potente, estable y duradera de las dos, ya que está controlada por auto-recompensas (disfrute, probarse a uno mismo, experimentar cosas nuevas, autorrealización, etc.); mientras que la motivación extrínseca (externa) varía de recompensas con la misma rapidez con que se consiguen, por lo que ha de ser considerada, a medio plazo, como un tipo de motivación mucho más inestable. (p. 235)

Con respecto a la motivación intrínseca, Garita (2006) menciona que dentro de este tipo de motivación se identifican 3 tipos de categorías: motivación intrínseca hacia el conocimiento, motivación intrínseca hacia el cumplimiento y motivación intrínseca para experimentar

estimulación. La motivación hacia el conocimiento, como la que está relacionada a la exploración, curiosidad, metas de aprendizaje, motivación de aprender, conocer y entender. La motivación hacia el cumplimiento se define como el compromiso hacia una actividad por el placer y satisfacción experimentada cuando se intenta cumplir un objetivo. Y la motivación para experimentar estimulación, se refiere al compromiso hacia una actividad con el fin de experimentar sensaciones estimulantes producto de su participación.

Es así, como por motivación al conocimiento, se proporcionará el ejercicio físico como una actividad que genere placer y satisfacción, estimulando a que se desee aprender y explorar nuevas prácticas del ejercicio físico, de esta forma, contribuyendo a que las personas conozcan, tengan claridad, aprendan, interioricen y transmitan los conocimientos adquiridos, siendo seducidos hacia los beneficios que se logran obtener, y así, generando personas que reflexionen sobre la importancia de ser físicamente activos, pretendiendo que deseen abordar más acerca de los diversos beneficios que provee el ejercicio físico.

La motivación hacia el cumplimiento se estimula generando satisfacción y placer al haber incursionado y prolongado la práctica del ejercicio físico, para poder establecer nuevas metas o propósitos, favoreciendo el compromiso hacia la práctica. Por último, en la motivación para experimentar estimulación, se pretende que a partir del cumplimiento y la adquisición de los beneficios, se genere satisfacción, permitiendo a la persona gozar de salud y calidad de vida.

Algo semejante a la motivación intrínseca, desde lo que propone Buceta (1999 citado por Anónimo, s.f.), es la motivación cotidiana, que se refiere al interés en la práctica con independencia a los logros obtenidos, atribuyéndole como un interés relacionado con el rendimiento personal y el divertimento, surgente de una práctica que resulta grata y entretenida.

Desde las sugerencias que presenta Anónimo (s.f.), para lograr aumentar la motivación intrínseca se encuentran: subrayar los progresos personales de la persona, elogiando el compromiso, la dedicación y el esfuerzo en el desarrollo de la ejecución de la práctica; asegurar experiencias de éxito, ya que a partir de un logro la persona presenta aumento en los niveles de motivación; utilizar refuerzos verbales y no verbales, que aporten al aumento del esfuerzo; establecer metas alcanzables y en ocasiones difíciles, que supongan un reto para el practicante; hacer más interesante y divertida la práctica con sesiones variadas y entretenidas.

Con base a lo anterior, “Las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias” (De Andrade et al. 2006, citado por (Molinero, Salguero y Márquez, 2011, p. 295).

Por otra parte, desde lo que propone Maslow (1976 citado por Anónimo, s.f.), menciona tres tipos de necesidades que impulsan y motivan a la persona a participar en la práctica: diversión, pasarla bien y buscar estímulos nuevos, logrando evitar el aburrimiento y reducir la tensión; sentirse miembro de un grupo, se relaciona con el reconocimiento y la aceptación social; demostrar competencia para sentirse importante y útil, satisfacción que se genera al superar a sí mismo, a partir de los esfuerzos y los sacrificios de la práctica.

Así pues, a partir de lo abordado anteriormente, la motivación es un factor útil a la hora de hacer ejercicio físico, ya que permite orientar, incentivar, estimular, impulsar y mantener la estadía en la práctica. Asimismo, resulta beneficiosa durante la implementación del modelo HAPA, ya que es necesario motivar a la persona desde el momento en que decide o no, realizar la práctica del ejercicio físico, hasta el momento en que ha iniciado y durante el transcurso de la realización, todo esto para lograr evitar la deserción del ejercicio físico. Por tanto, “la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al ejercicio, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano.” (Iso-Ahola y St.Clair 2000, citados por Molinero, Salguero y Márquez, 2011, p. 295). Más aún porque “despierta, le da energía, lo dirige y lo regula.” (Roberts, 2001, citado por Molinero, Salguero y Márquez 2011, p. 295).

Todavía cabe señalar, que el modelo HAPA aborda la motivación en confluencia con la percepción de riesgos, en otras palabras, si una persona está completamente motivada, fácilmente podría superar cada obstáculo o barrera que impide la eficaz práctica del ejercicio físico. Por consiguiente, la motivación encaja perfectamente para lograr cumplir con los propósitos establecidos de este modelo teórico.

En conclusión, lo que contribuye a la adherencia a la práctica, se lleva a cabo mediante factores personales (actitudes hacia la salud, introversión/extroversión, automotivación y grado de compromiso); factores programáticos (programas con intensidad moderada y alta

flexibilidad); y factores ambientales (ambiente agradable e interacción social). Se utilizan los aportes del modelo HAPA (Aproximación de procesos a la acción saludable), con el objetivo de incrementar su autoeficacia, expectativa de resultado y conocer la percepción de riesgo que tiene en cuanto al hecho de no realizar ejercicio físico, todo esto para que la persona se motive y no abandone la realización de una conducta saludable como lo es el ejercicio físico. No obstante, para lograr eficazmente dicha adherencia, resulta trascendental conocer y potencializar los factores motivacionales del individuo. Esta postura se ratifica con el modelo HAPA y los factores de la adherencia, los cuales indican que estos elementos deben estimularse antes, durante y después de la adquisición de la conducta (figura 9).

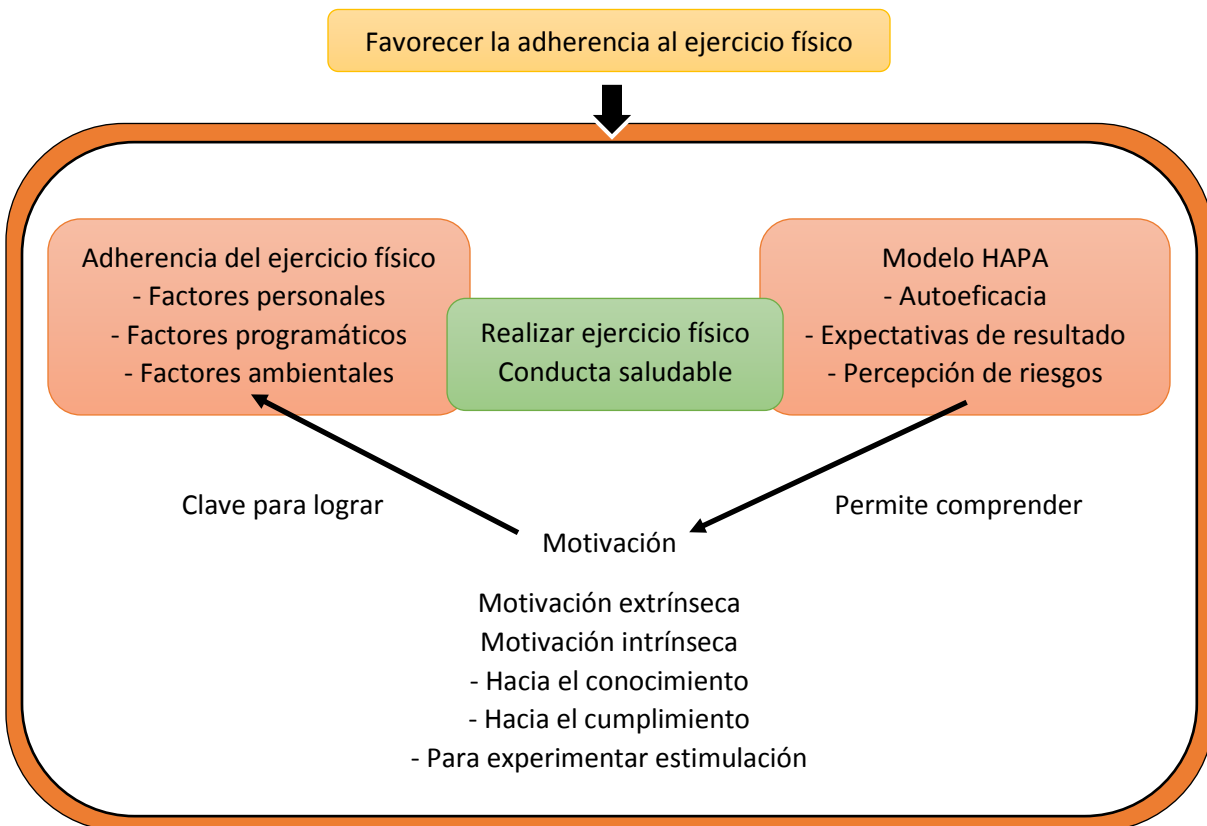


Figura 9. Relaciones existentes entre el ejercicio físico, la adherencia, el modelo HAPA y la motivación, elementos constituyentes para lograr la adherencia al ejercicio físico. Construcción propia

## **Análisis académico**

En el presente proyecto, se aborda la deserción del ejercicio físico. Por lo cual, se desea saber cuáles han sido las investigaciones, los proyectos, las tesis, entre otros, que se han ocupado del mismo problema. Se han logrado identificar siete trabajos, 5 tesis de pregrado de Colombia y España; y 2 de posgrado en España. Los primeros 4 trabajos hacen referencia a las estrategias que posibilitan la adherencia al ejercicio físico y los 3 restantes hacen referencia a los factores motivacionales en el ejercicio físico.

“Estrategias de adhesión al Ejercicio Físico como hábito de vida. Aplicación de programas de Actividad Física”, de la Universidad de Lleida. Esta tesis doctoral investigó y comprobó el efecto de un programa con estrategias de adhesión a la actividad física basado en la Teoría de la Autodeterminación (TAD) aplicado a participantes sedentarios (Puigarnau, 2017). La autora manifiesta que para que aparezcan cambios efectivos en el comportamiento de una persona a través de intervenciones de mejora de la salud, es necesario aumentar las regulaciones más autodeterminadas de su motivación y a la vez conseguir una mayor autonomía y optimizar la conexión entre compañeros, puesto que las relaciones interpersonales entre compañeros de grupo son una de las causas de persistencia en la práctica deportiva.

Asimismo, resalta la importancia del entorno para que se produzcan efectos favorables sobre la práctica deportiva continua y que se vea impulsada por la necesidad de tener un estímulo de guía que cree continuidad y compromiso. Por esto, es necesario instaurar ambientes agradables y que proporcionen seguridad; incentivar las relaciones sociales entre los participantes para crear fuertes vínculos que conlleven una mayor participación, con la finalidad de aumentar el compañerismo que conlleve a la buena dinámica de las sesiones; comparar resultados y progresos; brindar incentivos que permitan mantener el hábito deportivo, este aspecto resulta esencial para lograr apreciar mejoras en el propio individuo. Asimismo, el docente debe ser empático, comunicativo y adaptarse a la situación y características del usuario; promover clases o sesiones organizadas, variadas, divertidas y seguras; y por último, el docente debe ser capaz de crear compromiso.

“Adherencia al hábito deportivo, aplicación de estrategias psicológicas”. Investigación e indagación de los factores motivacionales que se emplean en la participación del ejercicio físico

(Ayaso y Barreiro, 2003). Este trabajo menciona que un 60% de la población europea (adultos), no alcanza a realizar 30 minutos de ejercicio físico en el día, y que 1 de cada 4 personas no realiza ejercicio físico. Para esto, sugieren diversas estrategias que permitan motivar a la persona, con el objetivo de atraer y mantener en la realización de la práctica del ejercicio físico.

Entre las estrategias que proponen, están: Aportación de información y ajuste de expectativas, que consiste en que la persona comprenda que es vulnerable a los problemas que conllevan la inactividad física, pero que asimismo puede evitarlos. Además, propone reflexionar en que el costo que conlleva el ejercicio físico no supera los beneficios; utilización de instrumentos para la toma de decisiones, se basa en poner en conocimiento sobre las ventajas y convenientes de la práctica del ejercicio físico e incentivar el autocontrol eficaz del mismo; planteamiento de objetivos, desde propósitos que resulten interesantes y parezcan alcanzables; control de circunstancias, antecedentes y conductas interferentes, consiste en anticiparse y neutralizar circunstancias que interfieran negativamente con la práctica del ejercicio.

“Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla”, de la Universidad de Sevilla (Corral, 2015). Esta tesis doctoral se basó en el estudio del nivel de actividad física en la población adulta y adulta mayor de la población de Sevilla, con la finalidad de conocer si a partir de sus hábitos de práctica y de su estilo de vida, atienden a las recomendaciones de práctica de actividad física saludable. Asimismo, buscó comprobar el grado de adherencia a la práctica de dicha población. Es así, como se logró conocer que el nivel de sedentarismo en función del género y la edad es mayor en las mujeres que en los hombres, y mayor a medida que aumenta la edad de la población. Además, se concluyó que la falta de tiempo debido al trabajo o el colegio (estudios), son los principales motivos de abandono o no practica en toda la población.

Es por esto, que los autores afirman, que es necesario seguir conociendo el comportamiento social ante la práctica de actividades físicas, para poder evaluar y adoptar medidas que permitan una mejora en la sociedad, cuantitativa y cualitativamente a nivel de calidad de vida, ya sea a través de propuestas de actividades o de programas que permitan que las personas inicien y continúen en la práctica de actividad física, dado que la mayoría de la población que inicia una práctica de actividad físico-deportiva, suele abandonarla tras seis meses.

“Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto”, de la Universidad Pedagógica Nacional (Medina, 2016). Este trabajo de grado presenta un programa de ejercicio que tiene como eje central la motivación intrínseca de la mujer postparto, llevado a cabo entre madre e hijo, desde experiencias agradables para lograr la eficaz adherencia a este tipo de prácticas.

Es así, que la autora manifiesta que para lograr la permanencia y la adherencia en la práctica del ejercicio físico, todo programa debe propiciar espacios y prácticas agradables, teniendo en cuenta las preferencias de los participantes. Esto puede lograrse realizando actividades variadas y/o alternativas; desarrollando actividad física con la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio adaptada a cada realidad, evaluando inicialmente los estados de forma de los participantes y a partir de ellos realizar la prescripción del ejercicio; trabajo en grupo, con mujeres que se encuentran ubicadas en la misma etapa, lo que permite el aumento del compromiso y la motivación por la práctica; y, finalmente, la identificación y permanencia hacia un grupo.

“Educación física y autodeterminación forjando calidad de vida”, de la Universidad Pedagógica Nacional. Proyecto curricular de Jorge Esteban Correa Rodríguez y Andrés Camilo Londoño Toledo (2020). Este trabajo de grado tiene como finalidad lograr la adherencia a la actividad física, por el cual se propone la formación de una persona autodeterminada, con la capacidad de interpretar, comprender y proponer conductas en pro de la calidad de vida. A su vez, se estructura una propuesta curricular que sustenta los ambientes motivantes hacia este tipo de prácticas, con el fin de aportar al objetivo principal del proyecto.

Este proyecto surge debido a la necesidad de adherir a la persona hacia este tipo de prácticas, puesto que los autores desde la experiencia y desde lo que lograron indagar, concluyeron que se convive en una sociedad que realiza poca actividad física, desencadenando conductas sedentarias, las cuales originan enfermedades de carácter biopsicosocial.

En este proyecto, se utiliza la teoría de la autodeterminación, la cual aporta desde la motivación diferentes etapas para llegar al cambio comportamental, para de esta manera pasar de una conducta sedentaria a una conducta hacia la actividad física. Por lo cual, se propone que la propia persona genere procesos motivacionales que le permitan desarrollarse integralmente.

“Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness”, de la Universidad de Antioquia. Investigación realizada como requisito de grado, por Yeimer Andrés Sanclemente Agualimpia (2014). Esta investigación, plantea que el abordaje de la motivación es necesario, ya que se ha dado mayor importancia a las capacidades físicas de la persona, olvidando el aspecto psicológico, espiritual y social.

“Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana”, de la Universidad de Murcia, España (Ruiz, García y Díaz, 2007). En esta investigación se reflejan los mismos motivos de abandono de la investigación nombrada anteriormente, pero su diferencia radica en que los factores motivacionales que inducen a la población a realizar este tipo de prácticas son: mantener o mejorar la salud, diversión, estética, relajación, los amigos lo realizan, la familia lo realiza, está de moda y finalmente, hay un gusto por competir. Pero de igual modo, no se presentan estrategias que puedan evitar este abandono.

A partir de lo abordado anteriormente, los trabajos explican la adherencia al ejercicio físico como mecanismo esencial para prolongar la realización de esta práctica. No obstante, factores personales, ambientales y programáticos, no son incursionados y tomados en consideración, factores fundamentales para la adhesión eficaz a la práctica del ejercicio físico.

Además, no se evidencia que se hayan utilizado los elementos estructurantes del modelo HAPA u otro modelo en ninguno de los trabajos mencionados anteriormente, estrategia que se desea implementar desde el presente proyecto, puesto que la autoeficacia, la capacidad de tomar mejores decisiones, la resolución de problemas y la reflexión, son elementos que aportan de gran manera en la obtención, adhesión, prolongación y mantenimiento en el ejercicio físico. Además, este modelo, junto a los factores antes citados, aporta para extraer y consolidar las características del ser humano a formar.

Asimismo, los trabajos hacen alusión a los factores motivacionales que se evidencian en las personas que realizan ejercicio físico y sugieren elementos que aportan a la adhesión a la práctica. Además, se indaga sobre los factores que impulsan hacia la deserción del ejercicio físico. Por lo cual, se profundizará sobre la motivación extrínseca e intrínseca. Es muy poco lo abordado, intervenido y profundizado en la actual problemática, por esto es necesario, a partir de

lo planteado anteriormente, lograr la adhesión del ejercicio físico, utilizar el modelo HAPA y motivar a la persona, con el fin de evitar la deserción y promover la realización del ejercicio físico como conducta saludable, formando personas activas y contribuyendo a mejorar la calidad de vida del sujeto.

### **Análisis normativo**

En la Ley estatutaria No. 1751 de 2015 se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones. “El objetivo de esta ley, es garantizar el derecho fundamental a la salud, regular y establecer sus mecanismos de protección.” (Ley de la salud, 2015, p. 1). Es así, como con relación al presente proyecto, el estado debe dar apertura a espacios que involucren a toda la población, es decir, no se deben generar procesos de exclusión de ningún tipo, ni restricción a las personas que no cuenten con el factor económico para acceder a este tipo de servicios. De esta manera, se debe resaltar la educación, como eje para contribuir a la adquisición de hábitos, comportamientos y conocimientos, con el propósito de que las personas tengan un correcto aprovechamiento de este tipo de prácticas y se adquieran los beneficios que aportan este tipo de acciones.

Asimismo, el estado debe permitir el normal funcionamiento de la práctica del ejercicio físico en cualquier entidad que la promueva, ya que estos escenarios permiten fomentar hábitos de vida saludable, promover el ejercicio físico como tratamiento y prevención de enfermedades, y al ser sitios accesibles al público, permiten contribuir a la salud en las diferentes etapas de la vida.

Por otro lado, desde el ministerio del deporte, se ejecutarán políticas públicas que fomenten la actividad física, con la finalidad de promover el bienestar, la calidad de vida y contribuir a la salud pública (Ministerio del deporte, 2019). Contribuyendo de esta forma a la promoción y prevención de enfermedades en la población colombiana. En su artículo 4, con respecto a las funciones del ministerio del deporte, se estipula que fomentará, promoverá y apoyará a escenarios que promuevan la actividad física (Ministerio del deporte, 2019), con el fin de promover la salud en la población colombiana. De esta manera, el derecho a la salud, bienestar y calidad de vida de la población colombiana se verá beneficiado gracias a la prevención de la deserción del ejercicio físico.

Por otra parte, el decreto No. 229 de 2015, menciona en el artículo 6, que el distrito capital debe garantizar la actividad física en igualdad de oportunidades, centradas en el bienestar de las personas. Además, debe fomentar estrategias para que las organizaciones públicas y privadas implementen acciones que promuevan esta práctica. Igualmente, es su deber fomentar acciones que permitan implementar a nivel local inversiones que fomenten la actividad física. (Decreto 229, 2015). Todo esto, permitiendo incentivar el ejercicio físico en la población bogotana, con el objetivo de impulsar actividades que promuevan la salud y el bienestar.

Por otro lado, la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física (ACPEF), estipula que se debe “Trabajar por el mejoramiento de la calidad de vida del hombre Colombiano a través de programas de Educación Física, dirigidos a la salud, medio ambiente, deporte, recreación, y cultura” (ACPEF, s.f., p. 2); igualmente establece que se debe “Fomentar la investigación y la innovación en las diferentes áreas de la Educación Física, estimulando la creatividad y la producción científica y pedagógica de los asociados y la creación de los recursos infraestructurales y organizativos requeridos” (ACPEF, s.f., p. 3).

Dicho artículo se relaciona con el presente proyecto, dado que este tipo de investigaciones aportan a los objetivos y funciones descritas anteriormente. No obstante, resulta necesario que estas investigaciones brinden resultados concretos mediante la implementación de lo deseado, esto con la finalidad de demostrar la relación que tiene la deducción del investigador en comparación con el mundo real.

Por otra parte, se debe agregar que, según la Federación Internacional de Educación Física (FIEP). La organización obra a favor de la educación por medio de las actividades físicas esencialmente en los diferentes estamentos: escuela primaria, secundaria, terciaria y universitaria; y de la educación permanente, la recreación de los adultos jóvenes y de la tercera edad, el empleo del tiempo libre y activo principalmente por la acción de dos grupos, el de la gimnasia voluntaria y el del deporte Para Todos (Otáñez, s. f.), indica que los fines de la Educación Física deben velar por el aspecto psicofisiológico, es decir, tener buena salud, mantenimiento y perfeccionamiento de la condición física en general; psicomotor, promoviendo el desarrollo de la aptitud para la acción, cualidades perceptivo motoras y motrices; y

potencializar el aspecto psicosocial, logrando así, un perfeccionamiento de los valores humanos indispensables para la vida sana y socialmente útil (Otáñez, s. f).

Habría que mencionar, que la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, realizada por La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), reconoce “que la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar diversos beneficios individuales y sociales, como la salud, el desarrollo social y económico, el empoderamiento de los jóvenes, la reconciliación y la paz” (UNESCO, 2015). De igual manera, plantea que la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos, y alude la posibilidad de desarrollar el bienestar y las capacidades físicas, psicológicas y sociales por medio de estas actividades que debe verse respaldada por todas las instituciones gubernamentales, deportivas y educativas.

Asimismo, menciona que la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general; pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de los conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades físicas de los participantes, al mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y el control; pueden acrecentar el bienestar y las capacidades sociales al establecer y estrechar los vínculos con la comunidad y las relaciones con la familia, los amigos y los pares, generar una conciencia de pertenencia y aceptación, desarrollar actitudes y conductas sociales positivas y reunir a personas de distinta procedencia cultural, social y económica en pro de objetivos e intereses comunes; y por último, para la sociedad en general, la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico.

## **Perspectiva educativa**

A continuación, se presenta la fundamentación humanística, pedagógica y disciplinar, las cuales tienen el objetivo de aportar las bases que sustentan el sentido educativo del presente proyecto, el cual consiste en la formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico.

### **Fundamentación humanística**

Para empezar, es necesario mencionar el tipo de sujeto que se desea formar mediante este proyecto. Dejando claro que, sus características han surgido a partir de los elementos estructurantes del capítulo anterior, el modelo de la Aproximación de procesos a la acción saludable (HAPA), los factores de la adherencia al ejercicio físico y la necesidad de aportar en la construcción de una sociedad mucho más saludable.

Se desea formar un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico, esta formación hace referencia a un conjunto de características que posibilitan que la persona posea aquellas cualidades que aportan para iniciar y mantenerse en este tipo de prácticas. Características que contribuyen a dar el sentido de importancia y apropiación, para prolongar su realización, no abandonar, e influenciar este tipo de prácticas a otras personas. Entre las características del ser humano con la capacidad de adherencia se encuentran: la autoeficacia, en relación con la automotivación, la toma de decisiones y un mayor grado de compromiso, reflexivo e influyente (ver figura 10).

Es así, como se desea formar un sujeto autoeficaz, que se refiere a la persona que cree en sus propias capacidades para la obtención de algo en particular. Por esta razón, se desea formar un ser humano capaz de creer en sus posibilidades y capacidades para lograr acciones que permitan la obtención de resultados deseados, que aumente su confianza en la obtención de estos y sea capaz de pensar y actuar para evitar situaciones de riesgo que afecte no solo la realización eficaz de la práctica del ejercicio físico, sino en todas aquellas acciones, metas u objetivos, en las que se dispone a realizar en la vida cotidiana.

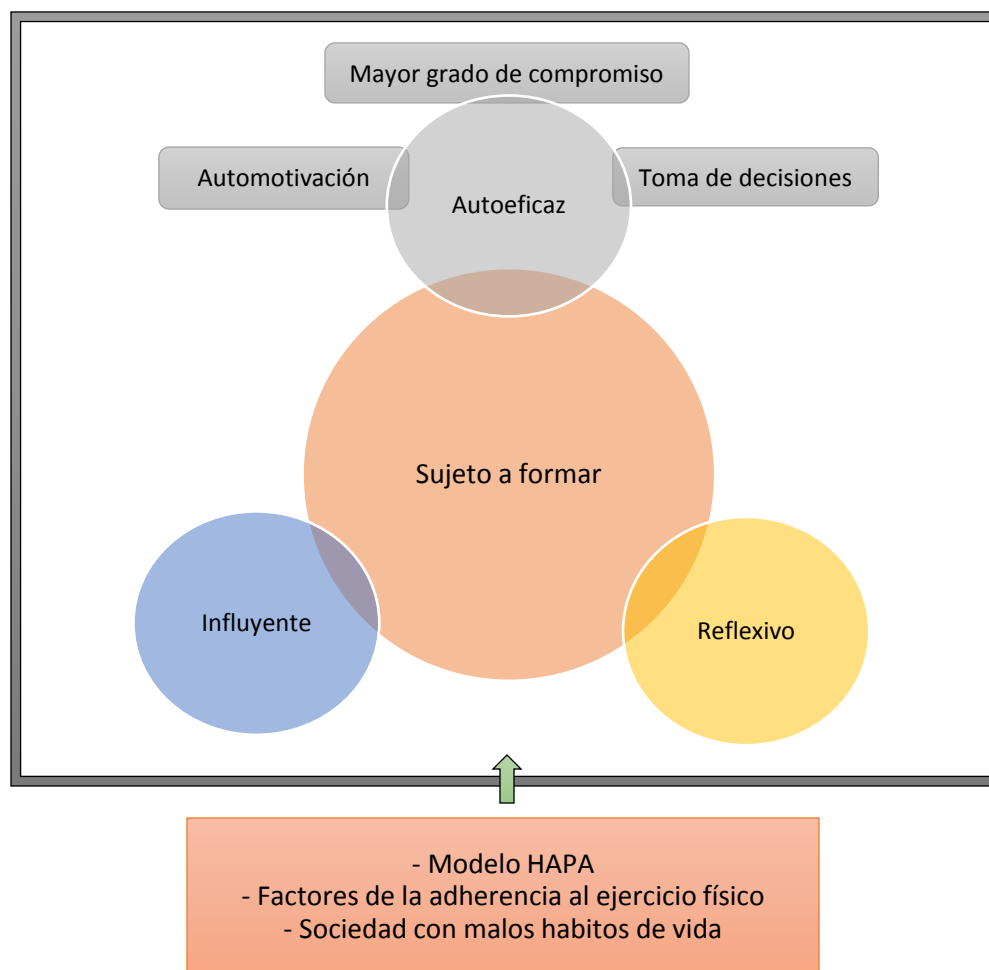


Figura 10. Ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico: características. Construcción propia

La autoeficacia se relaciona con la automotivación, puesto que la persona con un nivel elevado en autoeficacia logrará auto-estimularse desde factores motivacionales que propiciarán la obtención de aquellas metas u objetivos a lograr, por ejemplo, la consecución de los diversos aspectos positivos y beneficios que provee la práctica del ejercicio físico en la vida del individuo, tanto físicos, psicológicos y sociales. Aquella creencia en las capacidades y posibilidades propias, propiciará la automotivación para lograr la obtención de aquello deseado. Teniendo en cuenta que la automotivación es el impulso, entusiasmo e interés que surge desde el propio sujeto para realizar una acción específica o adquirir un comportamiento.

La automotivación juega un papel importante en el ser humano, puesto que influye en el estado de ánimo del sujeto para incentivar y establecer todos aquellos aspectos actitudinales que impulsan al sujeto a desempeñar la acción de forma agradable y positiva, aportando a la adherencia del ejercicio físico, y en todas aquellas acciones, metas y objetivos de la vida cotidiana que se propone el ser humano. Además, un ser humano automotivado, es un ser humano que tiene todas aquellas actitudes y herramientas para lograr adquirir acciones y comportamientos que generan placer, gusto y diversión.

Otro rasgo importante, es que las personas con un nivel elevado de autoeficacia tienen un alto grado de compromiso hacia sus intereses, actividades, acciones, metas u objetivos a lograr y esto se da gracias a que la persona le atribuye la significación acertada al cumplimiento de aquello que pactó o que desea desarrollar. Acorde a lo anterior, el grado de compromiso se comprende como el nivel o la cantidad de empeño, a partir de la responsabilidad o promesa en la realización de un acuerdo. Más aún, importancia al cumplimiento del desarrollo de la acción acordada o como afirma S. Lehman (s.f.),

El compromiso es lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es hacerse al tiempo cuando no lo hay, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el carácter para poder cambiar las cosas, es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo. Comprometerse y mantener los compromisos, son la esencia de la proactividad.

Es más, un sujeto que es capaz de lograr el accionar de aquello que desde su interior o en su palabra pactó, será un sujeto que obtendrá beneficios, ganancias y aspectos positivos para su vida, no solo elementos tangibles, sino sensaciones de satisfacción, orgullo y felicidad hacia lo cumplido, reforzando sentimientos de autoconfianza y perseverancia a todo aquello que el sujeto se propone. Un sujeto que cumple con aquello estipulado, será un sujeto que se propone nuevas acciones, metas u objetivos en la vida, de aquí y a futuro, logrando proveer para su vida bienestar y calidad de vida.

Por el contrario, una persona con niveles bajos de compromiso, será una persona que no logra cumplir todas aquellas cosas pactadas o estipuladas, surgiendo emociones de culpa y

desinterés hacia todo aquello que desee lograr o alcanzar, partiendo de que si no logró algo propuesto de fácil alcance, difícilmente logrará cumplir todas aquellas acciones de difícil obtención que tanto anhela. Habría que decir también, que el sujeto con bajos niveles de compromiso, difícilmente tendrá la capacidad de perseverancia, y de aquí, surge como resultado, el desfalleciendo o abandonando en el camino de la consecución de los objetivos trazados.

De igual modo, un sujeto autoeficaz es capaz de optimizar la toma de decisiones y la resolución de problemas, desde su propia construcción en la práctica del ejercicio físico. Y esto se lleva a cabo gracias a que la persona sabrá que sus capacidades y sus múltiples posibilidades relacionadas con su actuar y su pensar, aportarán a tomar las mejores decisiones para lograr superar aquellas barreras u obstáculos que se establecen en aquellas acciones, metas u objetivos que desea lograr. Por lo cual, se logra afianzar sus capacidades con el fin de aplicar y optimizar estos elementos en la vida cotidiana. Como se mencionó en el capítulo anterior, un ser humano que es capaz de dar solución a los obstáculos que se instauran durante el mantenimiento de la práctica del ejercicio físico, será un ser humano con las facultades para solventar las dificultades y problemáticas de su vida cotidiana, y optimizar la toma de decisiones, atrayendo o alejando aquellos elementos que pueden o no aportar para su vida.

De acuerdo a lo anterior, entre los elementos característicos de una persona con la capacidad de tomar mejor decisiones, están: define cada situación o problema, estudia y analiza cada una de las situaciones o problemas, evalúa y contempla todas las alternativas, elige la mejor opción para tomar una decisión y actuar, y aplica su decisión. Además, es necesario resaltar que esta capacidad se relaciona con la de resolución de problemas, dado que ésta toma de decisiones contribuye tanto a elementos positivos de decisión, como a eventos problemáticos a solventar. Por lo cual, esta resolución de problemas contempla: saber identificar los problemas con claridad, cuestionar la causa del problema, buscar caminos alternativos para solventar el problema, y evaluar en profundidad todos los aspectos para tomar una decisión asertiva.

Ahora bien, es importante mencionar que dentro de los elementos que contribuyen del modelo HAPA, se desarrolla la expectativa de resultados y la percepción de riesgo, estos, hacen referencia a aquellos elementos que la persona desea lograr y conseguir, o que logra atribuir a la adquisición o el cambio de una conducta. Es así, como la expectativa de resultados contribuye y

se relaciona con las características nombradas anteriormente, puesto que al tener conocimiento y conciencia de todos los aspectos positivos que se adquieren o negativos que se logran suprimir o alejar (percepción de riesgo), se aumenta el grado de compromiso hacia la práctica, y esto se da gracias al deseo de desarrollar esta apropiación. También influiría en la automotivación, ya que se establecería el impulso para lograr aquella obtención y, precisamente, se aumentaría el grado de compromiso y toma de decisiones hacia este.

La utilización de los elementos constitutivos del modelo HAPA, contribuyen a evitar la deserción, porque orientan la reflexión del sujeto hacia el por qué y para qué de la consecución y mantenimiento de la conducta, elementos particulares que se evidencian, por ejemplo: durante la percepción de riesgo; la identificación de aspectos positivos y negativos de la conducta; en la resolución de problemas, desde la identificación de las barreras u obstáculos, que no permiten la realización eficaz de la práctica; en la estructuración del plan a seguir; en la importancia de influir en hábitos de vida saludable en personas del entorno más cercano; en el reconocimiento de los recursos que lograrían favorecer y aportar en todo lo anterior, entre otros.

Es con base a lo anterior, que surge la reflexión al aplicar el modelo HAPA, aunque el modelo no lo especifique es un proceso que se lleva a cabo implícitamente para llegar al cumplimiento de los objetivos de su aplicación.

En vista de lo anterior, y gracias a los elementos que contribuyen del modelo HAPA, se aspira a formar un ser humano reflexivo, que adquiera la capacidad de concientizarse del por qué y para qué realizar ejercicio físico, y que pasaría si no realiza dicha práctica. Siendo “la reflexión la facultad de conocer, de hacerse consciente... importante pensar lo que va a hacerse y hacer consciente la acción” (Policarpo y Aguilar, 2016, p. 89). Además, “la reflexión es un proceso de pensamiento que precisa tener en cuenta todas las circunstancias que se conozcan sobre el asunto en cuestión; no solamente lo evidente, sino también aquello que muchas veces escapa al ojo humano” (Carrillo, s.f.). Y donde es necesario resaltar, que “el pensamiento reflexivo es la actividad propia de cada sujeto, es un proceso íntimo que se revela en la conciencia, lo cual significa que nadie puede pensar por otro” (Policarpo y Aguilar, 2016, p. 90).

Ahora bien, de acuerdo a la indagación del psicólogo Andrés Carrillo (elementos que confluyen y que están orientados en la formación de nuestro sujeto reflexivo), una persona

reflexiva es aquella persona con la capacidad de evaluar las situaciones. Y entre sus características, se destacan: la capacidad de análisis, como la facultad de interpretar situaciones de manera profunda para llegar a una conclusión más clara; saber escuchar de manera activa, puesto que la persona es consciente que del discurso de los otros, puede obtener información valiosa; es capaz de observar y detallar, con el fin de extraer conclusiones que pueden ser determinantes para un análisis oportuno; son pacientes, como la capacidad que no permite actuar de forma impulsiva, dado que resultaría contraproducente para sus intereses; saben manejar sus emociones, en vista de que son capaces de reflexionar sobre las mismas; evalúa pros y contras de las situaciones, para llegar a una conclusión; tienen la capacidad de planificación, tomando en consideración que se trata de un proceso estructurado donde cada detalle cuenta; e internalizan el aprendizaje, debido a que las experiencias que suelen suceder, son internalizadas de forma significativa, logrando un aprendizaje adecuado sobre el suceso que ha experimentado.

El ser humano, como bien se sabe es una construcción social, por eso se desea formar un sujeto que influya de forma positiva a las personas de su entorno, con la capacidad de fomentar estilos de vida saludables, como lo es la realización del ejercicio físico. Teniendo en cuenta que la influencia “es un proceso básico que recoge todos aquellos métodos, en los que una persona intenta influir en los comportamientos y actitudes de otros (creencias, sentimientos, conductas) (Sarries, 2013). Y entre las características que se desean formar en nuestro ser humano influyente, y que están relacionadas con la interacción con otras personas, se encuentran: cree en los demás antes de que tengan éxito, enfatiza las fortalezas, recuerda sus éxitos pasados, inculca confianza cuando fracasan, experimentan algunos triunfos juntos, e imagina los éxitos futuros de ellos; sabe escuchar a las personas: muestra respeto, construye relaciones, aumenta el conocimiento, genera ideas, edifica la lealtad; y además, es un entendedor de las personas: tiene empatía, actitud positiva y considera a las demás personas importantes; elige desarrollar a las personas: motivando el crecimiento y aportando los medios, proyectando la visión para su futuro, puesto que se enfoca en las fortalezas. Es por esto, que una persona influyente guía a las otras personas desde los diversos intereses, se anticipa a los hechos, y finalmente, impulsa y faculta a las demás personas (Sarries, 2013).

Ahora bien, gracias a la formación del ser humano abordado anteriormente, se busca potenciar la adherencia al ejercicio físico, y es de esta forma, se logra la adquisición de todos los

beneficios que logra atribuir esta práctica. Cuando se logra esta adquisición, se favorece el aumento de la calidad de vida de la persona y son estos elementos, los que resultan de suma importancia para el favorecimiento del desarrollo humano, el cual se entiende en relación con diversos subsistemas. Por lo tanto, se debe comprender que el ser humano, “no es un agregado de elementos yuxtapuestos; es un todo integrado que constituye un suprasistema dinámico, formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el subsistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual” (Martínez, 2009, p. 120) (ver figura 11). Es por esto, que “todos juntos e integrados constituyen la personalidad y su falta de integración o coordinación desencadena procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas” (Martínez, 2009, p. 120).

Ahora bien, el desarrollo humano es un concepto que se ha utilizado desde la década de los noventa, como mecanismo para integrar a la persona como el centro de los procesos de desarrollo, atribuyéndole el fin de los mismos, promoviendo y ampliando las oportunidades en la consecución de una vida digna y feliz (Arteaga, s.f.).



Figura 11. El ser humano y sus diversos subsistemas. Construcción propia, con base en: Martínez, (2009).

Es por esto, que se toma la concepción de que el desarrollo humano debe comprenderse como “la calidad de vida que llevan las personas, la cual debe centrarse en el alcance de las capacidades, logros y libertades de los seres humanos” (Annad y Sen, 1994). Y se refuerza por Max Neef (1986 citado por Aguilar, s.f. p. 3) al decir que el mejor proceso de desarrollo será aquel que permita elevar más la calidad de vida de las personas.

Ese interés por conseguir una mayor o mejor calidad de vida ha sido durante siglos el interés de muchísimas sociedades, para ello se ha recurrido a soluciones de todo tipo desde las farmacéuticas a las biomédicas pasando por las quirúrgicas o tecnológicas que procuraran que los sujetos vivieran más y mejor. Sin embargo, esta búsqueda no ha considerado hasta bien entrado este siglo los hábitos o estilos de vida que llevan los sujetos como elemento condicionante de ese bienestar y, por tanto, de la tan ansiada calidad de vida (Guillén, Castro y Guillén, 2003, p. 92).

Por lo tanto, en los países más avanzados, se ha logrado identificar sociedades mucho más comprometidas y orientadas en la búsqueda de mayor bienestar y calidad de vida, desde hábitos o estilos de vida saludable, de tal modo, acuñándose el término a estas sociedades como sociedad del bienestar (Guillén, Castro y Guillén, 2003). Incluso, observándose en la sociedad actual, mayor concientización sobre el cuidado de la salud y de la estética corporal, despertando mayor interés en la realización del ejercicio físico como práctica que permite la consecución de lo mencionado anteriormente (Guillén, Castro y Guillén, 2003).

Es así, como el desarrollo humano, para el presente proyecto, se asume como el aumento de la calidad de vida que llevan las personas, recordando que en la calidad de vida se contempla el bienestar y la vitalidad, que en este caso, se da gracias a la realización de ejercicio físico, adquiriendo aspectos positivos y beneficios en los diversos subsistemas.

Acorde a lo anterior, el ejercicio físico contribuye al desarrollo humano desde el aumento de la calidad de vida de las personas, puesto que interviene en los diversos subsistemas, y esto se logra, desde la contribución de los elementos estructurantes del modelo HAPA, la motivación y los factores de la adherencia al ejercicio físico, incluyendo cambios en los procesos cognitivos y optimización en la toma de decisiones y resolución de problemas, autoeficacia y automotivación.

El subsistema biológico, contempla e incluye las bases genéticas del desarrollo, crecimiento, maduración y funcionamiento de los segmentos y estructuras corporales, relacionándose con el cuidado de la salud, la disminución y prevención de enfermedades, la nutrición y el descanso. Además, el ejercicio físico contribuye a la vitalidad, desde el mejoramiento de las estructuras corporales, donde se posibilita la optimización del movimiento y su calidad. Asimismo, la práctica promueve un aumento de la energía, que conlleva a una mejor realización en las acciones o tareas del día (ver figura 12).

En el subsistema químico, se establecen modificaciones y mejoramientos a nivel molecular, hormonal y como su nombre lo indica, en el conjunto de reacciones químicas, de ahí, el mejoramiento de los diversos sistemas del cuerpo humano, por ejemplo: los beneficios que provee el ejercicio físico en una persona diabética tipo II, se relacionan a una mejor sensibilidad a la insulina, un incremento de las enzimas de oxidación y un incremento del consumo máximo de oxígeno (Cordido, Sáñez y Cordido, 1989); en una personas con niveles superiores de dislipidemias, se presentan descensos significativos en los niveles de triglicéridos y aumentos en las lipoproteínas de alta densidad (HDL) (Arias, De la Vega, Herrera, Carrillo y Ramírez, 2012); en personas con trastorno de ansiedad, la mejoría se observa debido a un incremento en la liberación de endorfinas, cambios en la temperatura corporal y en el flujo sanguíneo cerebral (Torales, Almirón, Gonzales, Gómez, Ortiz e Ibarra, 2018); en personas que realizan este tipo de prácticas, se produce una liberación de distintas hormonas como la dopamina y endorfinas, que producen sensaciones de relajación, tranquilidad, felicidad y aumento del buen ánimo, y por ende, las relaciones sociales positivas (Gottau, 2013), entre otros (ver figura 12).

El subsistema social y ético-moral, se beneficia generando relaciones sociales que posibilitan el esparcimiento, la diversión, el intercambio de experiencias y aprendizajes, estableciendo lazos de amistad para el cumplimiento grupal de los objetivos trazados. Además, contribuyendo hacia una sociedad saludable, con menos índices de morbilidad y mortalidad, que surgen a partir de estilos de vida poco saludables. Por último, el ejercicio físico en este subsistema contribuye al bienestar, desde el disfrute del tiempo de ocio y las relaciones afectivas que se forjan durante la práctica (ver figura 12).

Por su parte, el subsistema cultural, hace referencia al acumulado de elementos característicos de un grupo de personas que se transmite a través de las generaciones. Este subsistema, se establece desde el ejercicio físico como una práctica propia para un grupo de personas, en donde se logre influenciar y transmitir en la misma familia y personas del entorno cercano. Es por este motivo que se establece como un conjunto de conocimientos, saberes, prácticas, en relación con el ejercicio físico y un estilo de vida saludable, que logra ser transmitido de generación en generación.

Ahora bien, el subsistema espiritual, se establece como la creencia y convicción que se lleva a cabo desde la individualidad de la persona, en este caso se relaciona, cómo el estilo de vida influye en su actuar y en su pensar. Además, en este subsistema se contempla la reflexión como parte importante en la vida, en este caso se da hacia sí mismo, como persona saludable o no; y en los demás, en lo que refiere a cómo puedo trascender, en otras palabras, cómo puedo influir en las demás personas y generaciones, desde lo que puedo aportar a los demás.

Conforme a lo dicho anteriormente, el ejercicio físico favorece a la calidad de vida, y desde este favorecimiento, al desarrollo humano. Calidad de vida que se da gracias a los beneficios que provee la práctica en cada uno de los subsistemas del ser humano.

Ahora bien, para complementar lo expuesto anteriormente, entre ejercicio físico y desarrollo humano, se comprende que el individuo es el eje central del desarrollo humano, y es en él, en donde se centra la implementación de las diversas estrategias que permiten gozar de la práctica del ejercicio físico, hacia la obtención de los beneficios que se obtienen, y donde resulta importante evitar su deserción. Es por esto, que el ejercicio físico contribuye al desarrollo humano, ya que aporta calidad de vida, siendo una práctica que contribuye como hábito o estilo de vida saludable, desde su intervención en los diversos subsistemas del ser humano, y de aquí, contribuyendo hacia su desarrollo.

Asimismo, ejercicio físico que, como se mencionó anteriormente, contribuye al desarrollo humano, ya que es realizado por todo tipo de población sin exclusión alguna, reflejándose como práctica que se realiza desde la libertad del ser humano para el disfrute y diversión en el tiempo de ocio o con el fin de obtener sus beneficios. Resaltando que, el desarrollo humano, contempla

la libertad en la realización de prácticas que aportan en la vida del sujeto, por lo cual, el ejercicio físico otorga calidad de vida.

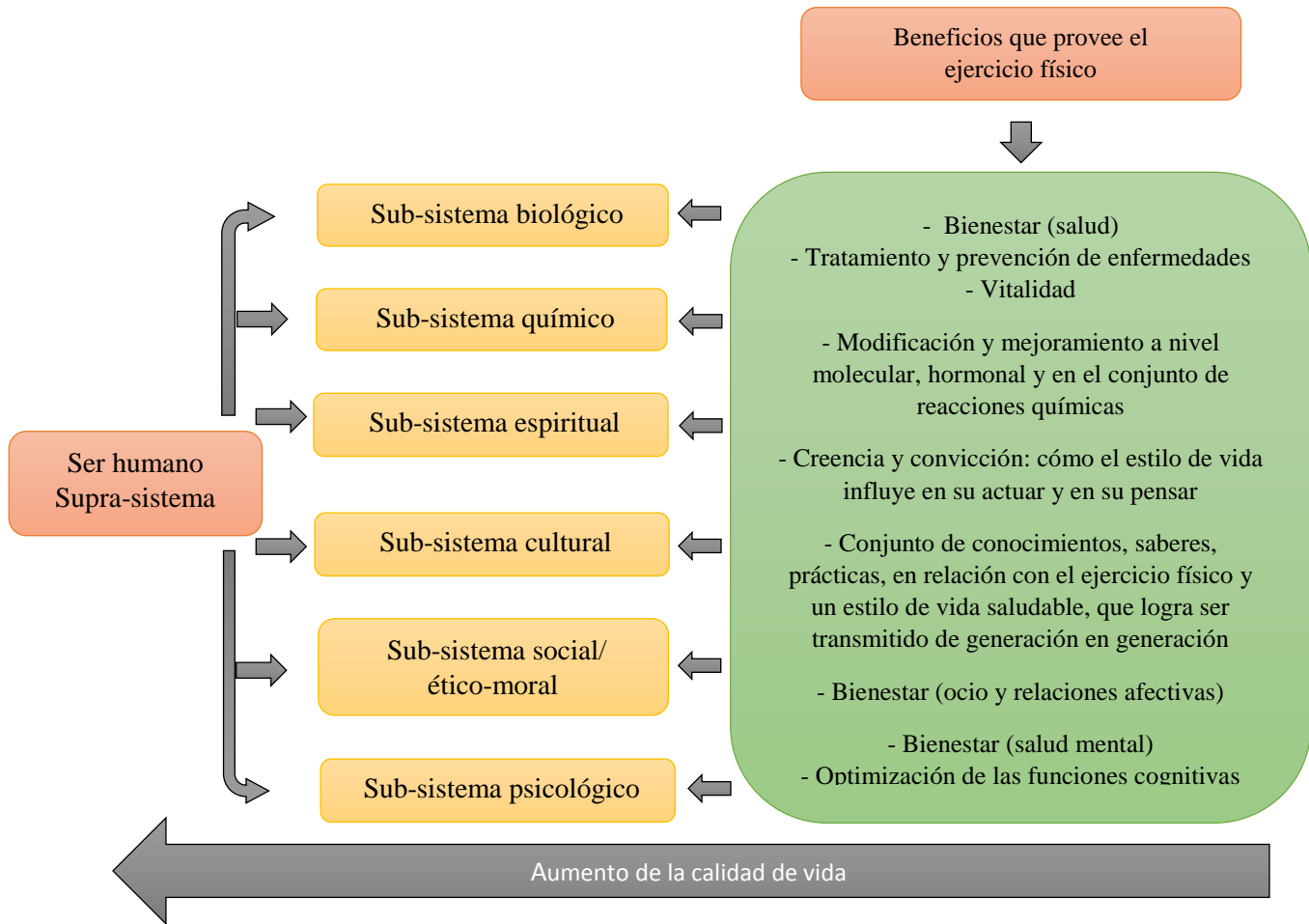


Figura 12. Aumento de la calidad de vida en el ser humano desde el ejercicio físico. Construcción propia

Resulta importante volver a mencionar, que las personas que realizan ejercicio físico tienden, en su vida cotidiana, a ser físicamente más activos, a disminuir situaciones de riesgo en su salud y alimentarse mucho más saludable. Por lo cual, resulta de suma importancia, según lo abordado y evidenciado en este proyecto, adherir a la persona al ejercicio físico, y lograr la formación de un sujeto capaz de influir en las demás personas (aspecto importante a formar, debido a que Colombia cuenta con los índices más altos de sedentarismo, malos hábitos alimenticios, inactividad física, entre otros, y estos cada vez van más en aumento, y estas cifras no solo son altas en Colombia sino en todo el mundo), como por ejemplo, en personas con conducta sedentarias, “dado que las conductas sedentarias constituyen un factor de riesgo para la salud” (Gonzales, 2013, p. 75).

En cuanto a esto último, el sedentarismo “correspondería a aquellas actividades que no incrementan sustancialmente el gasto energético sobre los niveles basales, por ejemplo, dormir, permanecer sentado, utilizar un dispositivo electrónico o ver la televisión” (Gonzales, 2013, p. 74). “Algunos autores han definido como “sedentarios” a quienes gastan en actividades de tiempo libre menos del 10% de la energía total empleada en la actividad física diaria” (Romero, 2009, p. 410). O según la ACSM, un estilo de vida sedentario se define como “la ausencia de participación en programas regulares de ejercicio o la falta de cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física” (Gonzales, 2013, p. 74). Es importante mencionar, según el medio de comunicación El Mundo (2018):

Al menos una cuarta parte de la población adulta del mundo, unos 1.400 millones de personas, se encuentra en peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y cáncer debido a sus hábitos sedentarios, según refleja en un estudio la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Según la OMS, el sedentarismo es uno de los principales factores de muerte prematura en todo el mundo dado que incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Mediante el ejercicio físico, se pueden lograr un mejor estado de salud muscular y cardiorrespiratorio, una mejor salud ósea, un mayor control de peso y un menor riesgo de hipertensión, cardiopatías, ataques de apoplejía, diabetes depresión y varios tipos de cáncer.

Y según uno de los medios de comunicación más importante en Colombia, EL Espectador (2012), basados en los informes de la organización mundial de la salud (OMS), refiere que:

Colombia es el sexto país latinoamericano al que más se le atribuyen muertes por inactividad física, siendo actualmente, el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, principalmente por males como diabetes, cáncer de mama o colón y complicaciones cardíacas. Sin embargo, las cifras en la capital todavía son preocupantes. Según el Observatorio de Culturas de 2010, en Bogotá más del 60% de la población mayor de 13 años tiende al sedentarismo.

Más aún, se refuerza lo evidenciado anteriormente con la Encuesta nacional de la situación nutricional (ENSIN, 2015), realizada por el Ministerio de salud (MINSALUD), en donde se observa un aumento en el exceso de peso en la población colombiana, de un 45,9 en el año 2005, a un 56,5 % en el 2015. Este aumento se da tanto en hombres como en mujeres, pero es mayor en mujeres con 59,6 %, y en hombres con un 52,8%.

Por otro lado, según la OMS (2019), cada año fallecen alrededor de 2,8 millones de personas por obesidad o sobrepeso. Y en Colombia, el 60% de la población adulta tiene malas costumbres a la hora de alimentarse, dado que muchas personas no saben elegir o desconocen las propiedades nutricionales de los diferentes alimentos.

Con base en lo anterior, se evidencia que la sociedad de hoy es una sociedad sedentaria cuya calidad de vida decrece, debido a que el sedentarismo se constituye como un factor de riesgo a nivel de la salud, el cual ocasiona múltiples enfermedades y aspectos negativos que influyen negativamente en el diario vivir de las personas. Por ello se requiere que la educación, y la educación física en particular, se preocupe por educar en comportamientos que procuren contrarrestar o mitigar estos hechos.

### **Fundamentación pedagógica**

Para iniciar, es necesario resaltar que, la palabra holismo, obedece a la “noción de totalidad, de integralidad que nos remite al ser humano como una entidad multidimensional, y cuya formación debe tener de tal aspecto y en virtud de la cual, las diversas dimensiones se vean beneficiadas de dicho proceso formativo” (Gluyas, Esparza, Romero y Rubio, 2015, p. 5). O etimológicamente “el holismo representa “la práctica del todo” o “de la integralidad”, su raíz holos, procede del griego y significa “todo”, “íntegro”, “entero”, “completo”, y el sufijo ismo se emplea para designar una doctrina o práctica.” (Briceño et al. 2010 citado por Gluyas, Esparza, Romero y Rubio, 2015, p. 5).

Teniendo en cuenta lo anterior, el modelo pedagógico holístico se empleará en el presente proyecto, dado que el sentido de la educación y de los aprendizajes adquiridos, orienta la construcción integral desde la realización de la práctica del ejercicio físico, y gracias a la formación de un ser humano autoeficaz, reflexivo e influyente, se forma un sujeto capaz de

pensarse, pensar en los demás, y actuar en orientación hacia una práctica agradable que aporte a su vida y a las personas de su entorno. Puesto que, a partir de los elementos constituyentes de este modelo, se contribuye a la “formación de personas íntegras, seres humanos comprometidos consigo mismos y con los otros, con una actitud positiva orientada al beneficio de la humanidad” (Gluyas, Esparza, Romero y Rubio, 2015, p. 4).

El modelo pedagógico holístico como se observa en la figura 13, tiene el propósito de:

Formar integralmente al educando, desde su singularidad y la madurez integral de sus procesos y dimensiones, para que construya el conocimiento y transforme su realidad socio - cultural, con liderazgo y emprendimiento, desde la investigación y la innovación educativa, pedagógica, didáctica y curricular. (Iafrancesco, s.f. p. 6)

Es necesario mencionar que, en este modelo, el educador adquiere el rol de mediador para que el educando logre la construcción del conocimiento, esto gracias al apoyo que se establece desde la innovación educativa y pedagógica. A partir de esta construcción de conocimientos que logra el educando, es como se logra un rol protagónico para transformar su realidad socio – cultural, a partir del ser, sentir, actuar, saber, pensar y aprender, lo cual contribuyen a una categoría mayor, el vivir (Ver figura 13).

Para lograr las finalidades del modelo pedagógico holístico, que asume la formación integral y el desarrollo del ser humano (dejando claro que la formación integral, que se da en cada uno de los subsistemas), es necesaria la implementación de las siguientes tareas básicas de forma integradora: el bienestar, la promoción; una educación por procesos; la construcción del conocimiento; la transformación socio-cultural desde el liderazgo y el emprendimiento; y la innovación educativa y pedagógica (Iafrancesco, s.f.).

El modelo pedagógico holístico, como construcción que permite la formación de un sujeto que piense, sepa y aprenda, sobre los factores que pueden o no aportar para su vida, encamina sus esfuerzos hacia un ser humano que, desde la adquisición de una conducta, tome decisiones correctas y acertadas en cumplimiento de lo anterior. De igual modo, se pretende que, desde las equivocaciones o inadecuadas acciones, la persona logre comprender la importancia de

corregir sus comportamientos, con el fin de que a futuro, se logre evitar acciones perjudiciales que atenten con la práctica eficaz del ejercicio físico y un estilo de vida saludable.

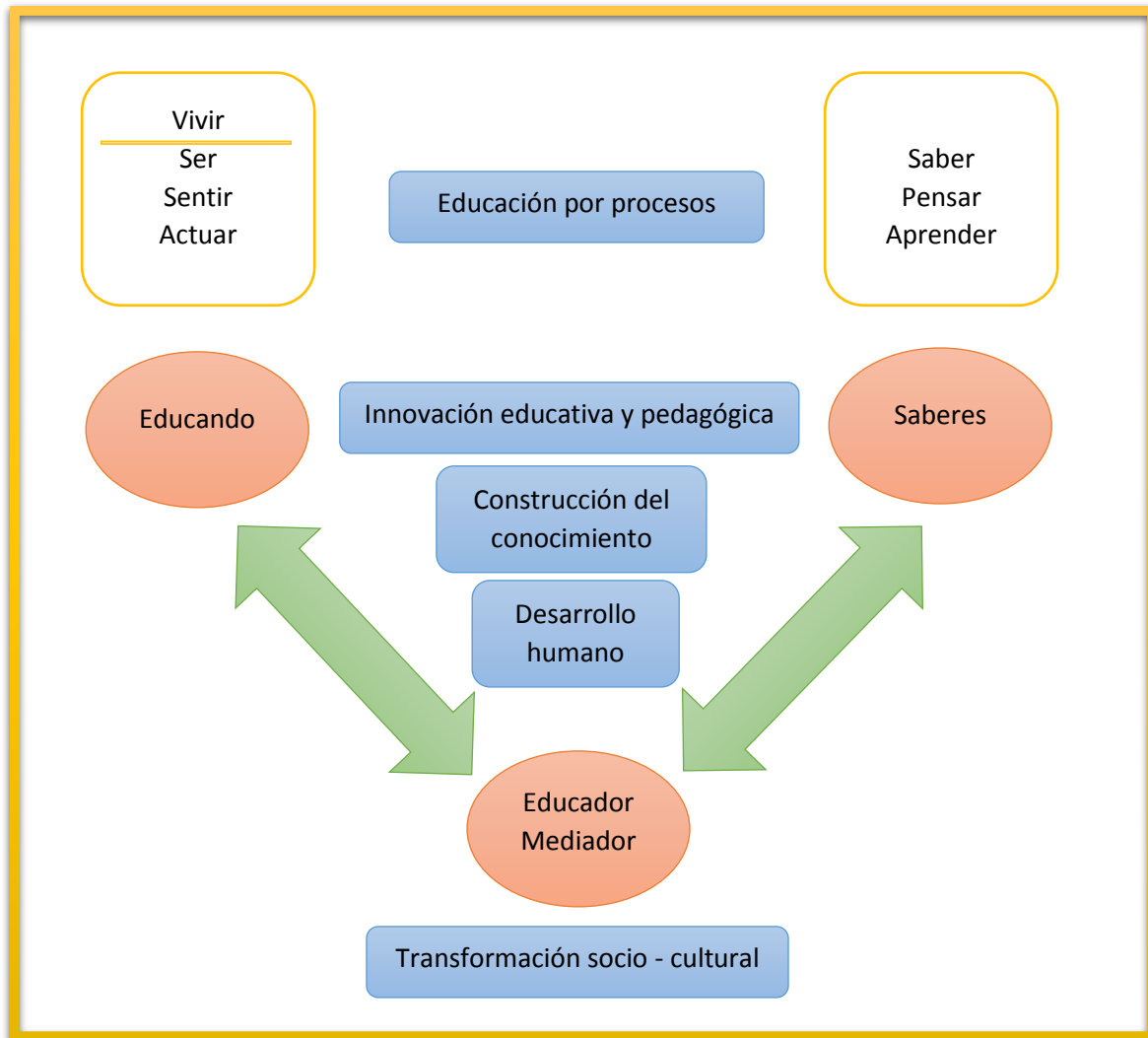


Figura 13. Modelo pedagógico holístico. Modificado de: Iafrancesco, (s.f.).

En esta particularidad de vivir, en relación con las características del ser humano a formar, se hace alusión al conocimiento que se obtiene del proceso reflexivo, el cual atribuye importancia al ser, es decir, al rol protagónico que tiene cada persona para hacer de su vida un estilo de vida saludable. Al ser, también se le atribuye importancia a la relación con la autoeficacia, la cual propicia el aumento y mejoramiento de la calidad de vida, no solo de sí mismo sino de las personas del entorno.

Cuando se habla de sentir, se hace referencia a la reflexión, este proceso posibilita la concientización, significación acertada e importancia de pensar acerca de la propia vida y contribuir a la sociedad. Es por esto que la capacidad de reconocimiento y comprensión de las situaciones favorecería el actuar, precisamente para llevar a cabo acciones y estrategias, desde lo que puede llegar hacer la persona, para contribuir elementos y aspectos positivos en la vida. Es más, la toma de decisiones acertada posibilitaría el reconocimiento de cuáles y por qué acciones se deben realizar, teniendo en cuenta que serán las más adecuadas para implementar.

Teniendo en cuenta lo anterior, si se forma un ser humano capaz de aportar a los demás, se estará favoreciendo a la transformación socio - cultural, ya que se logrará la adquisición social de prácticas que favorecen y contribuyen a los diversos subsistemas del ser humano. Es importante mencionar, que se busca la construcción de un ser humano no solo que se piense individualmente, sino además, que sea empático, en una sociedad como la actual cada vez más sedentaria y en donde las enfermedades, el estrés, ansiedad y depresión, agobian y atormentan a una gran cantidad de personas. Por lo cual, no se busca la construcción de un ser humano indiferente, sino un propiciador e influenciador de prácticas y estilos de vida saludable encaminadas a mejorar la calidad de vida de las personas, en orientación al desarrollo humano colectivo.

Asimismo, resulta importante la consolidación de la cultura del ejercicio físico, como un conjunto de conocimientos, saberes, prácticas, en relación con un estilo de vida saludable, que logra ser transmitido de generación en generación, y que tienen como fin, la adquisición de los beneficios para un grupo de personas.

Respecto al conocimiento, se busca que sea una construcción colectiva, en donde las personas, a partir de sus saberes y experiencias, reconozcan la importancia de realizar ejercicio físico, ser físicamente activos, llevar estilos de vida saludable y evitar acciones de riesgo, todo esto, en orientación a un ser humano pensante que, al llevar a cabo lo anterior, se forme como un ser humano capaz de realizar un cambio comportamental y contribuir a las personas de su entorno familiar, laboral y social.

Ahora bien, este modelo pedagógico se relaciona eficazmente con el desarrollo humano expuesto en el apartado anterior, ya que busca el desarrollo a partir de la formación integral. A su

vez, su relación con el ejercicio físico cobra importancia en el momento en que esta práctica, como bien se ha esclarecido, contribuye integralmente, no solo favoreciendo beneficios saludables físicos, sino también sociales y psicológicos.

En cuanto a la innovación educativa planteada por el modelo pedagógico, en este proyecto se generará a partir de la utilización de diversas estrategias que posibilitan el proceso de enseñanza – aprendizaje, las características del ser humano a formar y la adherencia al ejercicio físico, en este caso, se lleva a cabo desde la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), las cuales, se consideran como las herramientas, soportes y canales que procesan, almacenan, sintetizan, recuperan y presentan información de una forma variada. Y de algún modo, satisfacen las necesidades de la sociedad (Alcántara, 2009).

Es importante resaltar que las TIC, son utilizadas para facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje; además, son una fuente abierta para la construcción de conocimiento. Este medio, favorece el abordaje de medios didácticos, por ejemplo mensajerías, plataformas, foros, materiales interactivos. Los cuales, facilitan el trabajo colaborativo e intercambio de experiencias. Además, pueden ser motivadores porque se pueden implementar herramientas de imágenes, videos, sonidos, e interactividad.

Por otra parte, cobra importancia mencionar que la perspectiva del proyecto le apunta a una educación holística, ya que busca que la práctica del ejercicio físico se asuma como estilo de vida que conlleva un sinnúmero de utilidades y beneficios, que aportan felicidad, diversión, alegría, autonomía, gozo, libertad, paz y simpatía. “La educación holista es una educación para la vida y a lo largo de toda ella, una instrucción significativa permanente, una formación integral para aprender el arte de vivir en forma responsable, inteligente y compasivamente (Gluyas, Esparza, Romero y Rubio, 2015, p. 12).

Ahora bien, el rol de docente que se utilizará para el presente PCP es el de mediador, como aquel “que vela por la eficiencia, eficacia, efectividad y pertinencia del aprendizaje con el propósito de transformar la realidad y lograr mejoras, evolucionar y progresar” (Iafrancesco, s.f. p. 3). Más aún, quien posibilite la construcción del ser humano que se desea formar a partir de la práctica, aquel posibilitador de la construcción colectiva del conocimiento, facilitando la reflexión, y no un simple proveedor de información. Asimismo, mediador como “promotor del

bienestar y el desarrollo humano; como facilitador de los aprendizajes y del desarrollo bio-psico-social, afectivo y cognitivo” (Iafrancesco, s.f. p. 4).

Se trata de un docente que logre motivar a los practicantes, con el fin de aumentar el interés y el gusto hacia la práctica; capaz de proporcionar respuestas que contribuyan al inicio y mantenimiento de la práctica, desde interrogantes como ¿para qué y por qué realizar ejercicio físico?; facultad de verificar que las personas asistan y desarrollen su práctica eficazmente, si no es así, ser quien busque e implemente estrategias, con el objetivo de adherir hacia este tipo de prácticas; y ofrecer diversidad de prácticas, conocimientos y aprendizajes que contribuyan a la formación integral y la calidad de vida del practicante, también, contribuye a cambiar o transformar sus mundos porque crea espacios de oportunidades, posibilidades y de búsqueda del conocimiento” (Chávez y Gutiérrez, 2008, p. 40).

Todo esto, a partir de una práctica que promueva la integración entre los practicantes, el intercambio de experiencias y conciencia que se asume a cada una de las prácticas, promoviendo un estilo de vida que provee beneficios saludables en los diversos subsistemas del ser humano. De aquí, otorgando al sujeto la capacidad de lograr el cumplimiento de objetivos o metas propuestas por sí mismo o en colectivo. Considerándose por ello como un mediador holístico.

Por otra parte, el rol del practicante:

Competente, de excelentes desempeños, inteligente, autogestionario, pro - activo, protagónico, comprometido, laborioso, productivo, crítico constructivo, ingenioso, creativo, innovador que propone alternativas de solución lógicas a los problemas de su entorno.... y que al resolver estos problemas crea ambientes para mejorar su calidad de vida y la de los suyos. (Iafrancesco, s.f. p. 3).

Esto se relaciona con que el practicante será un sujeto activo de su propio desarrollo y artífice de la construcción saludable en su propia familia. Esto, debido a que el practicante tendrá las herramientas y conocimientos de los elementos y acciones que pueden aportar a la solución básica de los problemas de su entorno, siendo un propiciador e influenciador de prácticas y estilos de vida saludable, orientadas a mejorar la calidad de vida propia y la de las personas cercanas, esto basándose en orientación al desarrollo humano colectivo.

## **Fundamentación disciplinar**

La tendencia que se acoge es la de Condición física para la salud, como un enfoque psicoeducativo propuesto por Devís y Peiró (1992). Esta tendencia es considerada desde la práctica regular como actividades físicas realizadas como hábito de vida saludable (Zagalas, Moreno y Cachón, 2001). La práctica de esta tendencia, “tiene sus orígenes en razones personales originadas por el estilo de vida y la búsqueda de la salud integral (física, psíquica y social), aspectos muy importantes para comprender la conducta de los seres humanos en relación con la salud” (Zagalas, Moreno y Cachón, 2001, p. 275). Por lo cual, es necesario que:

Este hábito que debe crearse desde las edades de escolarización, permitirá al sujeto desarrollar un proceso de entrenamiento a lo largo de su vida, con la consiguiente mejora sistémica y progresiva de sus capacidades físicas y/o sociales, incluso en la tercera edad, etapa ésta a la que actualmente se está dedicando más atención, dada la mayor calidad y esperanza de vida, así como el tiempo libre de que dispone esta población, cuyos hábitos de utilización del mismo han variado considerablemente (Zagalas, Moreno y Cachón, 2001, p. 275).

Esta tendencia, desde sus inicios en la educación física escolar, ha orientado la práctica del ejercicio físico con objetivos saludables. Su proceso histórico se inicia con las escuelas gimnásticas, donde posteriormente influiría el Dr. Kenneth Cooper con su práctica de aeróbicos, el cual mencionaba que el mejor seguro de vida era la práctica regular de ejercicios de resistencia aeróbica, más adelante, se trasladaría para disponer sus bases y consolidar prácticas como el Fitness y el wellness (Mosquera, 2010).

Por su parte, Mosquera (2010) refiere que uno de los propósitos de esta tendencia, es la búsqueda de un estado saludable, de ahí que los contenidos estén relacionados con el desarrollo de las diferentes capacidades físicas o condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).

Se debe agregar que, la tendencia de la condición física para la salud, tiene que considerar aspectos metodológicos (distribución de cargas, necesidades de recuperación, tipo de actividad, tiempo, frecuencia, etc...), los criterios de planificación y programación (objetivos, contenidos,

temporalización) y los sistemas de control, evaluación y revisión, tanto del proceso, como de los resultados (Zagalas, Moreno y Cachón, 2001).

El enfoque psicoeducativo de la tendencia de la condición física para la salud, que se acoge al presente proyecto, tiene como objetivo educativo el disfrute y la participación positiva en actividades físicas, con el fin de lograr alcanzar un estilo de vida activo. Y postula que, la salud es una responsabilidad individual y depende del estilo de vida asumido (Devís y Peiró, 1992). Por su parte Sánchez (2011), da a conocer las diversas perspectivas de la condición física: preventivo, compensatorio y anatómico-funcional, que están orientadas a la salud de la persona (ver tabla 6).

Tabla 6

*Perspectivas de la tendencia de la condición física para la salud*

Preventivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenir situaciones contraproducentes.</li> <li>- Dar a conocer los beneficios de la práctica.</li> </ul>
Compensatorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subsanan el sedentarismo.</li> <li>- Motivación, interés y búsqueda de una intención clara.</li> <li>- Interés y decisión para vencer al “inmovilismo corporal”.</li> </ul>
Anatómico - funcional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de la condición física.</li> <li>- Buen desarrollo corporal (correcto funcionamiento orgánico).</li> </ul>

Nota. Recuperado de: Sánchez (2011).

Este modelo, tiene una fundamentación psicológica y experiencial, se apoya en las nociones educativas de la racionalidad y libertad o autonomía de elección, y trata de ayudar a las personas a elegir y tomar correctas decisiones que conciernen a sus actitudes o conductas respecto al ejercicio físico y la salud (Devís y Peiró, 1992). Y donde resulta importante tener en cuenta que, “si queremos que el enfoque de salud se convierta en una auténtica innovación en el currículo de la educación física, se debe promover el cambio no solo a nivel teórico, sino también al nivel de las creencias y prácticas cotidianas” (Devís y Peiró, 1992, p. 35).

Asimismo, este modelo aboga a que se proporcione el conocimiento necesario sobre las relaciones entre ejercicio físico y salud, puesto que el ejercicio físico resulta relevante porque ayuda a modificar los estilos de vida de las personas (Devís y Peiró, 1992).

Además, otro aspecto que resulta importante de este modelo es que desde la enseñanza hace énfasis en la motivación personal y el desarrollo de los auto-conceptos (auto-estima, auto-responsabilidad, auto-disciplina...) para el cambio de conducta (ver tabla 7) (Devís y Peiró, 1992). En el caso del presente PCP, no se tendrán en cuenta los mencionados, ya que se utilizarán los auto-conceptos que se han venido abordando en el transcurso del proyecto (automotivación y autoeficacia), que a la vez, se complementan con las otras características del ser humano a formar: el componente reflexivo, la toma decisiones y un mayor grado de compromiso, que en conjunto, aportan al cambio y mantenimiento de una conducta saludable.

En necesario resaltar, que además de la formación de una persona reflexiva, que posibilite el pensarse en sí mismo, se busca que piense en los demás, de aquí la directa relación con la formación de una persona influyente, puesto que esta tendencia está orientado únicamente a lo individual, pero se enriquece a partir de lo que la persona puede aportar a los demás. Esto hace referencia a la importancia de la formación de una persona que influya de forma positiva, para que se logre impulsar un estilo de vida saludable en otras personas.

Conviene subrayar que, en este enfoque psicoeducativo, es necesaria la implementación de encuentros en donde se desarrollen diálogos entre docente - estudiante, con el fin de reflexionar y de ahí, generar conciencia y estrategias, relacionadas con la práctica del ejercicio físico, un estilo de vida saludable, factores de riesgo, entre otros. Estos encuentros posibilitarán la construcción del conocimiento colectivo y el intercambio de experiencias, siempre desde la participación activa del estudiante. Es más, se logra que el propio estudiante se interese e indague sobre aquellos elementos que pueden aportar tanto para él, para sus compañeros, como para su familia y personas del entorno más cercano.

Otro aspecto que resulta importante del enfoque es que la persona debe hacerse responsable de su estilo de vida, de aquí su relación a lo que se ha expuesto en el transcurso del capítulo, puesto que se desea la formación de un sujeto reflexivo capaz de atribuirle importancia a los aspectos positivos que provee el ejercicio físico y a un estilo de vida saludable.

Tabla 7

*Modelo Psicoeducativo*

<b>Modelo psicoeducativo</b>	
Fundamentación científica	- Psicología cognitiva
Caracterización de la educación física y salud	- Estilo personal de vida, bienestar personal
Dirección y propósitos de la enseñanza	- Toma informada de decisiones; la motivación - Desarrollo de los auto-conceptos (auto-estima, auto-responsabilidad, auto-control, auto-realización ) - Cambio de conducta
Visión de salud	Salud como responsabilidad individual: elección y cambio individual de estilo de vida

Nota. Adaptado de: Devís y Peiró (1992).

Ahora bien, algo importante que hace parte de la metodología y va en relación con la tendencia escogida, es la motivación intrínseca, que según Buceta (1999 citado por Anónimo, s.f.) es la motivación cotidiana, referida al interés en la práctica con independencia a los logros obtenidos, atribuyéndole como un interés relacionado con el rendimiento personal y el divertimento que surge de una práctica que resulta grata y entretenida. En el tabla 8, se muestran algunas estrategias que permiten aumentar y fortalecer este tipo de motivación.

Tabla 8

*Estrategias que permiten aumentar y fortalecer la motivación cotidiana.*

<b>INCREMENTO Y FORTALECIMIENTO DE LA MOTIVACIÓN COTIDIANA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Que el ambiente de trabajo resulte agradable y las relaciones interpersonales satisfactorias.</li> <li><input type="checkbox"/> Que la práctica incluya actividades interesantes y variadas.</li> <li><input type="checkbox"/> Que las actividades nos planteen retos sugerentes.</li> <li><input type="checkbox"/> Que nos divirtamos.</li> <li><input type="checkbox"/> Que nos sintamos atendidos por el responsable, recibiendo información y ánimo.</li> <li><input type="checkbox"/> Que aprendamos cosas relevantes, percibiendo las mejoras y el control de la actividad.</li> </ul>

Nota. Recuperado de: Anónimo (s.f.).

## **Relaciones entre lo humanístico y lo disciplinar**

Ahora bien, se hace la relación entre las características del ser humano a formar y los elementos constitutivos de la tendencia de la condición física, teniendo en cuenta su enfoque psicoeducativo. Es decir, entre las características del ser humano a formar: reflexivo, autoeficaz e influyente, con las capacidades físicas básicas, elementos teóricos, el estilo de vida y las perspectivas del enfoque disciplinar planteados desde lo preventivo, compensatorio y anatómico-funcional. A partir de todos los elementos mencionados, se contribuiría hacia una actitud positiva hacia la salud, resaltando la importancia de la motivación en todo el proceso de enseñanza – aprendizaje. Estas relaciones, permiten el surgimiento de unidades didácticas y de ahí, se derivan los diversos temas que se llevarán a cabo en cada una de las sesiones.

La formación reflexiva de la persona se relaciona con la flexibilidad (ver tabla 9), debido a que durante esta práctica se establece un tiempo en que la persona se relaja, inspira y expira lentamente, se da un tiempo de descanso y a partir de estos elementos, la persona dispone del tiempo necesario para hacer procesos de reflexión. Más aún, es un tiempo en donde mientras se hacen los ejercicios de estiramiento, se posibilita el diálogo entre los participantes sobre los temas abordados.

Como se ha mencionado, en esta relación también se ve involucrado el diálogo entre docente – estudiante para lograr la reflexión y la apropiación de todos los beneficios que provee el ejercicio físico, y así, lograr la internalización del aprendizaje. Es a partir de la formación de una persona reflexiva, mediante la realización de la práctica y el diálogo que se posibilita, como se logra la consolidación de las diversas características que componen una persona reflexiva, como por ejemplo, que son capaces de escuchar de manera activa, puesto que saben que a partir de la interacción con los demás, pueden extraer conclusiones que aportan para su vida; sabrán evaluar los pros y contras del sedentarismo y del ejercicio físico; se concientizarán del por qué y para qué realizar ejercicio físico, entre otros aspectos.

Ahora bien, la formación de un ser humano reflexivo se compone de diversas sub-características que se relacionan con la capacidad física básica de la flexibilidad, que es central para llevar a cabo dicho proceso reflexivo, pero se complementa con las capacidades de la

resistencia aeróbica y de la fuerza, puesto que la resistencia se toma como capacidad importante a desarrollar en un programa de iniciación del ejercicio físico, ya que desde un punto de vista fisiológico el trabajo de la resistencia aeróbica fortalece el sistema cardiovascular y prepara el organismo para un trabajo con un nivel de intensidad mayor que se lleva a cabo cuando se ha realizado una adaptación previa o se avanza en cada una de las sesiones. Y en el caso de la fuerza, se pone en práctica debido a sus aportes en el fortalecimiento del sistema músculo – esquelético.

Asimismo, la relación se establece con los elementos teóricos de los beneficios del ejercicio físico y con el reconocimiento del estilo de vida propio, debido a que se desea reflexionar sobre estos beneficios (físicos, psicológicos y sociales) para aumentar el conocimiento de la importancia de la ejecución de la práctica y clarificar la relación del beneficio con la vida cotidiana de cada individuo. Y en cuanto a la reflexión del estilo de vida propio, es porque se busca hacer el reconocimiento de la cantidad y/o presencia de ejercicio físico, actividad física, consumo de sustancias tóxicas, alimentación y sedentarismo en la vida del individuo, que darán base a un cambio comportamental en cada una de estas. Con base en las relaciones establecidas anteriormente, surge la unidad denominada: *Ampliando la reflexión y los beneficios del ejercicio físico* con sus respectivos temas.

Ahora bien, con respecto a la perspectiva anatómica – funcional que se lleva a cabo en esta unidad, con base en la tabla 6, durante las sesiones de clase se hace énfasis en la enseñanza de la técnica, lo cual contribuye a la mejora de la condición física y el buen desarrollo corporal (correcto funcionamiento orgánico), que además, se complementa a partir de los aprendizajes de los beneficios del ejercicio físico en cuanto a estas temáticas, precisamente para contribuir a esta perspectiva. Con respecto a la perspectiva preventiva, según la misma tabla, el contenido de clase está dirigido a como la ejecución de la práctica del ejercicio físico contribuye en la prevención de situaciones contraproducentes, por ejemplo, la adquisición de diversas enfermedades. Por lo cual, resultante importante desde la visión de esta perspectiva, dar a conocer los beneficios de la práctica.

Tabla 9

*Relación entre las características del ser humano reflexivo y los componentes de la tendencia*

Humanístico		F.A.		Disciplinar				M	Estructuración temática	
Ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico				Condición física para la salud con enfoque psicoeducativo				P	Uds. didácticas	Temas
				Capacidades físicas básicas		Elementos teóricos				
REFLEXIVO	Capacidad de concientizarse del por qué y para qué realizar ejercicio físico	ACTH INACTH SALUD	FL E X I B I L I D A D	Resistencia aeróbica	<b>Beneficios del ejercicio físico</b>	<b>Reconocimiento del estilo de vida propio</b>		A - F / p	Ampliando la reflexión y los beneficios del ejercicio físico	Reflexionando sobre los beneficios físicos del ejercicio físico
	Fuerza			Beneficios físicos del ejercicio físico	Ejercicio físico y Actividad física		Reflexionando sobre los beneficios sociales del ejercicio físico			
	Fuerza			Beneficios sociales del ejercicio físico	Consumo de sustancias tóxicas y Alimentación		Reflexionando sobre los beneficios psicológicos del ejercicio físico			
Es capaz de observar con el fin de extraer conclusiones				Fuerza	Beneficios sociales del ejercicio físico	Consumo de sustancias tóxicas y Alimentación		I / E		
Evalúa pros y contras de las situaciones y las prácticas				Resistencia aeróbica	Beneficios psicológicos del ejercicio físico	Sedentarismo				

Nota. Construcción propia

Lo anterior se complementa con la unidad 2, ya que contribuye al estudio de los aspectos negativos de los estilos de vida contraproducentes. Por otro lado, con respecto a la autoeficacia y sus diversos componentes relacionados: mayor grado de compromiso y toma de decisiones, se hace la relación con la capacidad de la fuerza. Esta relación posibilita el desarrollo y finalización eficaz de una práctica orientada a esta capacidad, debido a que al llevar a cabo el desplazamiento de una carga elevada, posibilita que la propia persona confíe en sus capacidades para lograr la superación y movilización respectiva, y sepan que estas, aportan para el cumplimiento de los objetivos trazados. Más aún, se logra la proposición de nuevas metas, específicamente cuando la persona logra movilizar una carga, al realizar un ejercicio, y se propone el objetivo de lograr la movilización de una carga mayor a la superada, aumentando así su compromiso para el cumplimiento de dicho objetivo.

Es importante mencionar que, para el favorecimiento de la formación de las características nombradas, se contribuirá desde el diálogo grupal en donde se logre el reconocimiento de aquellas cualidades, con el fin de que las personas aumenten su autoeficacia y sepan que los elementos particulares de cada uno de ellos, posibilitan el reconocimiento y la adquisición de cualquier meta u objetivo impuesto.

Es así, como la formación de un ser humano auto eficaz se relaciona con el elemento teórico de los riesgos del sedentarismo y con el estudio de los aspectos negativos de los estilos de vida contraproducentes. Esta asociación se establece gracias a la formación de un ser humano auto eficaz, ya que si la persona tiene la creencia de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias para evitar situaciones de riesgo y tiene la confianza en obtener los resultados deseados a favor de los beneficios que provee la práctica, la persona tendrá las herramientas necesarias para evitar situaciones de riesgo y realizar acciones en pro de su calidad de vida. Es por esta razón, que dichas relaciones dan como resultado la unidad didáctica: *La fuerza de la autoeficacia contra hábitos contraproducentes*, y los diversos temas que lo componen.

Tabla 10

Relación entre las características del ser humano auto eficaz y los componentes de la tendencia

Humanístico		F.A.		Disciplinar				M	Estructuración temática	
Ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico				Condición física para la salud con enfoque psicoeducativo				P	Uds. didácticas	Temas
				Capacidades físicas básicas	Elementos teóricos	Estilo de vida				
AUTOEFIGAZ	<b>Mayor grado de compromiso</b>	ACTIVIDAD SALUD	INTELECTUAL	FUERZA	Resistencia aeróbica	<b>Riesgos del sedentarismo</b>	<b>Estudio de los aspectos negativos de los estilos de vida contraproducentes</b> Alimentación inadecuada	COMPENSATORIO	La fuerza de la autoeficacia contra hábitos contraproducentes	Aumentando mi compromiso para evitar los riesgos del sedentarismo
	- Atribuye la significación acertada al cumplimiento de aquello a desarrollar - Asume responsabilidad					Sobrepeso y obesidad Trastornos en la digestión				
	- Cumple con las metas que se propone - Se propone nuevas metas				Enfermedades del corazón y ECNT Problemas cardiovasculares	Consumo de sustancias tóxicas	Proposición de metas para contrarrestar los riesgos del sedentarismo			
	<b>Toma de decisiones</b>				Pérdida de masa muscular Dolores articulares	Sedentarismo	Tomando la decisión correcta para evitar los desencadenantes del sedentarismo			
	- Define cada situación o problema - Estudia y analiza cada una de las situaciones o problemas				Resistencia Aeróbica		Decisiones asertivas para cuidar mi cuerpo			
- Evalúa y contempla todas las alternativas - Elige la mejor opción para tomar una decisión y actuar - Aplica su decisión	Flexibilidad	Malas posturas Cansancio Osteoporosis								

Nota. Construcción propia

Esta unidad cumple la perspectiva compensatoria de la tendencia de la Educación física para la salud, ya que el contenido de clase está dirigido al estudio de los desencadenantes del sedentarismo, precisamente para contribuir al alejamiento y erradicación de este tipo de conductas.

Para finalizar, la formación de una persona influyente se relaciona con la capacidad de la resistencia aeróbica, esta relación se lleva a cabo mediante el surgimiento de pensamientos de superación que surgen a partir de la realización de esta práctica, los cuales posibilitan un cambio actitudinal para llevar a cabo la culminación de dicha práctica. Durante la práctica enfocada a esta capacidad, se genera estrés, alteración provocada al organismo al llevarse a cabo un estímulo de exigencia prolongada, el cual favorecería, el surgimiento de aquellos pensamientos que influirían en dicha práctica, posibilitando su cumplimiento, e influyendo para la proposición de una práctica el cual pueda desarrollarse en un tiempo más prolongado.

Por otro lado, si la práctica se lleva a cabo en colaboración con otro practicante, en este caso, se establecen gestos y palabras que influyen en el pensamiento y de ahí, al actuar, precisamente para lograr el cumplimiento de una práctica de larga duración. En otras palabras, es como una persona influye en otra para que esta última logre culminar la práctica. Estas relaciones de ayuda posibilitan relaciones que propician la escucha atenta para llegar al entendimiento de las situaciones de los demás. De esta manera, se logra consolidar la formación de una persona que apoye, guíe y aporte al desarrollo a los demás.

Asimismo, esta relación confluye con el aprendizaje adquirido en el diálogo que se propicia, ya que contribuye a la concientización del por qué influir en las personas del entorno más cercano; estos elementos se relacionan con el elemento teórico de: ¿por qué influir la práctica del ejercicio físico? Ya que se busca que la persona sea consciente y le otorgue la importancia adecuada a influenciar prácticas saludables en personas del entorno más cercano. Es por este motivo, como surge los diversos elementos que hacen parte del estilo de vida, que en este caso se denomina ¿qué estilos de vida influenciar? De estas asociaciones surge la unidad didáctica: *Influyendo un estilo de vida saludable*, del cual se desprenden los diversos temas constitutivos (ver tabla 11).

Las características de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico: reflexivo, auto eficaz e influyente; y las diversas relaciones que se establecieron, hacen alusión a la introversión y extroversión, elementos que hacen parte del factor personal de los factores de la adherencia al ejercicio físico, puesto que a partir de las características en relación con los demás elementos relacionados, la persona centra su atención en sí mismo (introversión) y en las personas y elementos del entorno más cercano (extroversión). Es de esta manera como se establece el cambio comportamental, precisamente para llevar a cabo la realización eficaz de la práctica y evitar conductas perjudiciales.

Conforme a las relaciones que se han instaurado, se establece y se fortalece la actitud positiva hacia la salud (factor personal de la adherencia), lo cual contribuiría a que la persona evite situaciones de riesgo y adquiera las herramientas necesarias para actuar asertivamente en la realización de prácticas que aportan a su vida.

Ahora bien, para explicar el por qué la motivación es un elemento transversal en toda la matriz de relaciones, es importante recordar que este factor se conoce desde el instante en que la persona tiene la intención del cambio, y se potencia durante el transcurso del programa. Es así, como a partir de la evaluación diagnóstica, se tienen en cuenta los factores motivacionales que tiene la persona para iniciar con un programa de ejercicio físico. El reconocimiento de estos factores, son el primer impulso para la consecución y mantenimiento de este tipo de prácticas, y contribuyen a persistir hasta la culminación de los objetivos trazados por la persona.

En primer lugar, cuando se habla de motivación extrínseca durante todo el programa, es porque este tipo de motivación se establece desde el planteamiento del docente, cuando establece refuerzos externos para que la persona mantenga su estado en la realización de la práctica del ejercicio físico y evite conductas perjudiciales. Por lo cual, desde la propuesta de los beneficios del ejercicio físico y los aspectos negativos que genera una conducta perjudicial, se establecen aquellos elementos, que desde una influencia externa, aportan en la consecución de los objetivos que traza la persona. Precisamente esta motivación está dirigida a la evitación o adquisición de una conducta pero además, a la consecución de logros, que en este caso, por ejemplo, es la realización de una práctica que provee beneficios al ser humano.

Tabla 11

Relación entre las características del ser humano influyente y los componentes de la tendencia

Humanístico		F.A.		Disciplinar				M	Estructuración temática	
Ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico		A C T		Condición física para la salud con enfoque psicoeducativo				P	Uds. didácticas	Temas
				Capacidades físicas básicas	Elementos teóricos	Estilo de vida				
I N F L U Y E N T E	Tiene capacidades asertivas de liderazgo (predica con el ejemplo, sabe comunicar, persuasivo, perseverante)	H A C I A	I N T / E X T	R	¿Por qué influir la práctica del ejercicio físico?	¿Qué estilos de vida influenciar?	P / C / A - F	I / E	Influyendo el ejercicio físico	
				S		Fuerza				Como influenciar el ejercicio físico
	A	Fuerza	Como influenciar la actividad física							
	Guía a las otras personas hacia un estilo de vida saludable	S A L U D	R O B I C A	Fuerza		Como influenciar positivamente para evitar conductas sedentarias		Influyendo un estilo de vida saludable	Influyendo positivamente para contrarrestar el sedentarismo	

Nota. Construcción propia

Es más, cuando se habla del aumento de este tipo de motivación, es porque se impulsa, por parte del docente y desde la propia persona, la proposición de objetivos, por ejemplo, bajar de peso, mejoramiento de las capacidades físicas, intención de recibir elogios debido al cambio de estilo de vida, disminución o evitación de alguna enfermedad, mitigación de conductas perjudiciales, prolongación de la ejecución de la práctica del ejercicio físico, entre otros.

Por otro lado, la motivación intrínseca, como elemento transversal en el programa, se busca potenciar a partir de la motivación intrínseca hacia el conocimiento, la motivación intrínseca hacia el cumplimiento y motivación intrínseca para experimentar estimulación.

Para la motivación intrínseca hacia el conocimiento, se enviará material educativo (infografías y videos), en la unidad 1 y 2, que expongan aquellos temas que son llamativos y poco conocidos, que logren despertar el interés hacia el aprendizaje; se realizarán diálogos que favorezcan la relación del tema con la vida cotidiana, para contribuir a su importancia y utilidad de aquello que se está aprendiendo; se favorecerá la participación de las personas, precisamente para hacer sentir que los aprendizajes que tiene y que ha venido adquiriendo son importantes y validos; se realizarán ejemplos con la vida cotidiana; se indagará por intereses particulares; se responderán clara y asertivamente a las preguntas de las personas, entre otros. Todo esto, contribuye al aumento de la motivación posibilitando la exploración, curiosidad, motivación de aprender, conocer y entender, en lo referido a los beneficios del ejercicio físico, los riesgos del sedentarismo, la alimentación inadecuada y el consumo de sustancias tóxicas.

En cuanto a la motivación para experimentar estimulación, se efectúa desde la vivencia de diferentes tipos de prácticas (HIIT, aeróbicos, ejercicio físico de fuerza, entre otros), intensidades y herramientas (cuerdas, balones, sillas, maletas, entre otros), lo cual favorece a un mayor compromiso hacia la práctica con el fin de experimentar sensaciones estimulantes producto de su participación. Por último, la motivación hacia el cumplimiento, se efectúa a partir de las prácticas anteriormente descritas, puesto que contribuyen al aumento del compromiso debido al placer, disfrute y satisfacción experimentada cuando se intenta cumplir con el objetivo planteado.

Es más, si se implementan estos dos tipos de motivación (extrínseca e intrínseca) de forma eficaz, se solventaría la problemática que se evidenció en el primer capítulo, con respecto

a los motivos de abandono de la práctica del ejercicio físico puesto que desde el programa se implementará teniendo en cuenta el factor programático y ambiental, que junto a los diversos temas de las unidades, como se indicó, están dirigidos en parte a aumentar la motivación de la persona.

## **Diseño de la implementación**

A continuación, se presentan todos los elementos constitutivos que hacen parte del proceso de enseñanza – aprendizaje, los cuales contribuirán a la adherencia al ejercicio físico y es así, cómo se lograría la adquisición de los beneficios que provee este. Es esta adquisición la que contribuiría al desarrollo humano, desde el aumento de la calidad de vida de la persona, puesto que interviene en los diversos sub - sistemas del ser humano.

### **Evaluación diagnóstica**

Para empezar, es importante mencionar que se utilizarán tres instrumentos de evaluación, los cuales favorecen la caracterización de la persona en relación con el ejercicio físico (evaluación inicial para la práctica del ejercicio físico), y el conocimiento de lo que llegaría a lograr o adquirir si realiza la práctica (expectativas de resultados). Como también, la utilización del cuestionario PAR-Q, ya que es un instrumento que sirve para determinar el nivel de riesgo para quienes desean iniciar un programa de ejercicio físico.

Es necesario dejar claro que las evaluaciones que se mencionaron, en el caso de la evaluación inicial para la práctica del ejercicio físico (ver apéndice B), y la expectativas de resultados (ver apéndice C), fueron realizadas por el autor del presente proyecto con base en los ejemplos presentados en las escalas de medición (HAPA), desarrollados originalmente en idioma alemán por Renner (2003, 2004) y traducidos al español por Gutiérrez, Schwarzer y Renner (2008).

En cuanto a la evaluación inicial para la práctica del ejercicio físico, se hace con el fin de conocer y evidenciar si la población realiza ejercicio físico o no, para poder lograr la implementación de las diversas estrategias, con el objetivo de formar una persona con la capacidad de adherencia del ejercicio físico. Así como, para conocer si reconocen los beneficios que provee; evidenciar si las personas de su entorno más cercano realizan este tipo de prácticas, con el propósito de dar cuenta que tantas personas la realizan, para de esta forma contribuir a la formación de un ser humano influyente.

La expectativa de resultados puede medirse desde el punto de vista social, físico o emocional. Como también, se pueden medir expectativas negativas de resultado.

Además, se empleará el cuestionario PAR-Q (ver apéndice D). Este cuestionario es una herramienta que sirve para evaluar el nivel de riesgo que tiene la persona antes de iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad. Este cuestionario se compone de 7 preguntas. Si la persona contesta no a todas las preguntas, su nivel de riesgo es bajo para iniciar y puede empezar con un plan de ejercicio físico sin acudir al médico. Pero si la persona contestó en alguna de las preguntas que sí, debe ser direccionado al médico para ser aconsejado sobre el tipo actividades de las que puede participar.

### **Macro diseño**

Ahora bien, el macro - diseño (ver tabla 13), se realiza con el objetivo de exponer los diversos elementos que aportan a la formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico. Esta construcción, en primer lugar, hace referencia a las unidades didácticas: *Ampliando la reflexión y los beneficios del ejercicio físico; La fuerza de la autoeficacia contra hábitos contraproducentes; e, Influyendo un estilo de vida saludable*. Cada una de estas unidades se compone de diversos temas, los cuales dan origen a cada una de las sesiones. Es importante resaltar que cada uno de estos temas se desarrollará en varias sesiones, debido a que los temas comprenden un amplio abordaje de elementos significativos.

Respecto a la formación integral que propone el modelo pedagógico holístico, se plantean los contenidos de enseñanza: conceptual, actitudinal y procedimental, para responder a la multidimensionalidad del ser humano. Es así, como la categoría aprender (saber, pensar y aprender) se relacionará con el contenido conceptual, el cual tiene como propósito indagar sobre aquellos aprendizajes que se establecieron en la clase: beneficios el ejercicio físico, aspectos negativos del sedentarismo, alimentación poco saludable y el consumo de sustancias tóxicas; la ejecución de la práctica (aeróbicos, HIIT, ejercicios de fuerza, entre otros).

La categoría del ser (ser y sentir), se asociará con el contenido actitudinal, cuyo fin es conocer aquellos aspectos relacionados a la disposición del ánimo que manifiesta la persona hacia la clase: comportamiento, grado de interés, compromiso y demostraciones afectivas. Por último, el actuar, se relacionará con el contenido procedimental, puesto que atiende al hecho de ejecutar la práctica: secuencia de pasos, técnica adecuada y movimientos que se deben evitar en la ejecución; y poner en acción los aprendizajes respecto a cambios en el estilo de vida.

La metodología en el diseño curricular tiene en cuenta que un estilo de enseñanza es una “forma particular de desarrollar la clase, o de interactuar con los estudiantes” (Camacho, 2003, p. 76). La utilización de cada uno de estos depende de los objetivos, recursos, características del estudiante, entre otros (Camacho, 2003).

Para este proyecto se escoge el mando directo modificado y la enseñanza recíproca, el primero debido a que el docente tiene el conocimiento de cómo se desarrolla la planificación de un programa de ejercicio físico, teniendo en cuenta los gustos, los objetivos que desea lograr la persona, el somatotipo, la experiencia de la persona, si físicamente es activa o no, el tiempo destinado por parte de la persona a la programación de la práctica, nivel de intensidad de los ejercicios, entre otros. También, por la necesidad de indicar cómo realizar cada ejercicio en específico, teniendo en cuenta el movimiento adecuado para evitar lesiones o situaciones contraproducentes. Es así que, el docente indica cómo desarrollar eficazmente la práctica el estudiante, comprende y ejecuta lo dicho por el docente evitando cometer errores, precisamente para evitar situaciones que pongan en peligro su integridad.

Es importante mencionar que este estilo de enseñanza no se utilizará en todas las sesiones de clase, ya que se busca que la persona poco a poco aprenda cómo realizar su práctica. Además, porque para la realización teórico-práctica en este proyecto, se busca que la persona a partir de sus conocimientos previos y a partir de la colaboración y enseñanza recíproca, construya los diversos aprendizajes. Este estilo de enseñanza hace referencia a la participación activa del estudiante y la posibilidad de tomar decisiones sobre lo que le conviene o no hacer. Con relación al proyecto, se resalta la forma en que la persona tiene conocimientos previos acerca de un estilo de vida saludable y de la práctica del ejercicio físico, y a partir de estos, aporta significativamente en la construcción colectiva de aprendizajes en pro de un estilo de vida saludable grupal y de ahí, al aumento de la calidad de vida de cada una de las personas.

Una de las principales ventajas de este estilo de enseñanza, radica en la posibilidad de que la persona asuma de manera cíclica los roles de profesor y aprendiz (Camacho, 2003), dado que la persona a partir de los aprendizajes que ha construido, tiene la capacidad de enseñar a sus compañeros, que posiblemente aún no han interiorizado el cómo realizar los movimientos de un ejercicio físico en específico, o aún desconoce el funcionamiento de las herramientas o

maquinarias que encuentra en la práctica, o quizás la concientización de los beneficios o de la importancia de influenciar en otras personas aún es mínima, entre otros. Esta posibilidad de tomar el rol de profesor permite enseñar, corregir y sugerir mecanismos para superar las dificultades encontradas, estimulándose de esta manera el diálogo, la responsabilidad y el liderazgo entre otros aspectos (Camacho, 2003).

Es así, como se enriquece la adquisición de aprendizajes, debido a que, según Barrena (2010), se aprende mejor aquello que se enseña. Este intercambio constante de aprendizajes, que en parte está encaminado a corregir y aportar en los aprendizajes de las demás personas, impulsa a que la persona ponga en práctica los conocimientos que ha adquirido en el transcurso de las sesiones.

Como se mencionó anteriormente, el mando directo modificado únicamente se utilizará en las primeras sesiones de la unidad 1, y en personas que nunca han realizado ejercicio físico o que posiblemente no recuerden cómo se lleva a cabo la ejecución, ya que en el transcurso del programa la persona va aprendiendo como desarrollar su práctica, conociendo claramente cuáles son los ejercicios que debe desarrollar y cómo ejecutarlos.

Con respecto a la enseñanza recíproca por medio de plataformas virtuales como Zoom, Meet, Teams, entre otros, se llevará cabo a partir de los aprendizajes de cada una de las personas, es decir, el docente antes de iniciar con un nuevo ejercicio en específico le preguntará a algún practicante como se realiza los movimientos. Este interrogante permite que antes de iniciar con una nueva práctica la persona adquiera el rol de profesor para que pueda transmitir a las demás personas aquellos aprendizajes. Si en dado caso la persona no tiene conocimiento sobre cómo realizar la práctica, el rol de profesor será otorgado a otra persona, con el propósito de contribuir al intercambio de aprendizajes, que como bien se mencionó anteriormente, se aprende mejor aquello que se enseña. Es importante resaltar, que estos interrogantes se plantean en el transcurso de la práctica y a diferentes personas.

Ahora bien, para hacer énfasis en los dos estilos de enseñanza y su repercusión en los elementos del modelo pedagógico holístico, en el caso del mando directo modificado, favorece el aprender y el actuar, puesto que la repetición constante de la ejecución de los movimientos del ejercicio, y la reflexión que se impulsa hacia estos, desde el tiempo que se proporciona para

pensar y estudiar los movimientos, favorece el aprender. De ahí, que los aprendizajes estén relacionados a la ejecución de la práctica sin error alguno, puesto que resulta necesario para evitar lesiones y situaciones contraproducentes a futuro.

Conforme a la enseñanza recíproca, se destaca que favorece todos los elementos del modelo pedagógico holístico, en el caso del aprender, porque la persona se ve enriquecida de aprendizajes mediante su interacción con otras personas; el ser, porque al adquirir el rol de profesor, por ejemplo, favorece el aumento de la responsabilidad en las explicaciones de los movimientos de cada ejercicio, precisamente para que las demás persona no realicen movimientos inadecuados; y el actuar, porque la persona pone en práctica los diversos aprendizajes que ha adquirido, por ejemplo, al explicar la ejecución de cada ejercicio.

La práctica posibilita el encuentro entre subgrupos, o de forma aislada si la persona lo decide así, para llevar a cabo dicha práctica. Estas relaciones que se facilitan durante la realización del ejercicio físico enriquecen las relaciones dialógicas, de colaboración, de intercambio de saberes, de experiencias y aportan a la formación de las características a formar. Sin embargo, si la persona decide realizar la práctica de forma aislada se propiciaría la introversión, como bien se indicó en el apartado de los factores de la adherencia al ejercicio físico, contribuye a la concentración del interés hacia uno mismo y de ahí, al reconocimiento propio de las capacidades y cualidades para llevar a cabo la realización eficaz de la práctica, y los procesos reflexivos. Estos elementos aportarían en el aumento del grado de compromiso y la toma de decisiones. En el caso de la influencia del ejercicio físico o de un estilo de vida saludable en personas del entorno más cercano, se buscará la superación de la introversión hacia la extroversión (concentración del pensamiento e interés hacia las demás personas), esto desde la concientización del por qué y para qué influir en las demás personas.

### **Mediación tecnológica y material educativo**

Es importante resaltar que el diálogo complementa la práctica, por lo cual, esta relación dialógica será enriquecida desde la mediación tecnológica que durante la implementación del presente proyecto, contribuye a la consolidación de temas importantes tratados en cada sesión y a la formación de las características del ser humano. Dicha mediación se llevará a cabo por medio de la creación de un grupo en Whatsapp business, en este sitio se favorecerá el abordaje de

materiales interactivos, como por ejemplo: infogramas (ver apéndice L), que exponen el conocimiento de todos los beneficios que provee el ejercicio físico; videos (ver apéndice M), los cuales contribuirán a la reflexión; mensajerías (ver apéndice N), los cuales favorecen la interactividad y exposición de frases y/o factores motivacionales particulares.

Es así que, para la primera unidad, se utilizarán infogramas, los cuales exponen los beneficios del ejercicio físico, esta presentación hace referencia a los beneficios específicos que se relacionan con la capacidad central de la práctica y las capacidades complementarias, de esta manera habrá una mejor comprensión de cada una de las sesiones de clase, debido a que se exponen los beneficios que se relacionan directamente con la práctica.

En cuanto a la segunda unidad, la estrategia serán los videos cortos de testimonios. Estos videos buscan sensibilizar a la persona haciendo mención respecto a los riesgos de no hacer ejercicio físico, de ser sedentario y de estar involucrado en situaciones de riesgo como la alimentación inadecuada y el consumo de sustancias tóxicas. Como complemento, se utilizarán imágenes y/o infogramas resumiendo los desencadenantes del sedentarismo: enfermedades del corazón, problemas cardiovasculares, pérdida de masa muscular, mala postura, cansancio, entre otros. Asimismo, estos desencadenantes estarán relacionadas con la capacidad física que se trabaja en cada una de las sesiones.

En la tercera unidad, se utilizará el diálogo por medio de Whatsapp business. En esta aplicación, se envía la pregunta correspondiente al tema que se esté desarrollando, para propiciar la reflexión de la persona. Después de que todos los practicantes hayan respondido a las preguntas, el docente retroalimentará el por qué influenciar estas prácticas o evitar ciertas conductas, desde los aspectos positivos que generarían cada una de ellas.

Asimismo, para poner en práctica el qué hacer para lograr dicha influencia, se solicitará, por ejemplo, que la propia persona haga un video explicando cómo realizar un conjunto de ejercicios de fuerza y haga referencia a aquellos beneficios que provee la práctica enfocada a esta capacidad; otro donde explique a un familiar por qué es beneficioso la alimentación saludable; además se propone que realice la invitación a una persona sedentaria, que posiblemente nunca ha realizado ejercicio físico, o tenga algún desencadenante como sobrepeso u obesidad, para que realice una práctica de ejercicio físico de baja intensidad (el docente hará mención de cómo

realizar la práctica), y grabe un video en el que ambas personas se encuentren realizando la práctica; para influenciar positivamente en la disminución del consumo de sustancias tóxicas, se le solicitará a la persona que realice una carta dirigida a alguna persona que esté involucrada en este consumo, en la cual debe explicar los efectos negativos que generan, el por qué evitar este tipo de conductas, y cuáles son los beneficios que aporta la práctica del ejercicio físico para mitigar esta conducta.

Es importante mencionar, que el docente le manifestará a sus practicantes que el material educativo que envía por medio de Whatsapp business, puede ser reenviado a otras personas (amigos, familia, compañeros de trabajo, entre otros). Se busca que a partir de este reenvío, las personas a las que les llega el material educativo sepan del cambio del estilo de vida que lleva a cabo el practicante y conozca aquellos beneficios en los que se verían involucrados. También, se busca propiciar el diálogo por medio de este material, ya que el practicante puede mencionar o “promocionar” todos los aspectos positivos que trae consigo el ejercicio físico y un estilo de vida saludable para propiciar la concientización de las personas de su entorno.

Gracias a esta mediación tecnológica, se contribuye al conocimiento que se desea construir, el cual está relacionado con la importancia de realizar prácticas saludables, de ser físicamente activos, de evitar conductas sedentarias y situaciones de riesgo; la importancia de promover prácticas saludables en el hogar y en personas del entorno más cercano; aumentar el conocimiento de sí mismo, por ejemplo, desde el reconocimiento de las capacidades y cualidades particulares, con el objetivo de que a partir de estos sepa actuar y pensar en pro de una práctica saludable, entre otros.

### **Factor programático y ambiental en la práctica de ejercicio físico**

Es importante mencionar, que para la planeación de las sesiones y el desarrollo teórico - práctico que hace parte de cada una de estas, se contemplan los factores programático y ambiental que, para el caso del primer factor, se busca la estructuración de un programa de ejercicio físico flexible según las necesidades y posibilidades de la persona.

En el caso del factor ambiental, se estructuran cada una de las sesiones con base en un ambiente agradable y ameno, en donde la persona se sienta cómoda y tranquila, y donde pueda

cumplir con los objetivos trazados. Para llevar a cabo dichos propósitos, se impulsará el trabajo en parejas y con el tiempo, la amistad entre compañeros, la cual contribuye en relaciones de colaboración; una práctica que esté relacionada con las motivaciones y los gustos de las personas; el docente le brindará confianza a su practicante, desde la base de los conocimientos que posibilitan la supresión de riesgos durante la realización de la práctica; el docente debe escuchar atentamente cada indicación u opiniones del practicante, puesto que se deben tener en cuenta para hacer sentir a la persona importante y como el centro del proceso; el respeto en los lugares de práctica de otros compañeros, en la utilización y el tiempo destinado en cada implemento o maquinaria; además, es importante dejar cada elemento en su lugar, para mayor comodidad en la ejecución del ejercicio; preguntar antes de ocupar una máquina o en dado caso, compartir el lugar, entre otros.

Por otro lado, si el desarrollo de la práctica se lleva a cabo desde la mediación tecnológica, el factor ambiental se implementa por medio de una práctica que esté relacionada con las motivaciones y los gustos de las personas; un espacio en donde se pueda colocar música agradable para el practicante; que el docente le brinde confianza a la persona, desde la base de los conocimientos que posibilitan la supresión de riesgos durante la realización de la práctica; que el docente escuche atentamente cada opinión del practicante, al finalizar cada sesión; que la diversión y el disfrute se propicie en cada práctica a partir de los ejercicios que le atraen al practicante, entre otros. Estos elementos, contribuyen para generar un ambiente agradable y ameno, en donde la persona se sienta cómoda, tranquila y a gusto por la práctica.

### **Evaluación formativa**

Teniendo en cuenta las unidades didácticas y el desarrollo de cada uno de los temas que los componen, en el transcurrir de las sesiones se realizará la evaluación formativa. Este tipo de evaluación es de gran utilidad tanto para el profesor en su faceta como profesional de la educación, como para los alumnos, en cuanto al mejoramiento de sus aprendizajes. Los aportes de la evaluación formativa hacen alusión a la información para la orientación y toma de decisiones, lo cual permitiría conocer si los alumnos han alcanzado los objetivos de la sesión de clase o de la unidad; la mejora del programa, a través de la identificación de puntos fuertes y los puntos débiles y presentar la modificación necesaria para consolidarlos y controlar las causas de

su origen; y por último, recolectar datos para la mejora profesional, ofreciendo una importante fuente de información que debe ser detenidamente analizada y reflexionada para mejorar la práctica docente (Juste 1989 citado por Samboy, 2009).

Teniendo en cuenta lo anterior, la evaluación se llevará a cabo en cada una de las sesiones, y en el caso de la tercera unidad, se desarrollará por medio de los videos y cartas que la persona realice. En cuanto a cada una de las sesiones de clase, este proceso evaluativo se desarrollará al finalizar la práctica de ejercicio físico, por medio de preguntas (ver apéndice E). Estas preguntas están orientadas a que la persona reflexione sobre la clase teórico-práctica que acaba de vivenciar y así, pueda exponer a sus compañeros y docente aquellos aprendizajes. Este interrogante promueve que la persona centre su pensamiento, con atención y detenimiento, en la práctica para poderla comprender eficazmente.

Otro componente que se desea evaluar es la motivación, lo cual busca que la práctica guste, promueva el disfrute y sea atractiva a la persona, por lo tanto, el interrogante y el ítem de observación, permiten conocer los gustos y disgustos hacia la práctica desarrollada, permitiendo obtener diversas opiniones que aportarían a mejorar o cambiar aquellos aspectos negativos que fueron mencionados por los practicantes. O por el contrario, conocer aquellos aspectos positivos de la clase, los cuales permiten identificar aquellos elementos que aportan y aumentan la motivación de la persona.

En cuanto al componente de la autoeficacia, el docente podrá recolectar información con respecto a si se cumple o no la finalización de la práctica, la capacidad de superar cada ejecución del ejercicio, conocer qué haría la persona para evitar el sedentarismo, entre otros. Todo esto, desde los interrogantes y la revisión de la grabación de la clase. Considerando que en esta se pueden evidenciar situaciones o actitudes que representen baja autoeficacia.

En las dos primeras unidades se realizará parte de la evaluación con Formularios de Google enviado vía Whatsapp business, o directamente por medio de esta aplicación. Se proyecta de esta manera, debido a que las personas destinan la mayoría de su tiempo en la realización de la práctica del ejercicio físico, destinando poco tiempo para el desarrollo de otras acciones. Por lo cual, a partir de esta mediación, la persona podrá realizar este tipo de evaluación a partir del tiempo que dispone fuera de la sesión de clase.

La ventaja de esta evaluación en Whatsapp business, es que se desarrolla en forma de diálogo, ya que el docente plantea los interrogantes, y la persona responde a partir de los aprendizajes y reflexiones adquiridas, y luego, el docente corrige individualmente y retroalimenta, precisamente para aportar a la construcción de aprendizajes. Este diálogo favorece que la evaluación no se perciba como un proceso rigurosamente tradicional, en donde el docente le facilita a su estudiante una hoja con preguntas a resolver, sino como una estrategia en la que por medio del diálogo se hace el reconocimiento de las reflexiones, aprendizajes, habilidades, entre otros; se enriquece este reconocimiento, se retroalimenta y se fomenta la motivación para llevar a cabo eficazmente el programa.

Sin embargo, si la clase se desarrolla por medio de una video llamada estos interrogantes se pueden plantear al finalizar la sesión de clase, y por medio de la grabación en video de la sesión, el docente puede tomar registro de lo mencionado por los practicantes.

Por otro lado, en cuanto a la tercera unidad: *Influyendo un estilo de vida saludable*, se tendrán en cuenta cada una de las estrategias que fueron mencionadas (videos y cartas), las cuales serán revisadas por el docente y posteriormente, retroalimentadas y enriquecidas para la construcción de aprendizajes y estrategias para lograr eficazmente la influencia de un estilo de vida saludable.

Este diálogo mediado por Whatsapp business, la grabación en video de la sesión de clase o desde el registro de cada uno de los formatos, para desarrollar el proceso evaluativo, permite simultáneamente que el docente, a partir del almacenamiento de la información obtenida en estas herramientas, pueda reflexionar sobre el proceso enseñanza – aprendizaje, debido a que le permite conocer si se está desarrollando de forma correcta (cumpliendo sus propósitos), o si por el contrario es necesario adecuar las herramientas y estrategias para fortalecer y aportar a dichos propósitos.

Ahora bien, después de haberse llevado a cabo cada una de las sesiones, al finalizar el programa, se desarrollará la evaluación final teniendo en cuenta el proceso evaluativo que se tuvo en cada una de las sesiones de clase. La implementación de esta evaluación, al finalizar el programa, tiene como propósito determinar si las características del ser humano a formar se

consolidaron eficazmente, como también, conocer si los aprendizajes fueron adquiridos para ser puestos en práctica.

Teniendo en cuenta lo anterior, la evaluación en el presente proyecto busca evaluar la reflexión, la autoeficacia y la influencia. De acuerdo con esto, la evaluación final (ver apéndice G), emplea diversas preguntas que permitirán conocer si el proceso educativo se realizó de forma eficaz o si por el contrario no lo fue. Estos resultados contribuyen a modificar elementos del programa, si es necesario, o enriquecerlo para aportar en la formación de un ser humano con la capacidad de adherencia.

### **Evaluación docente**

Teniendo en cuenta el proceso que lleva a cabo el docente durante la implementación del proyecto, se presenta tres formatos de evaluación, los cual tiene el propósito de extraer aquellas observaciones que permitirían mejorar la práctica docente y de ahí, el proceso educativo. El primer formato de evaluación (ver apéndice H), la desarrollará la persona a cargo del grupo de practicantes (docente y/o instructor), puesto que esta persona hace el acompañamiento y observa la labor desarrollada por el educador. La implementación de esta evaluación se realizará en dos momentos: en la mitad del programa educativo, y al finalizar. En cuanto a las afirmaciones que en la evaluación se plantean, hacen referencia a: dominio teórico de los temas, la calidad y eficacia del material educativo empleado, manejo de grupo, diálogo claro y asertivo, dominio de la práctica del ejercicio físico, relaciones interpersonales, resolución de dificultades en el desarrollo del programa, entre otros. Para cada una de estas afirmaciones, la persona a cargo debe señalar si nunca, rara vez, a veces o siempre, se logró lo planteado. Además, en la parte inferior de la evaluación, el evaluador podrá incluir observaciones que contribuyan a mejorar la práctica docente.

El segundo formato de evaluación (ver apéndice I), es desarrollado por cada uno de los practicantes, el cual aporta, desde la experiencia de cada uno de ellos, a la identificación de fortalezas y dificultades. Y por último, el formato de autoevaluación docente (ver apéndice J), es un cuestionario que sirve para tomar conciencia de lo que se está haciendo y de los objetivos que se pretenden alcanzar, para reflexionar sobre los éxitos y fracasos de la práctica docente, para encontrarse con sus necesidades profesionales y buscar o crear estrategias para satisfacerlas, y

Tabla 12

Macro - diseño curricular

Macro-diseño						
Tipo de ser humano: ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico						
Fundamentación humanística		Fundamentación pedagógica		Fundamentación disciplinar		Evaluación formativa
Supra-sistema / calidad de vida		Modelo pedagógico holístico		Condición física para la salud con enfoque psicoeducativo		
Evaluación diagnóstica						
Evaluación inicial de Expectativas de resultado y nivel de riesgo, Cuestionario PAR-Q						
Unidades	Propósito de la unidad	Temas de la unidad (sesiones)	E. E.		F.	Evaluación
Ampliando la reflexión y los beneficios del ejercicio físico	Propiciar la reflexión de los beneficios del ejercicio físico, y realizar el reconocimiento del estilo de vida propio, por medio de una práctica de ejercicio físico enfocada en la capacidad de la flexibilidad	Reflexionando sobre los beneficios físicos del ejercicio físico	M D I E R N E S C E T Ñ O A N Z A  R E C I P R O C A	Clase teórico – practica	P R O G R A M A T I C O  Y A M B I E N T A L	Evaluación en cada sesión de clase a través de grabación, de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales  Clase sincrónica
		Reflexionando sobre los beneficios sociales del ejercicio físico				
		Reflexionando sobre los beneficios psicológicos del ejercicio físico				
La fuerza de la autoeficacia contra hábitos contraproducentes	Incrementar la autoeficacia para contrarrestar los estilos de vida contraproducentes y para la permanencia en la práctica del ejercicio físico, por medio de una práctica de ejercicio físico enfocada en la capacidad de la fuerza	Aumentando mi compromiso para evitar los riesgos del sedentarismo		Plataforma Zoom		Evaluación en cada sesión de clase a través de grabación, de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales  Clase sincrónica
		Proposición de metas para contrarrestar los riesgos del sedentarismo				
		Tomando la decisión correcta para evitar los desencadenantes del sedentarismo				
		Decisiones asertivas para cuidar mi cuerpo				
Influyendo un estilo de vida saludable	Propiciar la influencia de un estilo de vida saludable, por medio de la capacidad de la resistencia	Influyendo el ejercicio físico				Evaluación de cada trabajo realizado fuera de clase a través de video realizado, de los tres contenidos
		Influyendo la actividad física				
		Influyendo positivamente para contrarrestar el sedentarismo				
Evaluación final de contenidos procedimentales, conceptuales y actitudinales						

Nota. Construcción propia

por último, para realizar las modificaciones correspondientes en las planificaciones atendiendo a los desvíos o dificultades que irán apareciendo en el proceso de aprendizaje. Ambos procesos evaluativos se implementarán en dos momentos: en la mitad del programa educativo y al finalizar.

## **Análisis de la Experiencia**

El presente capítulo tiene como propósito dar cuenta del análisis del pilotaje del proyecto, el cual contribuye en la constatación de las diversas teorías y concepciones planteadas y así, revisar su incidencia en la formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida.

Para esto, se caracteriza el micro - contexto donde se llevó a cabo la ejecución piloto, y se presentan los resultados de la evaluación diagnóstica, la cual tenían como propósito caracterizar a la persona con relación a la práctica del ejercicio físico, evaluar el nivel de riesgo antes de iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad, y hacer un reconocimiento de aquellos aspectos positivos que se adquieren mediante la práctica, lo cual contribuye para aumentar la motivación en la fase inicial del programa.

La población estuvo constituida por 10 personas, entre las edades de 19 a 43 años, de los cuales, el 50% son hombres y el 50% mujeres, de la ciudad de Bogotá, Colombia, y Florida, Estados Unidos. Desde la teoría de Piaget, en estas edades las personas tienen la capacidad de dominar sus acciones, de reflexionar, capturar información, establecer relaciones, resolver problemas y generar ideas.

Esta población accedió voluntariamente a la práctica a partir de la convocatoria que se realizó por medio de las redes sociales (Facebook e Instagram). En donde se planteó el propósito del proyecto a cada una de las personas, luego de la convocatoria se tuvo en cuenta el horario más accesible para realizar la práctica, entre otros.

Con base a lo anterior se logró evidenciar, según lo expuesto por Ralph Schwarzer en el modelo de La aproximación de procesos a la acción saludable (HAPA), que los interesados están en la fase motivacional de cambio (metaintención), puesto que, desde la base motivacional particular, como por ejemplo lo relacionado a la salud y la estética, tomaron la decisión de preguntar, asesorarse y tener conocimiento del programa que se había ofertado vía redes sociales (proceso motivacional pre intencional, que conduce a las intenciones comportamentales), que desde el punto de vista de la autoeficacia percibida en las acciones, hace referencia a la intención de cambio, puesto que la persona no ha actuado pero tiene la motivación para actuar. Lo que

permitió posteriormente la toma de decisiones, en lo referente al adentramiento en la conducta (programa de ejercicio físico), lo cual evidencia el proceso volitivo post intencional que conduce al comportamiento de salud como tal, tanto en personas que hace mucho tiempo no habían realizado ejercicio físico, como en personas que percibieron que el programa aportaría a la consecución de lo planteado por cada uno de ellos.

El pilotaje del proyecto se llevó a cabo a partir de la mediación tecnológica debido a la contingencia provocada por la pandemia del Covid-19. Por lo cual, se utilizaron diversos recursos tecnológicos como la plataforma Zoom, Whatsapp, Google Drive, Facebook, entre otros.

Para la evaluación diagnóstica, se aplicaron Formularios de Google, lo que permitió la implementación fácil y accesible. Esta evaluación permitió evidenciar que el 80% de las personas realizaban algún tipo de ejercicio físico, mientras que el 20% restante no realizaban ningún tipo de práctica. No obstante, este último grupo de personas manifestó que en algún momento de sus vidas lo habían realizado.

Asimismo, el 100% de las personas han dejado de realizar ejercicio físico en algún momento de sus vidas. Entre los motivos de abandono que más sobresalen en los practicantes están: por trabajo un 30%, por estudios un 30%, por pereza un 30% y falta de tiempo un 10%. Confirmándose lo expuesto en el primer capítulo, con relación a los motivos que más inducen el abandono de la práctica del ejercicio físico y que el tiempo de abandono ha sido alto (meses y años).

Otro aspecto interesante que se logró conocer es que el 80% de las personas mencionaron haber influido la práctica del ejercicio físico o un estilo de vida saludable en personas del entorno más cercano. Entre las respuestas del cómo habían realizado dicha influencia, manifiestan que: mencionar que el ejercicio físico es salud; incentivar en hijos la realización de prácticas como montar bicicleta o salir a trotar; realizar prácticas entre amigos; establecer un horario unánime para la realización de ejercicio físico; y ejecutar rutinas de baile. Es así, como se evidenció que las personas, desde sus propios conocimientos, contribuyen a un estilo de vida saludable en personas del entorno más cercano; pero resulta importante fortalecer mucho más esta acción.

Con respecto al conocimiento que tienen las personas de los beneficios del ejercicio físico, se logró conocer que el 90% de las personas sí tienen conocimiento sobre algún beneficio, pero el 10% de las personas restantes mencionaron desconocerlos. Sin embargo, en general hay un desconocimiento sobre la diversidad de beneficios que aporta la práctica, puesto que se obtuvieron pocas respuestas, y son los beneficios más evidentes y conocidos por las personas.

Otro rasgo importante que se logró conocer, fue que las personas se sentían capaces de ejecutar la práctica de ejercicio físico así se presenten situaciones que no permitan su realización, desde la capacidad de proponer soluciones o alternativas para realizar la práctica. En cuanto a esto, el 90% de las personas manifestaron estar seguras de poder realizar la práctica sin importar las situaciones que se presenten, con respecto al 10% de personas restantes, manifestaron no poder hacerlo. Sin embargo, en la práctica no se sustenta lo mencionado por los practicantes, ya que en el historial de abandono todas las personas manifestaron que han dejado de realizar la práctica varias veces y por tiempos prolongados.

Por último, con respecto al interrogante ¿cuál es su motivación para empezar con el programa de ejercicio físico? Se logró conocer que aquellos factores motivacionales estaban orientados a la salud: obtener los beneficios que provee la práctica y la estética, en relación con la belleza, bajar de peso, tonificar mi cuerpo y mejorar mi apariencia física; estos fueron los principales factores motivacionales para empezar con el programa de ejercicio físico. Es así, como se evidencia lo expuesto en capítulos anteriores, puesto que la estética y la salud son los principales motivos que tienen las personas hacia la realización de ejercicio físico.

En cuanto al PAR-Q, el 80% de las personas presentan un nivel de riesgo bajo para iniciar con el programa de ejercicio físico, puesto que respondieron “no” a todas las preguntas. Sin embargo, el 20% de personas restantes tienen un nivel de riesgo moderado, al reportar que en el último mes les ha dolido el pecho cuando no estaban haciendo actividad física y que tienen problemas en los huesos o articulaciones.

Por otro lado, con respecto a la evaluación de expectativas de resultado, hay un desconocimiento a nivel general de los beneficios del ejercicio físico, ya que la mayoría de los beneficios planteados adquirieron un porcentaje alto de acuerdo a los ítems de **totalmente falso y apenas cierto**, haciendo alusión a la adquisición de estos beneficios mediante la ejecución del

ejercicio físico: me alimentaré más saludable con un 40%, podré socializar más con un 50%, rendiré en el ámbito laboral con un 70%, rendiré más en el ámbito académico con un 60%, me sentiré más feliz con un 40%, reduciré el riesgo de padecer cáncer con un 70%, tendré una mejoría en el sueño con un 60%, disminuiré el riesgo de sufrir depresión con un 80%, disminuiré el estrés con un 60% y disminuiré el riesgo de sufrir ansiedad con un 60%.

En cuanto a los demás beneficios, adquirieron un valor superior de acuerdo a los ítems **bastante cierto y totalmente cierto**, debido a que son los beneficios más conocidos por las personas. El reconocimiento de estos beneficios por parte de cada uno de los practicantes, desde la base de los conocimientos previos de cada persona, es un factor motivacional importante en la iniciación de un programa de ejercicio físico, puesto que la persona conocerá sobre aquellos aspectos relevantes que podría adquirir en este tipo de prácticas. No obstante, resulta importante estudiar la mayoría de los beneficios anteriormente descritos, puesto que a nivel general hay un desconocimiento de estos aspectos positivos.

Con respecto a las consecuencias negativas de la ejecución de la práctica del ejercicio físico no se obtuvieron respuestas. Se entiende que hay un desconocimiento hacia estos aspectos.

Con base a lo anterior, la totalidad de las personas han abandonado varias veces la práctica de ejercicio físico por tiempos prolongados, y hay un desconocimiento a nivel general de los beneficios que provee, y en la realidad, las personas no son capaces de afrontar situaciones adversas para realizar dicha práctica, de ahí, la falta de adherencia hacia el ejercicio físico.

Asimismo, se tomó la decisión de que la práctica de ejercicio físico del programa se ejecutaría a partir de un nivel de intensidad moderada para la mayoría de personas, y bajo para los que resultaron con riesgo moderado de acuerdo al PAR-Q, precisamente para evitar situaciones contraproducentes. Se optó por establecer un énfasis en el estudio de los beneficios sociales (en el ámbito laboral), para aumentar la motivación hacia la práctica en relación con este ámbito, puesto que la mayoría de personas han abandonado el ejercicio físico por este motivo.

### **Pilotaje del proceso de enseñanza-aprendizaje**

Después de llevarse a cabo la evaluación diagnóstica, se procedió a la implementación piloto, la cual se desarrolló de 12 sesiones de clase, de aproximadamente 1 hora cada una, en el

horario de 6:00 pm a 7:00 pm, y de 7:00 pm a 8:00 pm, debido a que todas las personas no podían estar en un mismo horario por circunstancias laborales.

La *primera sesión de clase* tuvo como propósito dar la bienvenida a los practicantes por medio de una clase de aeróbicos, e informar sobre la metodología que se llevaría a cabo. Esta sesión partió con la presentación del programa, explicando que el propósito era incentivar la realización de la práctica del ejercicio físico para favorecer al aumento de la calidad de vida de cada uno de ellos. No se mencionó la problemática la cual sirvió de base para el origen de este proyecto, la deserción del ejercicio físico, puesto que no se quería condicionar la permanencia de las personas en el programa, sino que en lo posible esta se dé por causa del proyecto.

Se optó por emplear la plataforma Zoom teniendo en cuenta la facilidad y gusto de los practicantes, se estableció el protocolo de su uso, y se explicó que la aplicación Whatsapp iba a ser un recurso a utilizar durante la ejecución del programa, haciendo mención que por este medio se enviaría el link de cada una de las sesiones de clase, infogramas y videos educativos, imágenes para aumentar la motivación de la persona, y se tendría un diálogo directo para plantear preguntas, sugerencias y aquellos aspectos que iban surgiendo durante la implementación. Otro aspecto que se manifestó en esta sesión de clase fue que se iban a realizar diferentes tipos de prácticas como HIIT, ejercicio físico aeróbico, ejercicios de fuerza, estiramientos, entre otros. Esto con el fin de aumentar la motivación y curiosidad de la persona hacia lo que se iba a desarrollar.

Se realizó movilidad articular de las extremidades superiores e inferiores, y se procedió a desarrollar una clase de aeróbicos, con el fin de aumentar la motivación, aumentar las expectativas de las personas hacia posteriores clases, y concientizar acerca de las posibilidades en cuanto a lugar y horario para la realización de este tipo de prácticas, ya que inducen pensamientos de éxito y agrado. Para finalizar, se realizaron los estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, y se indicó que durante estos estiramientos y al finalizar la práctica física, se iba a realizar un diálogo sobre el tema de cada sesión con relación al material educativo enviado previamente.

Con base a lo anterior, se puede decir que se logró dar una bienvenida asertiva debido a que los comentarios que hacían durante la clase se orientaron a manifestar agrado hacia lo que se estaba desarrollando y a que las personas tímidas fueron mostrando un cambio paulatino.

### **Unidad 1: Ampliando la reflexión y los beneficios del ejercicio físico**

Con respecto a las sesiones de clase de esta unidad (sesión 2 a la 6) no todas las personas pudieron asistir por razones de aumento en la carga laboral. Sin embargo, algo interesante que mencionaban las personas, es que querían participar en el programa, y que se esforzarían para estar en las clases, y las mismas personas expresaron una estrategia para poder realizar la práctica, grabar la sesión de clase y enviarla, para que ellos, desde la disponibilidad de otros horarios, pudieran realizarla. Es así, como se evidencia el interés de las personas por participar.

En conversación con cada una de las personas a quienes se les envió la grabación, se conoció que todas habían desarrollado la práctica en otros horarios, mencionaron haber observado el material educativo, además, realizaron las relaciones con la vida cotidiana según la temática cuando fue necesario, vía Whatsapp.

Lo anterior da cuenta del control de la acción según el modelo HAPA, porque los participantes proponen acciones para el cumplimiento de la práctica en cuanto a la recuperación de la acción, por si se recae. Aunque no se dio el abandono de la práctica, se trata de un obstáculo para su realización, por ello se envió la grabación de clase para los que no pudieron asistir sincrónicamente por motivos laborales.

Algo importante que hay que mencionar, es que en la sesión dos la conexión a internet del docente falló dos veces, ocasionando que los practicantes en ese lapso de tiempo detuvieran la práctica, a partir de esto se analiza que es de suma importancia promover la autonomía, ya que en la sesión ya se había aprendido la ejecución de los movimientos antes del inconveniente técnico y aun así los practicantes demostraron una dependencia al profesor injustificada.

El propósito de esta unidad era impulsar y favorecer la formación reflexiva de la persona, por ende, el propósito de cada sesión de clase buscó propiciar las sub-características de dicho componente. En cuanto a las sesiones 2 y 3, el propósito fue propiciar la concientización de los beneficios físicos del ejercicio físico; en la sesión de clase 4 y 5, propiciar la observación, para la

extracción de conclusiones sobre los beneficios sociales del ejercicio físico; y por último, en la sesión 6, propiciar el reconocimiento de los beneficios psicológicos, pros y contras de la práctica del ejercicio físico.

En esta unidad se buscaba contribuir a la concientización en la realización de los ejercicios físicos, aumentando y profundizando en el conocimiento de estos, para otorgarle un mayor significado a su realización. Teniendo en cuenta lo anterior, en las primeras clases las personas tenían conocimientos de algunos ejercicios, pero en el transcurrir de las sesiones se logró ampliar el aprendizaje reiterando la importancia de la buena ejecución evitando movimientos inapropiados. De esta forma se contribuye en dos aspectos, el primero, que la persona amplíe los aprendizajes en torno a la diversidad de ejercicios que puede realizar teniendo en cuenta la ejecución correcta, para que después de finalizado el programa pueda continuar con la práctica; y el segundo, que la persona adquiera conocimientos para lograr la influencia del ejercicio físico de forma responsable, puesto que es importante que las indicaciones que realice tengan como base la diversidad de prácticas y su correcta ejecución para el cuidado del cuerpo de otras personas.

Es así que, se ampliaron los conocimientos y se impulsó la observación de la ejecución de los movimientos que el docente a partir de la ejemplificación daba a conocer. También fue pertinente incluir la enseñanza recíproca al avanzar en el proceso porque las personas ya tenían conocimiento de los ejercicios que iban a orientar a los demás practicantes, puesto que los ejercicios que se ejecutaban eran similares a los abordados en sesiones anteriores. De esta forma, se establecen las primeras bases para preparar a la persona hacia la influencia de este tipo de prácticas, puesto que se obtiene un amplio conjunto de aprendizajes, y la persona adquiere experiencia para compartir aquellos conocimientos.

Respecto al análisis de la variedad de prácticas que se desarrollaron en esta unidad (estiramientos, aeróbicos y ejercicios de fuerza de las extremidades superiores e inferiores), es importante porque se relaciona con el factor motivacional, en lo referido al gusto y agrado hacia lo ejecutado. La práctica que se llevó a cabo a partir de la flexibilidad y la fuerza, específicamente en las extremidades inferiores, gustó mucho en especial en mujeres, mostrando

interés por la contribución de los ejercicios de fuerza a tonificar los muslos y el glúteo (aspecto importante en mujeres de acuerdo al factor motivacional estético).

En cuanto a la práctica que se llevó a cabo a partir de la flexibilidad y fuerza específicamente de las extremidades superiores y abdomen, en comparación con la práctica anterior, gustó más a los hombres, las mujeres demostraron especial interés por los ejercicios direccionados al abdomen. Teniendo en cuenta lo dicho, la diversidad de ejercicios, específicamente de fuerza, gustan en todo tipo de personas, pero se resalta la afinidad dependiendo el grupo muscular ejercitado. Esto se debe principalmente al gusto e interés según hombre o mujer, puesto que se refleja en cada género acorde al ideal estético que muchas personas desean adquirir.

Con respecto a la práctica que se llevó a cabo a partir de aeróbicos, una práctica que impactó a las personas debido a que es rítmica, lo cual posibilita la diversión, gustó más en las mujeres que en hombres, porque estos últimos evidencian mayor afinidad a los ejercicios de fuerza debido a la afinidad de estos con su ideal estético. Asimismo, se logró la vinculación de algunos niños familiares de los practicantes, reflejando expresiones de diversión en ellos.

En cuanto a los ejercicios de flexibilidad, se observa que la mayoría de personas no les gusta dedicar mucho tiempo a esta práctica, aunque se observó un mayor interés gracias al tema que correspondió a los beneficios de los estiramientos. Sus intereses se sitúan con mayor vigor en los ejercicios de fuerza debido a los beneficios estéticos que provee, sin embargo, contribuyó para que las personas centraran su pensamiento en lo que se había realizado y en la temática del material educativo enviado previamente.

En vista de lo anterior, surge la idea de dedicar más clases para la reflexión de los beneficios que provee dicha ejecución en relación con los ejercicios de fuerza y el ideal estético con el que se relaciona, posiblemente desde la importancia de los estiramientos después de haberse ejecutado los de fuerza para disminuir el grado de contracción a nivel de las fibras musculares y que conllevan en algunos casos a los calambres; práctica que contribuye al aumento de la relajación muscular después de finalizado los ejercicios de fuerza y aumento del proceso de recuperación para la próxima ejecución del mismo grupo muscular; mejora de la flexibilidad y por ende, aumento del ángulo articular, lo cual posibilita un mayor rango de

movimiento en los ejercicios de fuerza y así, un mayor reclutamiento de unidades motoras, entre otros.

El aumento del conocimiento en lo referido a los ejercicios y la ejecución correcta de cada uno de estos, llevado a cabo en el transcurso de las clases anteriores, contribuye al aumento de los aprendizajes, lo cual es pertinente al momento en que la persona transmite lo aprendido al adquirir el rol docente cuando se emplea el estilo de enseñanza recíproca, teniendo la capacidad de indicar que se debe y que no se debe hacer en cada uno de los ejercicios, por ejemplo, que la rodilla no sobrepase la punta del pie.

Lo anterior evidencia que la relación dialógica y el planteamiento de la clase con base en ejercicios anteriormente ejecutados, permiten y contribuyen al aumento de los aprendizajes relacionados a la práctica del ejercicio físico. Es más, como se realizan ejercicios que contribuyen al ideal estético de cada una de las personas, se observa el aumento del esfuerzo tanto de la ejecución de los movimientos como en el interés hacia el aprendizaje.

La reflexión se evidenció e impulsó en la ejecución de los movimientos de los ejercicios, ya que paulatinamente las personas pasaron de mencionar y ejecutar el ejercicio de forma rápida, a dedicar tiempo a pensar la ejecución correcta de los movimientos, atendiendo las indicaciones de aquellos aspectos que se debían evitar. Observado que las personas, en el transcurso de las sesiones de clase mediante la enseñanza recíproca, pensaban e indicaban la forma adecuada de ejecutar cada ejercicio, de acuerdo a la comprensión que se obtuvo en las sesiones donde se empleó el mando directo.

Es importante mencionar que se dio paso y prioridad al establecimiento de preguntas y opiniones primeramente en personas que se les percibió un poco tímidas, ya que se buscaba el aumento de la confianza para la exposición de ideas, y evidenciar si la reflexión se estaba estableciendo en la persona. Por eso, a estos practicantes se les preguntaba antes que a las demás personas, cómo se realizaba la ejecución del ejercicio planteado, para conocer los resultados de la reflexión, y evitar la mención de ideas expuestas previamente por otras personas.

Conviene subrayar, que se atendió la perspectiva anatómica – funcional en esta unidad, debido a que las clases reforzaron la enseñanza de la técnica, lo cual contribuye a la mejora de la

condición física y el buen desarrollo corporal (correcto funcionamiento orgánico). Sin embargo, no se utilizó algún instrumento para medir estos componentes, pero se observa que hubo una mayor capacidad para la culminación de las series y repeticiones de cada ejercicio a medida que pasaban las clases.

Con respecto al material educativo enviado previamente a la sesión de clase (infogramas), se considera que contribuyó a la concientización de los beneficios del ejercicio físico, porque las personas indicaron fácilmente los aspectos del material, estableciendo la relación e importancia con la vida cotidiana, refiriendo por ejemplo, la relajación y disminución del estrés provocado por las actividades diarias, gracias a los estiramientos; la importancia del ejercicio físico en el fortalecimiento de huesos, que en palabras de las personas, es importante para llegar a la etapa de la vejez con huesos fuertes y sanos, entre otros. En comparación con los conocimientos que tenían las personas sobre los beneficios del ejercicio físico expuestos en la evaluación diagnóstica, aumentaron y se establecieron relaciones con los aspectos positivos para la vida cotidiana.

Sin embargo, resulta importante mejorar diversos aspectos, por ejemplo, evitar que el material educativo exponga mecanismos fisiológicos y biomecánicos, en otras palabras, contenidos técnicos, puesto que dificultan su comprensión. No obstante, resulta importante indicar que se pueden explicar durante la clase con palabras de fácil entendimiento, ya que se experimentó en las clases y algunas personas lograron la comprensión.

Asimismo, resulta conveniente mejorar aspectos relacionados material educativo, puesto que su estructura se relacionó a una simple imagen, de ahí la importancia en perfeccionar aspectos como el diseño, las imágenes y la organización de la información.

Con respecto a los contenidos teóricos de esta unidad, las personas concluyeron los aspectos positivos de los beneficios del ejercicio físico en relación con el ámbito laboral particular, por ejemplo, las personas mencionaron que el ejercicio físico fortalece el sistema musculoesquelético, aportando en la disminución del cansancio y a la vez, a un mayor rendimiento laboral; otro practicante mencionaba que en su trabajo le tocaba estar bastante tiempo sentado frente a un escritorio, de ahí la ventaja que el ejercicio fortaleciera sus brazos y espalda precisamente para no sufrir dolores y cansancio durante su trabajo; otra persona

manifestó que a pesar de tener tanta carga laboral, percibía su cuerpo con más energía, concluyendo que la práctica favorece al rendimiento en este ámbito.

Otra practicante, no solo pensó en sí misma sino en su pareja, debido a que hacía comentarios de que el ejercicio físico le ayudaría a él, puesto que su trabajo consistía en cargar elementos pesados. En lo que el docente mencionó el fortalecimiento del cuerpo como beneficio del ejercicio físico. Lo cual se aprovechó para motivar la influencia del ejercicio físico en otras personas, precisamente para que también pudieran gozar de los beneficios de este tipo de prácticas.

En cuanto a los beneficios psicológicos fue eficaz, debido a que las personas manifestaron que no tenían conocimiento alguno de estos beneficios previo a la clase, pero lograron interiorizarlos fácilmente, puesto que al iniciar el diálogo indicaron la mejora de las funciones cognitivas de atención, comprensión y memoria. Cuando se realizó el respectivo diálogo sobre el tema haciendo alusión a estos beneficios se hizo referencia al ámbito académico, el cual también se ve, pero las personas interrogaban si estos beneficios también contribuían en el ámbito laboral, ya que una de estas personas mencionaba trabajar con un computador y haciendo cuentas. Fue bastante interesante como contribuyó al factor motivacional de las personas específicamente en el ámbito laboral, un tema bastante importante debido a que es un motivo significativo de abandono, puesto que se mencionó que estos beneficios se adquieren para estos dos ámbitos (académico y laboral) y específicamente a partir del ejercicio físico aeróbico, según diversas investigaciones expuestas en el primer capítulo, el cual se acababa de ejecutar.

Así es como se evidencia la pertinencia de las relaciones establecidas entre los diferentes beneficios del ejercicio físico y el ámbito laboral con el propósito de aportar al aumento de la motivación hacia la práctica evitando el abandono por este motivo.

Ahora bien, cuando se procede al reconocimiento de los aspectos negativos se impulsó la reflexividad de la persona, debido a que el propio practicante se pensó a sí mismo y en la práctica, para poder establecer aquellos aspectos negativos para su vida. Según lo mencionado por algunos practicantes, y gracias a la mediación por parte del docente, en palabras de ellos, se estaba erradicando aquel mito de que el ejercicio físico aumentaba el nivel de cansancio de las

personas. Otro aspecto que mencionaban era el tiempo que se dedicaba a la práctica, que aunque reiteraban no ser algo negativo, hacían alusión a la necesidad e importancia de saber organizar los horarios para realizarla. Sin embargo, la mayoría de las personas manifestaban no reconocer algún aspecto negativo que provea la práctica del ejercicio físico, lo cual da a entender que no hay una reflexión profunda al respecto, posiblemente porque no se apoyó el diálogo con material didáctico.

Es así, cómo surgió la necesidad de indicar algunos aspectos negativos como las lesiones y el sobre entrenamiento. De esta manera, fue necesario reiterar la importancia de la ejecución eficaz de los movimientos de cada ejercicio y el tiempo que se dedica a este tipo de prácticas, el descanso apropiado, la alimentación acorde a cada individuo y objetivo, entre otros, precisamente para contribuir a la reflexión de estos aspectos que se deben tener en cuenta para el cuidado del cuerpo.

Con base a lo mencionado en este apartado, conviene subrayar que se atendió la perspectiva preventiva en esta unidad, porque los contenidos de clase se orientaron al estudio de los beneficios del ejercicio físico. No obstante, resulta importante dedicar más tiempo al estudio de la diversidad de beneficios y cómo estos previenen la adquisición de diversas enfermedades, para contribuir a una mayor concientización de dicha ejecución.

Por otra parte, es importante mencionar que entre la sesión de clase 3 y 4, una practicante le mencionó al docente que había amanecido adolorida de sus muslos, lo cual se sentía un poco asustada. En este caso, es importante explicar que el dolor producto del ejercicio físico es normal, debido a que se producen algunas micro rupturas a nivel fibrilar durante la práctica. Pero durante el transcurso del programa, después de llevarse a cabo la adaptación hacia el nuevo estímulo (entrenamiento de la fuerza), ya no dolerá o disminuirá significativamente.

En el respectivo análisis que se establece, resulta importante que el docente tenga conocimiento sobre estos aspectos que surgen de la ejecución del ejercicio físico, puesto que estas explicaciones harán que la persona se sienta más tranquila y pueda seguir en el programa, ya que muchas veces estas sensaciones inducen a que la persona deje de gustarle la práctica del ejercicio físico debido a las molestias que principalmente se instauran en personas que nunca han realizado dicha práctica o que hace tiempo no la ejecutan.

Por otro lado, durante el transcurso de las sesiones de clase anteriores, surgió la idea de implementar acciones coherentes que permitan aumentar la motivación de la persona hacia el programa, de acuerdo a los factores motivacionales con los que llegaron las personas (salud y estética). Para esto se puede hacer seguimiento a las medidas antropométricas, que desde el factor motivacional estético, posibilitan que la persona conozca los cambios en el peso y la masa muscular, puesto que son aspectos de interés en los participantes. Desde el factor motivacional de la salud, se puede contrastar la medida de la frecuencia cardiaca inicial y final del programa. Lo anterior, es un conjunto de acciones que se pueden tener en cuenta en posteriores intervenciones con el fin de aumentar la motivación de la persona ya que en esta oportunidad no se pudo llevar a cabo porque no se tomaron los valores al inicio del programa.

## **Unidad 2: La fuerza de la autoeficacia contra hábitos contraproducentes**

Con respecto a la unidad 2, el propósito fue favorecer la formación de la autoeficacia, por ende, cada sesión de clase buscó propiciar las sub-características de dicho componente. En la primera sesión de esta unidad se incentivó el surgimiento de pensamientos positivos que reforzaran el actuar, precisamente para contribuir a la responsabilidad y cumplimiento de dicha ejecución. Es más, se promovió la eliminación de pensamientos negativos que indujeran la evitación o disminución del cumplimiento, por ejemplo, la eliminación del “no soy capaz”.

Asimismo, con base en el interrogante del docente en cuanto a qué ejercicios se pueden realizar orientados a la fuerza, específicamente de las extremidades inferiores, permitió impulsar la toma de decisiones con respecto a los ejercicios que deberían realizarse según la indicación del docente, y conocer los aprendizajes adquiridos en el transcurso de las sesiones. Es así, como los practicantes indicaron la realización de la sentadilla, estableciendo tres variantes: sumo, tradicional y con saltos verticales y estocadas.

Con base en lo anterior, se evidencia que las preguntas planteadas en el transcurso de las sesiones han sido pertinentes puesto que han aportado a la adquisición de diversos aprendizajes, tanto en los elementos teóricos en relación con la vida cotidiana; como en la ejecución de ejercicios según el planteamiento de la sesión de clase. Estos interrogantes contribuyeron y permitieron conocer qué realizaría la persona de acuerdo al planteamiento del docente, de cierta forma, se contribuye a la toma de decisiones, aspecto importante de la autoeficacia, puesto que se

pretendió que los mismos practicantes establecieran el desarrollo de la práctica, tanto en los ejercicios de fuerza direccionados a las extremidades inferiores, como al momento de realizar los estiramientos.

Además, en esta unidad el docente vinculó un nuevo ejercicio que no se había realizado en clases anteriores, pero que muchas personas ya conocían debido a su experiencia. El ejercicio que se implementó fue el curl de bíceps con una silla, aquí el docente explicó la postura correcta y la ejecución del movimiento, resaltando la importancia de dicha ejecución, como en los aspectos corporales que se deben evitar. De esta forma, se puede mencionar que fue acertada la vinculación de un ejercicio nuevo, puesto que aumentó la motivación hacia la clase debido a que la ejecución estaba orientada a los objetivos estéticos de los hombres. Sin embargo, hubo la necesidad de mencionar un ejercicio nuevo para mujeres, ya que se había pensado, en primera instancia, ejecutar los mismos ejercicios de clases anteriores para obtener el máximo resultado que provee cada uno de estos.

Con base en lo anterior, la proposición y ejecución de ejercicios basados desde los gustos e intereses de las personas propició que se esforzaran aún más para su ejecución eficaz, en lo relacionado a la terminación de los ejercicios (series y repeticiones), y en la correcta ejecución de movimientos (técnica). Asimismo, contribuyó en un aumento de la confianza en la propia capacidad para la ejecución, ya que se observó un mayor compromiso y seguridad, es más, como se ejecutan de acuerdo al ideal estético según hombre o mujer, las personas manifiestan el deseo de realizar más repeticiones en una serie, de ahí que se entienda la proposición de metas, puesto que las personas al haber ejecutado una serie anterior eficazmente, solicitaban el aumento de la dificultad de la práctica para lograr vencer una nueva intensidad. Con respecto a las personas que se encontraban en su límite, se percibió igualmente un mayor compromiso hacia la ejecución, debido a que las personas se esforzaron por mantener el número de repeticiones en cada serie.

La explicación que hizo el docente al iniciar esta unidad, en lo relacionado al sedentarismo, aludiendo a una conducta y/o estilo de vida con poca realización de movimiento, con base en la Organización Mundial de la Salud, y que inducen a un bajo gasto energético al día, permitió un mayor conocimiento de lo que se iba a tratar en esta unidad, ya que la mayoría de las personas desconocían el tema. Por eso se explicó que este tipo de conductas son: ver

televisión o jugar videojuegos durante un tiempo prolongado; estar sentado o acostado bastante tiempo al día; manipular elementos tecnológicos como el celular, en estas mismas posiciones; usar medios de transporte pasivos, como el bus, la motocicleta o Transmilenio; pasar mucho tiempo frente a un computador, entre otros.

Con respecto al material educativo enviado previo a cada clase, consistía en videos, sin embargo, no fue del todo pertinente la indicación hecha por el docente al mencionar únicamente que debían verlo para el encuentro de diálogo de la próxima sesión, ya que la mitad de las personas no vieron el primer video. Posiblemente, las personas no lo vieron porque pensaron que era de larga duración, o quizás, no hubo el deseo de ingresar al link que envió el docente vía Whatsapp. De ahí la relación con los infogramas enviados en clases anteriores ya que estos si fueron observados por la totalidad de las personas, puesto que no debían dirigirse a otras páginas o lugares, sino que al abrir el mensaje observaban de una vez el material educativo. Por lo cual, hubo la necesidad de mencionarle a las personas la importancia de emplear tiempo para observar los videos que se enviarían, recordando que eran de corta duración y traen consigo aprendizajes que contribuyen a la vida cotidiana; y que son aspectos o acciones contraproducentes, según el contenido del video, que en algún momento de nuestras vidas las hemos efectuado y por ende, resulta importante mitigarlos.

Es así, como fue pertinente lo mencionado por parte del docente y lo dialogado en clase desde la base de los aprendizajes de cada practicante, puesto que contribuyó a la curiosidad de la temática en personas que no habían visto el primer video y por ende, se impulsó la observación de dicho material en sesiones posteriores. El material, contribuyó al establecimiento de aprendizajes en relación con la vida cotidiana, puesto que el video reflejaba diversas situaciones que posibilitaron que las personas se sintieran identificadas, por ejemplo, el estar mucho tiempo frente a un computador.

En cuanto a los elementos teóricos, las personas lograron comprender que el sedentarismo ocasiona algunas enfermedades como la diabetes, y produce sobrepeso y obesidad; otra persona manifestaba la importancia de realizar ejercicio físico y deporte para evitar el sobrepeso y la obesidad; además, también se reiteraba la importancia de moverse más al día y durar menos tiempo sentados o acostados; por su parte, un practicante manifestaba la

importancia de salir a caminar para prevenir el sobrepeso; pero lo que más llamó la atención, fue la pregunta que realizó una de las personas, ya que mencionó si él era sedentario así hiciera ejercicio físico, ya que durante el día se la pasaba mucho tiempo al frente del computador, debido a su trabajo. A lo que el docente respondió que sí, debido a que era más el tiempo dedicado a esta conducta (horas), que el tiempo destinado a realizar ejercicio físico o ser físicamente más activo, de modo que sugirió levantarse del puesto y realizar movimientos característicos a una pausa activa, si fuese posible; caminar a la hora de almuerzo; y usar un medio de transporte alternativo como la bicicleta.

Respecto a los riesgos y consecuencias de una mala alimentación hubo entendimiento en todo lo referido, por ejemplo, las personas mencionaron que la alimentación poco saludable provoca sobrepeso y afecta el funcionamiento del corazón; los fritos provocan el aumento del colesterol; una persona por su parte mencionaba que consumir grandes cantidades de alimentos en la noche produce indigestión; la alimentación poco saludable produce obesidad y diferentes enfermedades; una persona mencionó que provocaba falta de energía y cansancio corporal; entre otros.

Después de llevarse a cabo el diálogo sobre esta temática se realizó un sondeo de saberes, desde la base de los conocimientos previos de cada persona, para establecer aquellos alimentos y acciones que son base de una alimentación saludable. Se logró conocer que las personas tienen conocimiento sobre estos aspectos, pero también hubo un intercambio de aprendizajes como la importancia del consumo de agua, frutas y verduras, y la disminución del consumo de fritos y grasas; importancia del bajo consumo de alimentos en la noche; lo significativo del consumo de proteínas, carbohidratos y lácteos; disminución del consumo de dulces, harinas y comida chatarra; entre otros.

Esto indica que todas las personas tienen algún conocimiento previo sobre alimentación saludable, y precisamente, desde lo mencionado por cada una, el material educativo, la práctica y el diálogo que se estableció, contribuyeron a que la persona aumente su compromiso, en palabras de cada uno de ellos, en varios aspectos: hacia la evitación de conductas alimentarias poco saludables y el consumo de alimentos saludables (desde lo que aportó cada persona).

Con respecto a los demás elementos teóricos: pérdida de masa muscular y dolores articulares, malas posturas y sus consecuencias para la salud; desde el diálogo que se estableció con apoyo del material didáctico, contribuyeron al aumento de los aprendizajes, ya que las personas indicaban, por ejemplo, la importancia de evitar aquellas posturas para el cuidado del cuerpo y mencionaban la forma correcta como se debía posicionar para contribuir a la salud corporal. Así como acciones para evitar la pérdida de masa muscular debido al sedentarismo, por ejemplo, a partir del ejercicio físico de fuerza.

Es así, como se contribuye a la responsabilidad y cumplimiento desde la comprensión e importancia de la evitación de conductas sedentarias y se favorece la toma de decisiones con respecto a lo que haría la persona para evitar dichas conductas, desde la contribución del estudio del material educativo, desde la proposición de acciones y/o alternativas para el cuidado de la salud; lo cual contribuye a la autoeficacia, recordando que es la creencia que tiene la persona para organizar y ejecutar acciones para obtener un resultado deseado, puesto que se observa personas con mayor capacidad de decisión, interés, y esfuerzo para llegar al cumplimiento de dos aspectos, el primero, la evitación de este tipo de conductas, y el segundo, la realización de ejercicio físico, a lo cual contribuyen las reflexiones realizadas en la unidad anterior.

De esta manera, las personas establecieron propósitos referidos a la evitación de conductas sedentarias y al cuidado de la alimentación, a partir de la pregunta ¿qué haría la persona para evitar o cambiar posturas que generan molestias musculares en el ámbito laboral? Asimismo, al contribuir a que la persona aumentara la importancia de la responsabilidad y el cumplimiento para evitar este tipo de conductas debido a los diversos aspectos negativos que provee, enriquecidas desde el aumento de los conocimientos. Es más, las personas manifestaban la proposición de incrementar el nivel de esfuerzo para evitar dichas conductas perjudiciales y realizar ejercicio físico para mitigar y prevenir aspectos producto del sedentarismo, por ejemplo, el sobrepeso y la obesidad.

Asimismo, es importante mencionar que lo indicado por las personas, en parte, es producto de aquellos procesos reflexivos que se impulsaron en la primera unidad, ya que extrajeron aquellos pros y contras alusivos al tema (característica de una persona reflexiva). Analizaron la naturaleza del problema, por ejemplo, el estar mucho tiempo sentado o acostado

viendo televisión (conductas de una persona sedentaria); y establecieron relaciones con la vida cotidiana, por ejemplo, el caso de la persona que estableció la relación con el ámbito laboral. Lo cual posibilita mencionar que hubo concientización y apropiación del tema gracias al aporte del material educativo, la relación dialógica y la contribución que hizo del docente.

Teniendo en cuenta lo anterior, se atendió la perspectiva compensatoria de la tendencia de la condición física para la salud, ya que las clases de esta unidad estuvieron orientadas al estudio de los desencadenantes del sedentarismo, precisamente para contribuir al alejamiento y erradicación de este tipo de conductas. Sin embargo, sería apropiado dedicar más clases al estudio de los desencadenantes y las otras conductas contraproducentes, para otorgarle un mayor significado a dicha evitación.

Ahora bien, en cuanto a lo mencionado en el transcurso de las dos primeras unidades, se contribuyó a la adherencia del ejercicio físico atendiendo a lo expuesto por Capdevila (2005, citado por Pérez 2018), ya que se sensibilizó con respecto a los beneficios del ejercicio físico y los riesgos de una conducta perjudicial como lo es el sedentarismo, desde reflexiones que aportaron hacia una mayor concientización.

Asimismo, se tuvo en cuenta los factores personales de la adherencia expuestos por Márquez (2010, citado por Molinero, Salguero y Márquez, 2011), aportaron a una mayor actitud positiva hacia a la salud, ya que las personas desde la base de los aprendizajes que habían construido mencionaron la importancia del ejercicio físico para la vida cotidiana, ratificándose en el ámbito laboral.

### **Unidad 3: Influyendo un estilo de vida saludable**

Esta unidad tuvo como propósito impulsar el liderazgo para la influencia del ejercicio físico, por lo cual, se planteó el interrogante ¿por qué influenciar el ejercicio físico? El cual es adecuado en la fase inicial de la unidad porque se logra impulsar la reflexión, lo cual es importante para establecer la importancia del por qué y para qué de dicha influencia. Se logró conocer que las razones por las que se debe impulsar la práctica del ejercicio físico están relacionadas con ayudar a las personas del entorno familiar que se encuentran involucradas en conductas que proveen aspectos negativos; contribuir a la salud de las personas para que puedan

hacer y ser quienes desean; aportar para que las demás personas se diviertan y relajen, y puedan disminuir el estrés producto de la pandemia y lo que conlleva, entre otros.

Sin embargo, el trabajo en video no fue del todo pertinente, ya que solo 4 personas lo enviaron. En conversación con las personas manifestaron que, aunque ampliaron el conocimiento de los beneficios del ejercicio físico, no deseaban entregar un video en el que se les hacía difícil hablar ante una cámara sin equivocarse producto de los nervios; referían estar ocupadas en otras labores, y mencionaron el hecho de no encontrar personas que permitieran ser grabadas para dar cumplimiento a lo solicitado.

Posiblemente fueron excusas porque no hubo el deseo de realizar el trabajo quizás porque se percibió como una tarea en la que se sintieron obligados a realizarla, ya que la práctica se llevó a cabo con personas adultas que tuvieron dificultades en la estadía de la práctica por motivos laborales. Sin embargo, aludían que sí habían realizado acciones para influir el ejercicio físico, por ejemplo, desde el diálogo sobre los beneficios del ejercicio físico con la familia, reenviar el material educativo y realizar prácticas conjuntas, tanto en la clase que se llevaba a cabo a partir de la mediación tecnológica, como en otros horarios y días.

El video tenía como propósito impulsar la influencia del ejercicio físico este trabajo tenía como objetivo evaluar los contenidos procedimentales, conceptuales y actitudinales. Para el contenido procedimental, se evaluó si la persona logró la influencia, es decir, si el practicante entregó el video donde se encontrara con otra persona realizando ejercicio físico, también, la explicación sobre la secuencia de pasos para realizar la ejecución de cada movimiento y aquellos que se debían evitar. El contenido conceptual, se evaluó a partir del abordaje claro, coherente y razonable de los beneficios del ejercicio físico que mencionaba el practicante.

El contenido actitudinal, se relacionó con la actitud de cuidado y responsabilidad desde las indicaciones para el cuidado del cuerpo de quien era influenciado; la paciencia, posiblemente si hubo la necesidad de que el practicante mencionara varias veces cómo se lleva a cabo la ejecución del ejercicio; colaboración, si se dio una constante falta de entendimiento a las explicaciones; alegría, si manifestaba expresiones de gusto y agrado hacia lo que estaba desarrollando, entre otros.

Con respecto a las personas que sí enviaron el video, se logró observar que lograron la influencia del ejercicio físico en personas del entorno más cercano desde la puesta en práctica de los aprendizajes de los beneficios del ejercicio físico que habían adquirido, desarrollando un abordaje claro y coherente, estableciendo la relación con la vida cotidiana, por ejemplo, al mencionar que el ejercicio físico fortalece el sistema músculo esquelético para rendir más en el ámbito laboral. Asimismo, las personas manifestaron actitudes de responsabilidad, puesto que explicaban la correcta ejecución del ejercicio teniendo en cuenta los movimientos que se debían evitar para el cuidado del cuerpo; se observó la tranquilidad y paciencia de la persona puesto que las indicaciones fueron repetidas para llegar al entendimiento en quien era influenciada, entre otros.

## Evaluación

El presente capítulo tiene como propósito dar cuenta de los resultados de la implementación piloto del proyecto, teniendo en cuenta el respectivo análisis de la información recolectada en los formatos de evaluación expuestos en el tercer capítulo. Esto con el fin de valorar los aprendizajes obtenidos por parte de los practicantes, evaluar la labor docente desde el punto de vista de los practicantes y exponer la autoevaluación docente.

Con este proyecto, se aportó a la educación holista teniendo en cuenta lo mencionado por Gluyas, Esparza, Romero y Rubio (2015), puesto que el conjunto de aprendizajes que obtuvieron las personas se encaminaron para la vida propia, es decir, vivir responsable, inteligente y compasivamente, ya que durante el transcurso de las clases aludían la importancia de realizar ejercicio físico, evitar las conductas contraproducentes que se reflejaban en el video educativo, las acciones para evitarlas y reflexionaban sobre la importancia de influir el ejercicio físico. A su vez, este conjunto de aprendizajes para la vida cotidiana fue pertinente para la auténtica innovación educativa en lo referente al enfoque de la salud mencionado por Devís y Peiró (1992), debido a que se le asumió importancia a las prácticas cotidianas y creencias, a partir de las relaciones que hacía cada persona con su vida y el énfasis que se estableció en el ámbito laboral.

Es así, como el constructo formativo posibilitó el esfuerzo, la ejecución y la asistencia a la práctica, lo cual a su vez contribuye al aumento de la calidad de vida, ya que las personas manifestaron el deseo de seguir con dicha ejecución para obtener los beneficios que provee el ejercicio físico. Asimismo, se contempló lo dicho por Ardila (2003), en lo relacionado al bienestar físico, por ejemplo, cuando la persona mencionaba que percibía su cuerpo con mayor energía; psicológicos, al disminuir paulatinamente la timidez de las personas; y sociales, al compartir prácticas que promovieron el disfrute y la diversión con personas que previo a la implementación del programa no conocían.

Es más, en las pocas sesiones que se llevaron a cabo en la ejecución piloto, sí se logró en cierta medida contribuir en algunos aspectos del aumento de la calidad de vida en relación con los diversos subsistemas del ser humano, ya que se favoreció una mayor reflexividad, toma decisiones y aprendizajes que se establecen a nivel cognitivo para un cambio comportamental, es

decir, la evitación de conductas sedentarias y consumo de alimentos poco saludables, y el mantenimiento de la práctica del ejercicio físico debido a la importancia de su ejecución dicho por las personas.

Desde el subsistema social y ético-moral, las personas durante las sesiones de clase intercambiaron aprendizajes y se instauraron lazos de colaboración y responsabilidad, por ejemplo, cuando la persona adquiría el rol docente para explicar a las demás personas como ejecutar un ejercicio. También, porque las personas realizaron acciones para contribuir a la salud de las personas, por ejemplo, al invitar a familiares a la práctica de ejercicio de la sesión. Y al manifestar la importancia de influir el ejercicio físico, lo cual también se relaciona con el subsistema cultural porque se gestaron las primeras acciones que permitirían la transmisión de estilos de vida saludable en las siguientes generaciones.

Asimismo, otro aspecto que contribuyó cada sesión de clase en relación con la calidad de vida y el subsistema biológico, fue la vitalidad, puesto que las personas gradualmente mejoraron la calidad del movimiento de cada ejercicio que se ejecutó, es más, en los encuentros dialógicos, por ejemplo, en la clase que tuvo como tema las malas posturas y sus consecuencias para la salud, las personas mencionaban la importancia de corregir la postura y las acciones del cuerpo en el ámbito laboral para evitar molestias a nivel muscular.

No obstante, resulta importante promover una mayor cantidad de sesiones para aportar significativamente a todos los subsistemas del ser humano, desde la posibilidad de que los encuentros favorezcan las particularidades de cada uno de estos, por ejemplo, desde el subsistema espiritual, un mayor significado y apropiación de la práctica a partir de diversos aprendizajes que favorezca una considerable convicción hacia la práctica en relación con el pensar y actuar en pro de la calidad de vida.

Otro aspecto importante por hablar es lo relacionado a la motivación. Desde la motivación extrínseca, durante el transcurso del programa el docente aportó hacia este tipo de motivación desde diferentes aspectos, por ejemplo, a partir del video que envió el cual presentaba un caso de la vida real en donde una persona a partir de la práctica del ejercicio físico disminuía considerablemente su peso; desde refuerzos verbales que contribuyeron a un mayor esfuerzo en la ejecución de cada ejercicio; desde la implementación de prácticas acorde a los

factores motivacionales estéticos; la imagen que hacía referencia a que cada persona tiene la capacidad de organizar los horarios para realizar la práctica; desde el material didáctico, entre otros. Lo cual posibilitó un mayor compromiso y esfuerzo en la ejecución de cada ejercicio, asistencia a la clase y la ejecución de la práctica en otros horarios y días.

Sin embargo, cobra importancia recordar que este tipo de motivación puede ser complementado a partir de las acciones que se presentaron al final del apartado de la primera unidad, el cual hacía referencia a las medidas antropométricas y la comparación de la frecuencia cardiaca inicial y final. Para la segunda unidad, desde la presentación de otros videos que hagan referencia a muchos más casos de la vida real, sobre cómo el ejercicio físico contribuyó en otros tipos de beneficios, no solo físicos sino también psicológicos y sociales. Y en la tercera unidad, desde la posibilidad de más encuentros para que el docente pueda retroalimentar con mayor profundidad el por qué influenciar un estilo de vida saludable.

En cuanto a la motivación intrínseca, se atendió lo dicho por Anónimo (s.f.), en lo referente a que este tipo de motivación es controlada por autorrecompensas (disfrute, probarse a uno mismo, experimentar cosas nuevas, etc.) ya que durante el transcurso del programa se implementó variedad de prácticas y se permitió el aumento de la intensidad de cada ejercicio para ser superado, los cuales posibilitaron estos aspectos.

Es más, se utilizaron algunas estrategias planteadas por el mismo autor para aumentar este tipo de motivación, por ejemplo, la utilización de refuerzos verbales, para reducir los pensamientos negativos y el surgimiento de pensamientos que reforzaron el actuar, contribuyendo a un mayor esfuerzo y compromiso en la ejecución de los ejercicios como se observó en las clases; la planificación de sesiones variadas y entretenidas, que se establecieron desde diferentes tipos de prácticas, intensidades, diálogos y material didáctico, por lo que posibilitó una clase interesante y divertida tanto en los practicantes como en familiares que acompañaron el encuentro.

Sin embargo, hubo estrategias que no se utilizaron debido a las pocas intervenciones que se llevaron a cabo, por ejemplo, asegurar experiencias de éxito y subrayar los progresos personales, los cuales posibilitarían el aumento de este tipo de motivación.

En cuanto a lo dicho por Garita (2006), en lo referente a la motivación intrínseca y sus tres tipos de categorías: motivación intrínseca hacia el conocimiento, motivación intrínseca hacia el cumplimiento y motivación intrínseca para experimentar estimulación, se atendió parcialmente. Respecto a la motivación hacia el conocimiento, algunas personas manifestaron el deseo de ahondar con mayor profundidad otros tipos de beneficios, pero es importante que estos sean atendidos desde la posibilidad de una mayor cantidad de sesiones, para abordar otros elementos teóricos que promuevan un mayor gusto e interés hacia el aprendizaje, por ejemplo, desde los beneficios que se plantearon en la evaluación diagnóstica y que no fueron abordados: tratamiento y prevención de la ansiedad y el cáncer, u otros que pueden surgir durante los encuentros. Sin embargo, sí hubo un mayor interés hacia lo que se estaba aprendiendo, ya que las personas manifestaban la importancia de la adquisición de los aprendizajes en relación con la vida cotidiana. Asimismo, resulta importante, mejorar el material educativo para causar mayor curiosidad y agrado.

Respecto a la motivación hacia el cumplimiento, recordando que es el compromiso hacia una actividad por el placer y satisfacción experimentada cuando se intenta cumplir un objetivo, se abordaron prácticas acordes al factor motivacional que prevaleció, la estética, sin embargo, resulta importante mejorar la continuidad de las preguntas que se establecen en la clase, por ejemplo, al preguntar cómo se siente la persona producto de la ejecución, de tal forma que contribuya al reconocimiento por parte de la persona para otorgarle un mayor significado a dicha práctica debido a las sensaciones que genera.

En cuanto a la motivación para experimentar estimulación, recordando que es el compromiso hacia una actividad con el fin de experimentar sensaciones estimulantes producto de su participación, resulta importante impulsar mayor variedad de prácticas, herramientas e intensidades que posibiliten un mayor significado a los diferentes estados que surgen durante la ejecución de la práctica, por ejemplo, la euforia.

Ahora, comparando los resultados obtenidos en la evaluación diagnóstica con los conseguidos en la evaluación final, en la figura 14, se muestran los avances en cuanto al aumento de la autoeficacia, puesto que, según las diversas situaciones que se plantearon, las personas pasaron de ser **relativamente capaces** a ser **muy capaces** de ejecutar la práctica, por ejemplo, así se encuentren cansados, tengan mucho trabajo, no tenga la infraestructura necesaria, tengan que hacer la práctica solos, estén deprimidos, entre otros. Más aun, se observó personas más comprometidas con la ejecución de las series y repeticiones de cada ejercicio, se superó el nivel de intensidad de los ejercicios planteados al principio y las personas manifestaron realizar ejercicio en otros días y horarios diferentes a las de las clases sincrónicas.

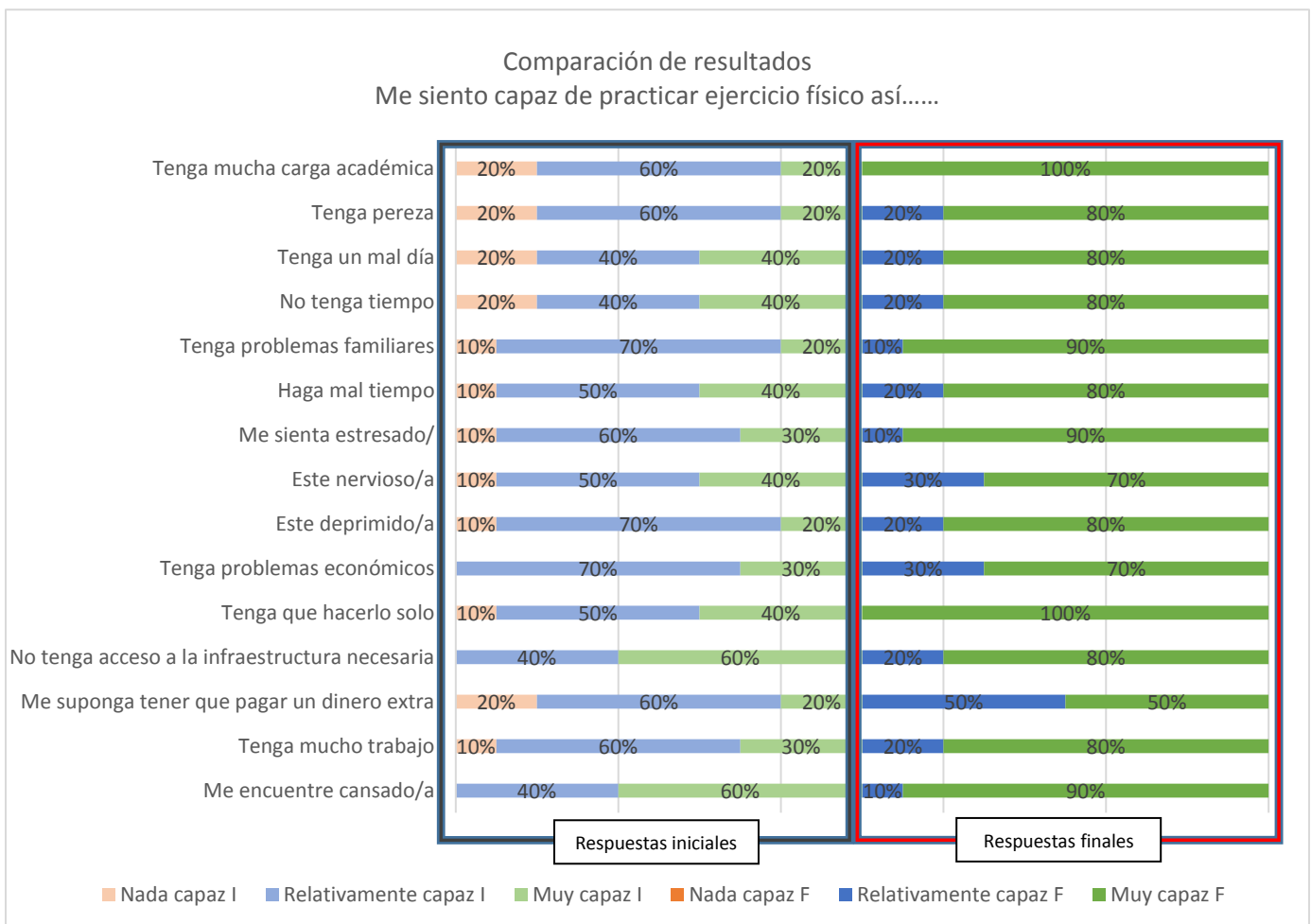


Figura 14. Comparación de resultados del cuadro “me siento capaz de practicar ejercicio físico así...” Construcción propia

Con respecto a los conocimientos que tienen las personas hacia los beneficios del ejercicio físico (ver figura 15), hubo un aumento de estos gracias a la implementación piloto, ya

que los beneficios planteados en la evaluación final en comparación con los resultados de la evaluación diagnóstica, se situaron en el ítem de **totalmente cierto**, como beneficios que se obtienen gracias a la ejecución de la práctica del ejercicio físico, por ejemplo, fortaleceré mis músculos, tendré más energía en mi día a día, evitaré la obesidad, rendiré más en el ámbito laboral, reduciré los riesgos asociados al corazón, mejorará mi salud ósea, entre otros, se ubicaron en este ítem porque fueron los contenidos conceptuales que se llevaron a cabo en cada sesión de clase con apoyo del material didáctico y el diálogo que se estableció. Referente con mejorará mi autoestima, me sentiré más feliz y podre socializar más, aunque no fueron elementos teóricos que se desarrollaron en las clases, posiblemente se ubicaron en este mismo ítem porque las personas lograron vivenciar y percibir estos beneficios durante el programa.

En cuanto a los demás beneficios: disminuiré el riesgo de sufrir depresión y reduciré el riesgo de padecer cáncer, se situaron en el ítem de **apenas cierto**, posiblemente porque fueron los beneficios que no se abordaron en los temas de cada sesión y por ende, aún hay desconocimiento como otro tipo de beneficios que provee la práctica. De ahí la importancia de reforzar estos contenidos conceptuales y abordar otro tipo de aspectos positivos que provee el ejercicio físico expuestos en el primer capítulo, que contribuirían a un mayor significado e importancia del mantenimiento de la ejecución.

Asimismo, se presentan los resultados que tenían como propósito evaluar los aprendizajes de acuerdo a los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales orientados a la adherencia del ejercicio físico, en los cuales se estableció un énfasis en el ámbito laboral debido a la inasistencia a la clase por este motivo. Cabe aclarar que cada persona mencionó varios aspectos, por lo cual, se visualizan más respuestas obtenidas en cada interrogante planteado. En cuanto al contenido conceptual (ver figura 16), las personas manifestaron que los beneficios que contribuyen al ámbito laboral de cada uno de ellos están relacionados, por ejemplo, a un mayor rendimiento laboral debido al fortalecimiento musculoesquelético y aumento de energía que provee la ejecución de la práctica. El reconocimiento y la relación de los beneficios del ejercicio físico con este ámbito, desde la base de los aprendizajes adquiridos, contribuirían a no abandonar la práctica por este motivo, puesto que la persona le atribuiría un mayor significado al mantenimiento de la conducta debido a los aportes que provee hacia dicho ámbito.

Comparación de resultados  
 ¿Cuáles serían las consecuencias de realizar ejercicio físico? Si realizo ejercicio físico.....

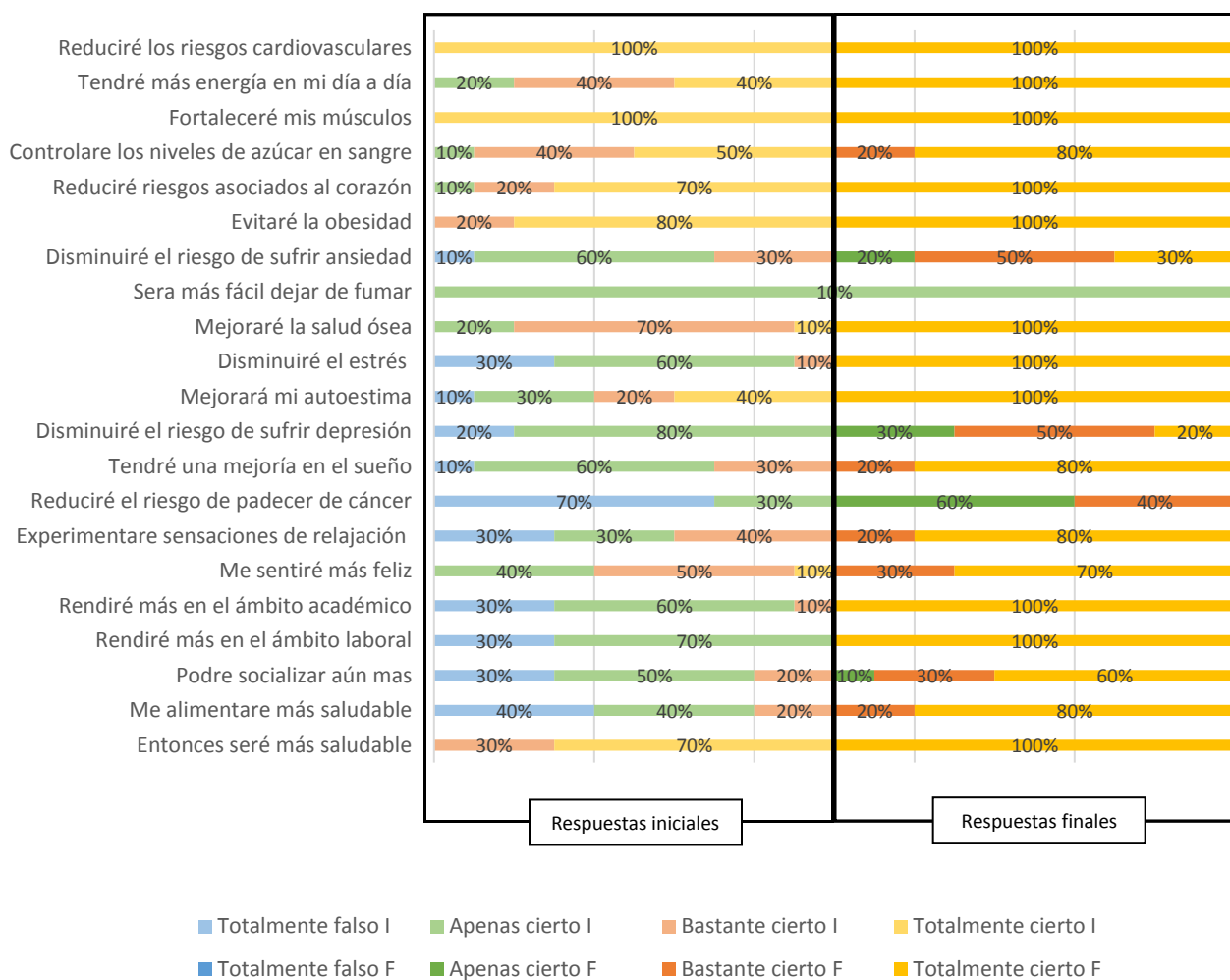
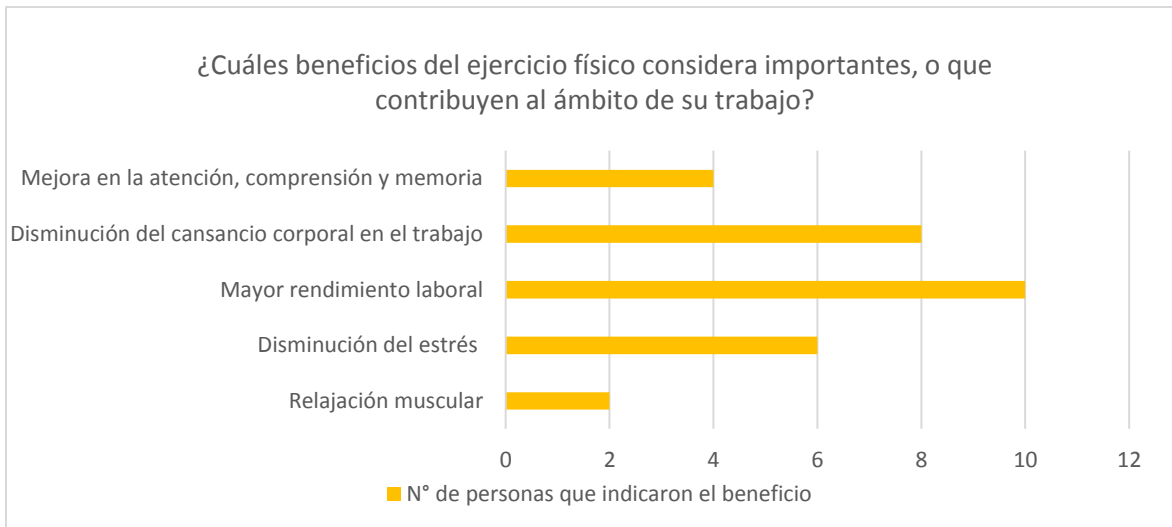


Figura 15. Comparación de resultados del cuadro “¿cuáles serían las consecuencias de realizar ejercicio físico?” Construcción propia

Conforme a lo anterior, se entiende que las respuestas obtenidas fueron producto del proceso reflexivo que se impulsó en las sesiones de clase de la primera unidad, puesto que se contribuyó a la concientización y al establecimiento de relaciones entre los beneficios del ejercicio físico con el ámbito laboral. Es así, como se evidencia el aumento del componente reflexivo de las personas, característica importante en un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico, puesto que contribuye al aumento de la importancia de dicha ejecución.



*Figura 16.* Beneficios del ejercicio físico que consideran importantes, o que contribuyen al ámbito del trabajo de cada persona. Construcción propia

En cuanto al componente actitudinal (ver figura 17), el cual tenía como propósito evaluar la motivación particular que impulsaría a realizar la práctica después de haber finalizado el programa, se logró conocer los mismos factores motivacionales que se observaron en la evaluación diagnóstica y en el transcurso de las sesiones. Sin embargo, surgieron dos nuevos factores, el primero, adquirir los beneficios del ejercicio físico en el ámbito laboral, quizás porque hubo un mayor sentido de apropiación e importancia hacia la práctica en relación con este ámbito, debido a las reflexiones que se impulsaron; y el segundo, disminuir el estrés, ya que fue uno de los beneficios estudiados, o posiblemente se vivenció, ya que las personas se divirtieron y disfrutaron la práctica después de haberse culminado el horario laboral. Estos factores motivacionales que mencionaron las personas impulsarían el mantenimiento de dicha práctica, de ahí la importancia de establecer y conocer porque la persona actuaría y aumentaría su esfuerzo y su persistencia en la ejecución para lograr la consecución y/o preservación de lo planteado.

Por otro lado, haciendo referencia al componente procedimental, el cual tenía como propósito evaluar las tres características del ser humano a formar (auto eficaz, reflexivo e influyente), se logró conocer que, según el primer componente, la autoeficacia (ver figura 18), evaluado desde el interrogante que hacía referencia a las acciones que implementaría cada persona para realizar ejercicio físico así hubiese bastante carga laboral, se estableció un conjunto amplio de acciones que realizaría el practicante, contribuidas, en parte, a la segunda unidad, ya

que se impulsó la decisiones en cuanto a lo que haría la persona para evitar conductas sedentarias, para establecer la practica según las indicaciones del docente, para establecer una alimentación saludable, entre otros. Y en este momento, en lo referente a las acciones que haría la persona para realizar la práctica así hubiese bastante carga laboral. Es así, como se entiende la importancia de la autoeficacia puesto que permite el mantenimiento de la conducta desde el planteamiento, organización y ejecución de acciones.

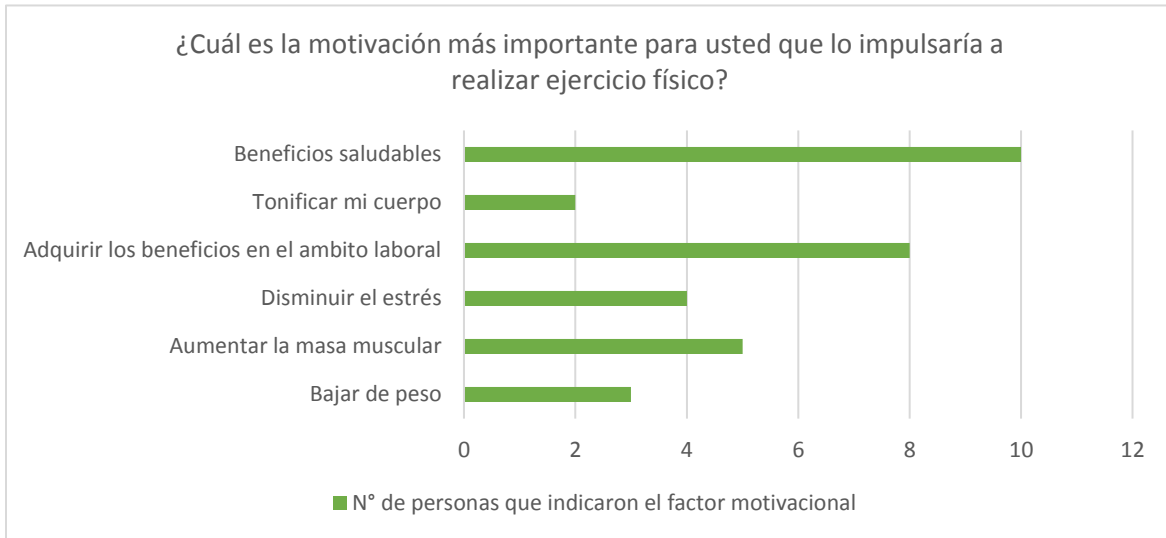


Figura 17. Motivación que impulsaría la realización de ejercicio físico. Construcción propia

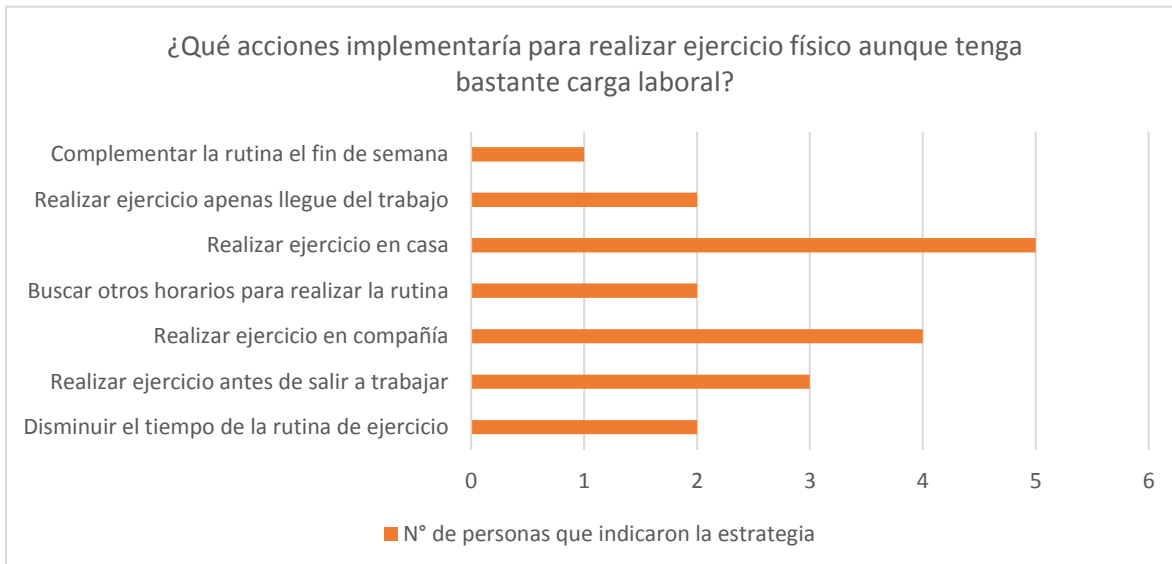


Figura 18. Acciones que implementarían las personas para realizar ejercicio físico aunque tengan bastante carga laboral. Construcción propia

Con respecto al componente reflexivo (ver figura 19), el cual fue evaluado desde el interrogante que hacía referencia al beneficio del ejercicio físico que le gustaría obtener a cada persona con dicha ejecución, se logró conocer lo relacionado a la adquisición de los beneficios estéticos, ya que las personas argumentaban el deseo de sentirse más a gusto con el propio cuerpo; en el ámbito laboral, para obtener un mayor desempeño en este ámbito; y físicos y psicológicos, para contribuir al ámbito laboral pero también en otras tareas de la vida cotidiana, por ejemplo, las del hogar. De esta forma, se entiende que el reconocimiento que lleva a cabo cada persona sitúa aquellos aspectos como factores que contribuyen a un mayor significado a la ejecución de la práctica del ejercicio físico.

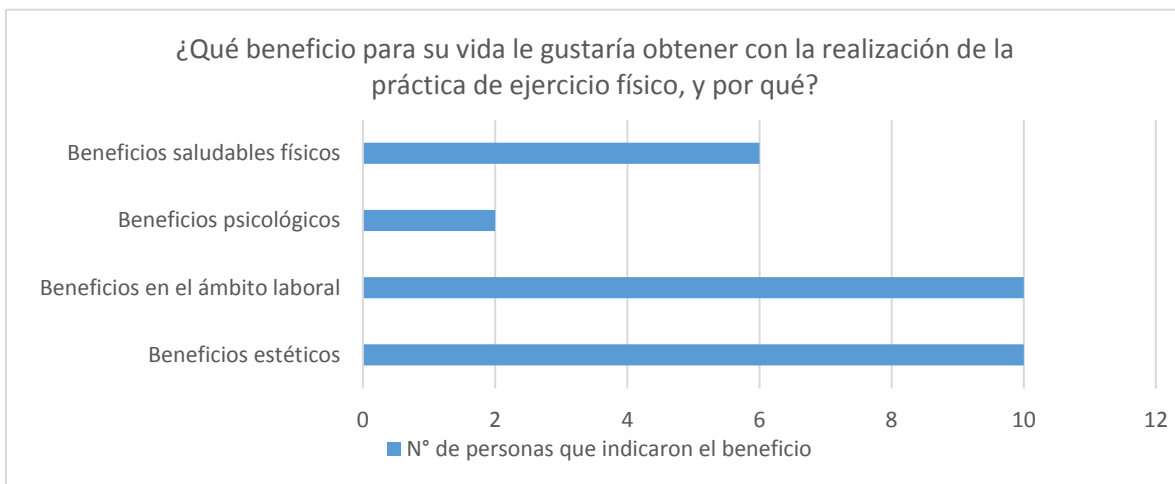


Figura 19. Beneficios del ejercicio físico que le gustaría obtener a cada persona mediante la ejecución de la práctica. Construcción propia

Por otro lado, con respecto al componente influyente (ver figura 20), el cual fue evaluado desde las acciones que realizó cada persona para influir un estilo de vida saludable, sin contar el trabajo en video que tuvieron que realizar en la tercera unidad, se logró conocer en primera instancia que todas las personas realizaron acciones para dicho propósito desde la base de los aportes de la unidad 1 y 2. Lo anterior, permite mencionar que las reflexiones en torno a la importancia de la ejecución de la práctica y en la evitación de conductas contraproducentes se extendieron hacia las demás personas, puesto que los practicantes aludían la necesidad de contribuir, por ejemplo, en la familia, para contrarrestar diversos aspectos negativos como lo es el sobrepeso y evitar la adquisición de patologías mediante la práctica del ejercicio físico.

De esta forma, se contribuye a que las personas del entorno más cercano (familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, entre otros) adquirían un estilo de vida saludable, ya que como se mencionó en capítulos anteriores, por ejemplo, el sedentarismo en nuestro país va en aumento. Sin embargo, sería pertinente ahondar con mayor profundidad la tercera unidad, ya que contribuiría a una mayor cantidad de acciones y estrategias para influenciar un estilo de vida saludable, y tener un mayor alcance de influencia, es decir, llegar a más grupos sociales. Asimismo, sería necesario profundizar en la primera y segunda unidad, los cuales contribuirían a un mayor conjunto de aprendizajes que aportarían, por ejemplo, a un discurso argumentativo para dicha influencia, pudiendo ser desde el aumento de los conocimientos de los beneficios del ejercicio físico y los riesgos del sedentarismo, y los aspectos negativos de los otros tipos de conductas contraproducentes que no fueron estudiados, que ayudarían a que la persona que está siendo influenciada, desde el discurso del practicante, sienta que es vulnerable si no adopta un estilo de vida saludable.

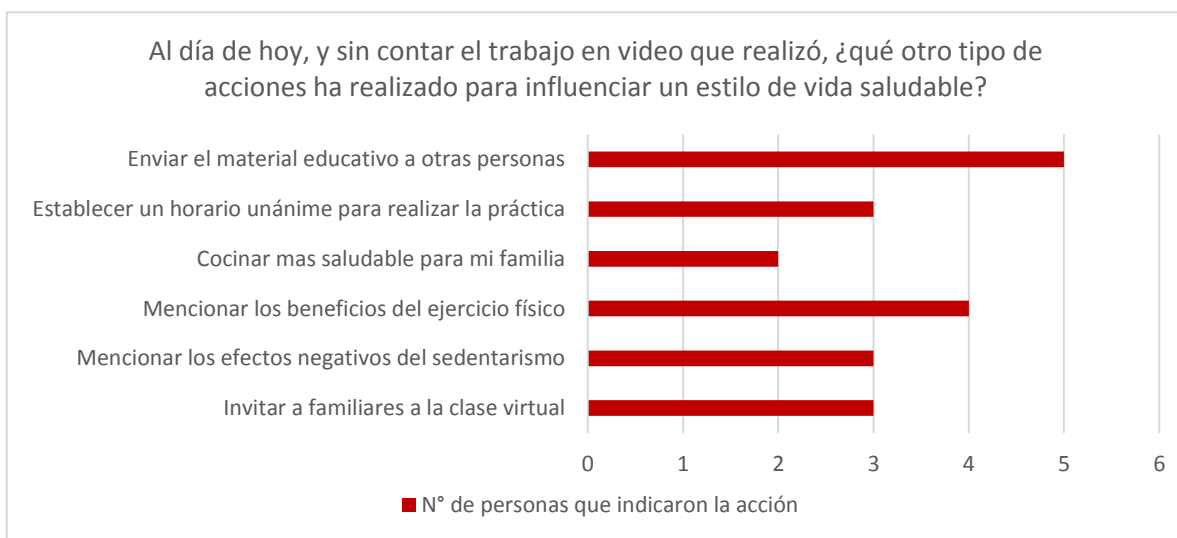


Figura 20. Acciones que realizaron las personas para influenciar un estilo de vida saludable. Construcción propia

Ahora bien, en lo referente a los diversos aspectos que mencionaron las personas para mejorar el programa, se logró conocer la importancia de vincular más objetos o herramientas que puedan utilizarse desde casa e impulsar otros tipos de ejercicios de acuerdo a los factores motivacionales estéticos de las personas.

En cuanto a la evaluación docente llevada a cabo por parte de los practicantes (ver figura 21), se logró conocer la importancia de mejorar la forma en que se anima durante la clase, posiblemente desde comentarios positivos que refuercen el actuar; la necesidad de indicar con mayor claridad los ejercicios que se deben ejecutar durante la práctica; y atender la totalidad de las sugerencias de las personas, posiblemente los ejercicios de acuerdo al factor motivacional estético.

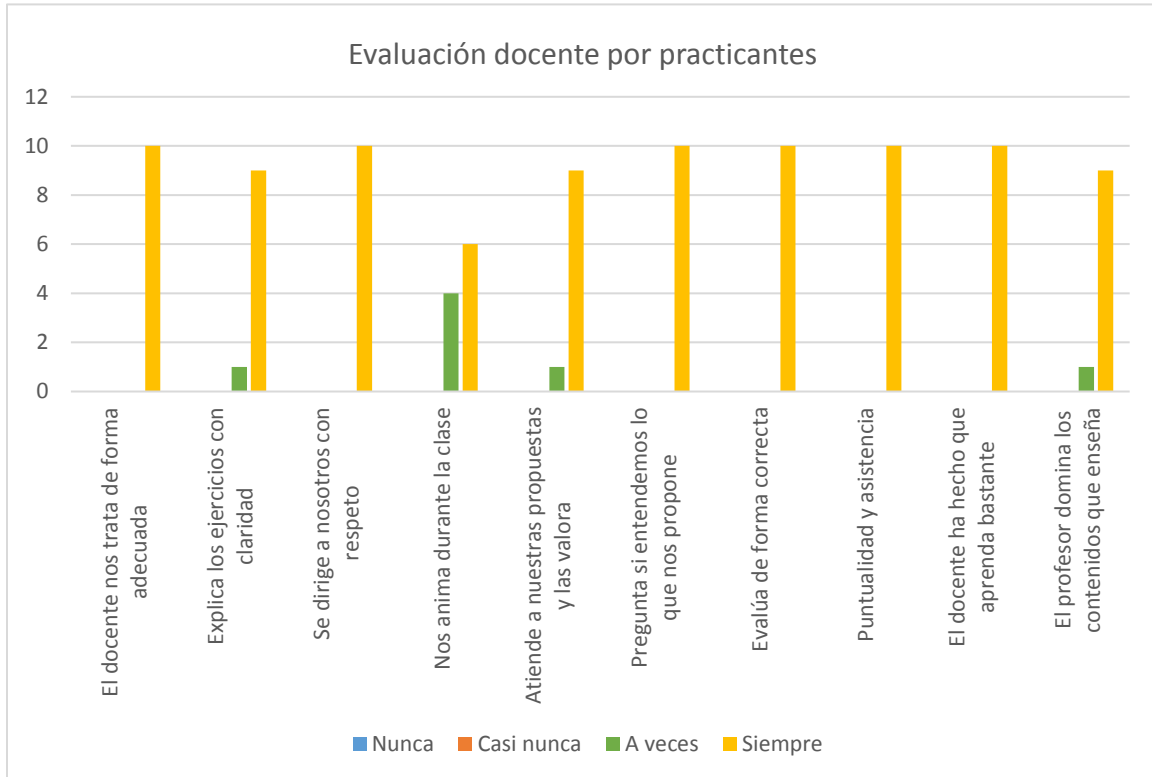


Figura 21. Evaluación docente por practicantes. Construcción propia

En lo referente a la autoevaluación docente (ver figura 22), surge la importancia de mejorar diversos aspectos, por ejemplo, profundizar y dominar los elementos teóricos de los beneficios del ejercicio físico y los riesgos del sedentarismo, puesto que son temas bastante amplios; ser más creativo en el diseño del material didáctico para motivar su estudio; mejorar el sentido del humor, para contribuir a una mayor confianza; y por último, aumentar la creatividad en la utilización de objetos durante la práctica, para que las personas puedan aprender sobre la diversidad de elementos que pueden utilizar desde casa.

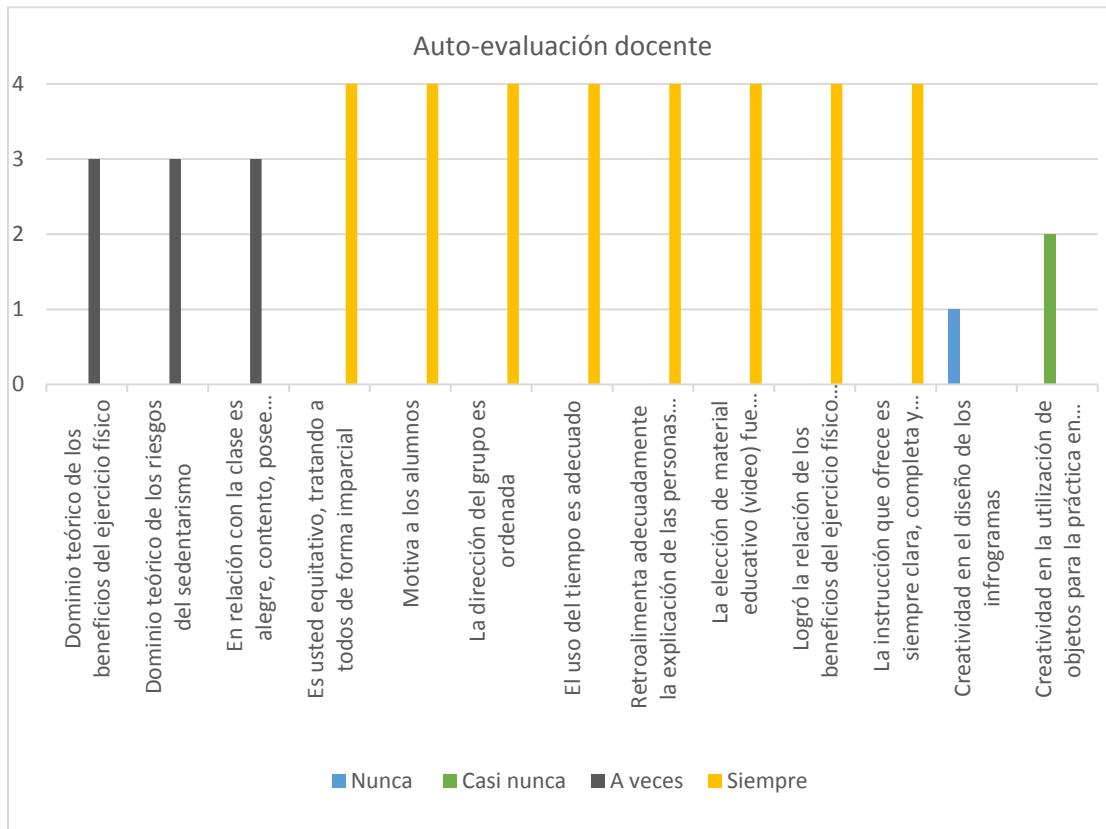


Figura 22. Auto-evaluación docente. Construcción propia

Antes de dar paso al conjunto de reflexiones y conclusiones con respecto a la implementación piloto, es importante mencionar que el presente proyecto se concibe como un constructo formativo que debe implementarse a largo plazo, ya que su propósito es la adherencia para contribuir a la calidad de vida de la persona, por ende, se planteó un conjunto amplio de temáticas desde la base de un abordaje extenso de concepciones y teorías que no pueden llevarse a cabo y evidenciarse en su totalidad en pocas sesiones de clase.

Ahora bien, con base en los diversos instrumentos de evaluación y el análisis realizado del proceso de enseñanza - aprendizaje de las tres unidades, resulta importante mencionar diversos aspectos que enriquecerían el proyecto:

- ❖ Se podría aumentar la motivación hacia el desarrollo de la flexibilidad, por su importancia para disminuir el grado de contracción a nivel de las fibras musculares, para evitar calambres, aumentar la relajación muscular, mejorar los procesos de recuperación y ayudar a la

prevención de lesiones; además de contribuir a una percepción de bienestar físico y emocional.

- ❖ Con respecto a la perspectiva anatómico-funcional resulta importante que al inicio, durante y al finalizar el programa, se implementen valoraciones que permitan evidenciar el progreso de la condición física como parte del factor motivacional.
- ❖ En cuanto a la elaboración del material didáctico, resulta importante mejorar aspectos de diseño, contenido y creatividad, para aumentar el interés y comprensión de las temáticas.
- ❖ Resulta importante dedicar más tiempo al estudio de los beneficios del ejercicio físico y cómo estos previenen la adquisición de diversas enfermedades, para potencializar más la perspectiva preventiva planteada.
- ❖ Además de las estrategias empleadas, para el aumento de la motivación se considera necesario implementar un seguimiento de datos objetivos de acuerdo a los factores motivacionales de salud y estética, por ejemplo, las medidas antropométricas y toma de frecuencia cardíaca.
- ❖ Desde el factor ambiental de la adherencia resulta importante considerar aspectos que contribuyan a que la persona no abandone la práctica debido a alguna inconformidad con la pareja, posiblemente, desde la invitación a clases especiales para parejas.
- ❖ Con respecto a la calidad de vida y su relación con los diversos sub-sistemas, resulta importante mencionar que el proyecto debe implementarse a largo plazo precisamente para que los beneficios del ejercicio físico se instauren. Es más, sería conveniente implementar instrumentos que permitan conocer si se está impactando positivamente la calidad de vida.
- ❖ En cuanto a la motivación hacia el cumplimiento, resulta necesario plantear preguntas que puedan inducir al reconocimiento de las sensaciones que genera la práctica mientras cumplen un objetivo, para otorgarle un mayor significado a dicha ejecución. Sin embargo, estas no deben ser planteadas en cada clase, para no cansar a los practicantes con muchas preguntas e

información, dado que muchos son trabajadores y buscan una práctica que posibilite la relajación y disminución del estrés.

Por otro lado, cuando se realiza la indagación de las diversas investigaciones, trabajos, proyectos y planteamientos que tenían como propósito evitar el abandono de la práctica del ejercicio físico y la adherencia hacia este tipo de prácticas, se observa que hay una gran cantidad de aspectos que contribuyen con dicho propósito, por ejemplo, la motivación y sus diferentes formas de manifestación, los factores de la adherencia, el modelo HAPA, modelos teóricos, estrategias para la adherencia, entre otros, a partir de una gran variedad de autores. En la revisión de antecedentes se encontró que otros autores utilizaron algunos de estos referentes.

Cuando se habla de innovación, se hace referencia a la capacidad de modificación, transformación, interrelación de elementos e ideas ya existentes o la proposición de algo nuevo. Con respecto al presente proyecto, se puede decir que es único y novedoso, con la capacidad de aportar desde varios aspectos a la formación de un ser humano autoeficaz, reflexivo e influyente para potencializar su desarrollo a partir de la consolidación de un estilo de vida guiado por hábitos saludables. Esto, gracias a que se relacionaron diversas teorías, concepciones y planteamientos, para construir una propuesta curricular totalmente diferente, que tuviera como base los elementos necesarios para lograr dicha adherencia. Es más, cuando se establece la relación con otros trabajos que tienen el mismo propósito, este proyecto tiene un carácter verdaderamente diferenciador.

Luego de la experiencia con este proyecto, surge la pregunta ¿qué tantos docentes favorecen lo autoeficaz, reflexivo e influyente para otorgarle un mayor significado a la práctica? Más aún en las condiciones actuales, donde debido a la pandemia las prácticas son virtuales.

Desde mi punto de vista no se da, puesto que las personas se encargan de seguir indicaciones, no desconociendo que se da un aprendizaje, pero no se reflexiona en relación con la vida cotidiana de cada individuo. Es más, los médicos y los medios de comunicación reiteran los beneficios de la práctica para salud, pero ¿qué tanto se favorece los encuentros de diálogo para reflexionar sobre estas temáticas? No cómo un simple intercambio de información, puesto que la reflexión va más allá, como la capacidad para establecer relaciones específicas con su vida, evaluar los pros y contras, la capacidad de decisión en cuanto a lo que le conviene o no,

ahondar con mayor profundidad sobre la naturaleza de los problemas, entre otros aspectos, que aportan a una mayor apropiación e importancia de dicha ejecución.

En síntesis, este proyecto desde una perspectiva global favorece la formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico, mediante una proposición curricular única, donde le atribuye importancia a la calidad de vida en relación con los diversos subsistemas, sin embargo, para futuras implementaciones se sugiere que se lleve a cabo mediante los ajustes pertinentes establecidos en el transcurso del presente capítulo.

Asimismo, sería interesante implementar el proyecto de forma presencial, lo cual posibilitará el surgimiento de otro tipo de experiencias, relaciones dialógicas, aspectos por mejorar, fortalezas, entre otros, que enriquecerían considerablemente la propuesta.

## Referencias

Agudelo, A., Aguirre, H. y Ayala, C. (2014). *Aspectos psicológicos asociados a la deserción de usuarios de los centros de ejercicio físico*. págs. 75 – 81. Revista Impetus. Universidad del Quindío

Aguilar, A. (s.f.). *Desarrollo humano, integral y sustentable: aportes y reflexiones*. Universidad de la Salle. Tomado de:  
<http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/17348/T72.13%20A283d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Alcántara, D. (2009). Importancia de las TIC en la educación. Revista digital, Innovación y experiencias educativas. Granada

Anónimo (s.f.). La motivación en el deporte. Tomado de:  
[https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol\\_deporte/contenidos/la-motivacion-en-el-deporte.pdf](https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/la-motivacion-en-el-deporte.pdf)

Antunes, H., Santos, R., Cassilhas, R., Santos, R., Fa Bueno, O. y de Mello, M. (2006). *Ejercicio físico y función cognitiva: una revisión*. Vol. 12, Departamento de Psicobiología, Universidad Federal de São Paulo. Brasil. Tomado de:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922006000200011&lang=es](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000200011&lang=es)

Arteaga, D. (s.f.). *El Desarrollo humano y la generación de capacidades*. Diálogos. Tomado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/47265029.pdf>

Calvo, J., Gallo, I., Majano, O. y Hernández, J. (2011). *Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 20, núm. 2, pago. 589 – 604. Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca, España. Tomado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235122167023.pdf>

Carrillo, A. (s.f.). *Personas reflexivas: sus 9 características típicas*. Universidad Bicentenario de Aragua. Venezuela. Tomado de:  
<https://psicologiaymente.com/personalidad/personas-reflexivas>

Castro, Y, (s.f.). *Desarrollo humano y Educación Física, un compromiso social*. Universidad de Antioquia.

Chacón, M. (2019). *Trabajadores colombianos tienen el peor equilibrio entre trabajo y tiempo libre según la OCDE*. Economía, RCN Radio. Tomado de:  
<https://www.rcnradio.com/economia/trabajadores-colombianos-tienen-el-peor-equilibrio-entre-trabajo-y-tiempo-libre-segun-la>

Chávez, M., Camarinha, M. y López, J. (2016). *La vitalidad y la vejez*. Revista IGT na Rede, V.13, N° 24, págs. 114 - 133. Facultad de psicología y ciencias de la educación, Universidad de Portugal. Portugal. Tomado de:  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/igt/v13n24/v13n24a08.pdf>

Chávez, O. y Gutiérrez, N. (2008). *El nuevo rol de profesor: mediador y asesor*. Revista Rhombus. Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología. Tomado de:  
[http://www.ulacit.ac.cr/files/careers/5\\_elnuevoroldeprofesor\\_mediadoryasesor.pdf](http://www.ulacit.ac.cr/files/careers/5_elnuevoroldeprofesor_mediadoryasesor.pdf)

Choliz, M. (2004). *Psicología de la motivación: el proceso motivacional*. Universidad de Valencia

Corral, J. (2015). *Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla*. Facultad de Educación, Departamento de Educación Física y Deporte, Universidad de Sevilla. Sevilla. Tomado de:  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/34706/TESIS%20COMPLETA%20JUAN%20CORRAL.pdf;jsessionid=48A5376501C61D296875A38AC2AFB7DF>

Cuesta, M. y Calle, A. (2013). *Beneficios del ejercicio físico en población sana e impacto sobre la aparición de enfermedad*. págs. 283 – 286. Servicio de endocrinología y nutrición, Hospital Clínico San Carlos, Madrid, España. Tomado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-beneficios-del-ejercicio-fisico-poblacion-S1575092213001332>

Decreto No. 229. (2015). *Por medio del cual se adopta la política pública del deporte, recreación, actividad física, parques y escenarios para Bogotá*. Bogotá, Colombia. Tomado de:

[http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/\\_politica\\_publica\\_del\\_deporte\\_recreacion\\_actividad\\_fisica\\_parques\\_y\\_escenarios\\_bgta.pdf](http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/_politica_publica_del_deporte_recreacion_actividad_fisica_parques_y_escenarios_bgta.pdf)

Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. 2da Edición. INDE Publicaciones. Tomado de: [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=I4oB\\_7fD0BkC&oi=fnd&pg=PA11&dq=\(+Dev%C3%ADs+y+Peir%C3%B3,+1992\)&ots=FDVH36mmQI&sig=OHeW6QMBIzq53jRt-iYkw8f2II#v=onepage&q=\(%20Dev%C3%ADs%20y%20Peir%C3%B3%2C%201992\)&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=I4oB_7fD0BkC&oi=fnd&pg=PA11&dq=(+Dev%C3%ADs+y+Peir%C3%B3,+1992)&ots=FDVH36mmQI&sig=OHeW6QMBIzq53jRt-iYkw8f2II#v=onepage&q=(%20Dev%C3%ADs%20y%20Peir%C3%B3%2C%201992)&f=false)

Díaz, J. (2019). *Motivación y abandono en la práctica del ejercicio físico* (sin publicar). Bogotá D. C. Colombia

Díaz, J. (s.f.). *¿Qué es la FIEP - Federación Internacional de Educación Física?* Argentina. Tomado de: <https://www.efdeportes.com/efd13/fiep.htm>

Díez, A. (2018). *¿Cuánto tiempo necesito para adquirir un hábito?* Tomado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/cuanto-tiempo-necesito-para-crear-un-habito/>

El Espectador (2012). *Colombia, un país sedentario*. Tomado de: <https://www.elespectador.com/noticias/actualidad/vivir/colombia-pais-sedentario-articulo-367555>

El Financiero. (2017). *Crece inscripción a los gimnasios, pero casi nadie va*. Tomado de: <https://www.elfinanciero.com.mx/empresas/crece-inscripcion-a-los-gimnasios-pero-casi-nadie-va>

El Mundo (2018). *OMS alerta de que el sedentarismo pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo*. Tomado de: <https://www.elmundo.es/salud/2018/09/05/5b8faa94268e3e03278b4575.html>

El portafolio (2019). *Más de la mitad de los colombianos posee malos hábitos alimenticios*. Tomado de: <https://www.portafolio.co/tendencias/mas-de-la-mitad-de-los-colombianos-posee-malos-habitos-alimenticios-534875>

El Tiempo. (2014) ¿Por qué las personas dejan de ir al gimnasio? Tomado de:  
<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-14834001>

Escalante, Y. (2011). *Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*. Rev. Esp. Salud Pública. Págs. 325 – 328. Tomado de:  
[http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01\\_editorial.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf)

Escalante, L. y Pila, H. (2012). *La condición física. Evolución histórica de este concepto*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Argentina. Tomado de:  
<https://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm>

Flores, K., Méndez, N. y Santángelo, M. (2015). *Principales causas de la deserción de la actividad física en adolescentes mujeres entre 15 y 18 años con sobrepeso que asisten al liceo N°15 de Montevideo*. Instituto Superior de Educación Física, Licenciatura en Educación Física, Universidad de la República. Montevideo.

Flores, L. (2007). *Psicología social de la salud: promoción y prevención*. Editorial el Manual Moderno. Bogotá, Colombia.

Garita, E. (2006). *Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte*. Mhsalud, vol. 3, núm. 1, págs. 1 – 16. Heredia, Costa Rica.

Gluyas, R., Esparza, R., Romero, M. y Rubio, J. (2015). *Modelo de educación holística: una propuesta para la formación del ser humano*. Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”, Vol. 15, No 3. Universidad de Costa Rica

Gómez, L. y varios (2016). *Revisión y análisis de los motivos de abandono de práctica de actividad física y autopercepción de competencia motriz*. págs. 56 – 61. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. España

Gonzales, D. (2008). *Psicología de la motivación*. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, Cuba. Tomado de: [http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo\\_files/PsicologiadelaMotivacion.pdf](http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/PsicologiadelaMotivacion.pdf)

González, J. (1992). *Fisiología de la actividad física y el deporte*. Universidad de León. España

González, J. (2013). *Hacia una fisiología del sedentarismo*. Editorial 74 Arch Med Deporte. Universidad de León

González, N. y Rivas, A. (2017). *Actividad física y ejercicio en la mujer*. Revista Colombiana de Cardiología. Tomado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563317302735?via%3Dihub>

Guillén, F., Castro, J. y Guillén, M. (2003). *Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial*. Revista de psicología del deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Las Palmas. Gran Canaria.

Herrero, S. (2016). *Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud*. Vol. No 2. Santa Cruz de la palma. Tomado de:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2016000200006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006)

Guillén, F., Castro, J. y Guillén, M. (2003). *Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial*. Revista de psicología del deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Las Palmas. Gran Canaria.

Iafrancesco, G. (s.f.). *Educación, escuela y pedagogía transformadora - modelo pedagógico holístico para la formación integral el siglo XXI*. Tomado de:

<http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/9696>

León, R. y Berenson, R. (s.f.). *Medicina teórica. Definición de la salud*. Instituto de Medicina Tropical Alexander von Humboldt. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. Tomado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v7n3/v7n3e1>

Ley de la salud. (2015). *Por medio de la cual se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones*. Gobierno Nacional, Colombia. Tomado de:

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Ley%201751%20de%202015.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Ley%201751%20de%202015.pdf)

Macarro, J., Romero, C. y Torres, J. (2009). *Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada*. Págs. 495 – 519. Revista de Educación, 353. España.

Machín, R. (2013). *Evaluación docente. Cuestionario de auto evaluación*. EFDeportes, Revista Digital, Buenos Aires, Argentina. Tomado de:  
<https://www.efdeportes.com/efd186/docente-cuestionario-de-autoevaluacion.htm>

Martínez, A. y Varios (2012). *Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena*. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12. Págs. 45 – 54. Universidad de Murcia, España. Tomado de:  
<http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n1/articulo05.pdf>

Martínez, E. (2003). *La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas*. Iatreia, Vol. 16, No.1. Facultad Nacional de Salud Pública, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Martínez, F. (2012). *La evaluación formativa del aprendizaje en el aula en la bibliografía en inglés y francés, revisión de literatura*. RMIE, vol. 17, núm. 54, pág. 849 – 875.

Martinez, M. (2009). *Dimensiones basicas de un desarrollo humano integral*. Polis, Volumen 8, N. 23, pag. 119 – 138. Universidad Simon Bolivar.

Martínez, S. y Munguia, D. (2017). *Ejercicio físico como herramienta para el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria*. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Vol. 4, núm. 1, pág. 339 – 350. Badajoz, España

Maureira, F. (2018). *Relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico escolar: revisión actualizada de estudios*. Emásf, Revista digital de Educación Física. Año 9, Núm. 53.

Medina, E. (2016). *Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto*. Facultad de Educación Física, Licenciatura en Educación, Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá D. C., Colombia.

MIN. EDUCACION (2017). *La evaluación formativa y sus componentes para la construcción de una cultura de mejoramiento.*

Ministerio del deporte. (2019). *Por la cual se transforma el departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre (coldeportes) en el ministerio del deporte.* Gobierno Nacional, Colombia. Tomado de: <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201967%20DEL%2011%20DE%20JULIO%20DE%202019.pdf>

MINSALUD (2015). *Encuesta Nacional de la situación nutricional (ENSIN).* Tomado de: <https://www.prosperidadsocial.gov.co/temporales/Encuesta%20Nacional%20de%20la%20Situacio%CC%81n%20Nutricional%20-%20ENSIN%202015.pdf>

Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2011). *Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión.* Revista internacional de ciencias del deporte. Págs. 287 – 304. Instituto de Biomedicina (IBIOMED), Universidad de León, España

Moreno, J., Cervelló, E. y Borges, F. (2010). 20 estrategias para aumentar la motivación en programas de ejercicio físico. Editorial Deportiva Wanceulen. España. Tomado de: [https://www.researchgate.net/publication/256843831\\_20\\_estrategias\\_para\\_aumentar\\_la\\_motivacion\\_en\\_programas\\_de\\_ejercicio\\_fisico](https://www.researchgate.net/publication/256843831_20_estrategias_para_aumentar_la_motivacion_en_programas_de_ejercicio_fisico)

Mosquera, L. (2010). *Tendencias de la educación física escolar, análisis desde la confrontación.* Lúdica pedagógica, vol. 2, No. 15, pag. 116 – 121. Universidad Pedagógica Nacional

Olivari, C. y Urra, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. Ciencia y enfermería XIII. Págs. 9 – 25. Chile. Tomado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v13n1/art02.pdf>

Oliveira, V. y Parra, J. (2018). *Género y práctica del ejercicio físico en adolescentes y universitarios.*

OMS. (2006). *Constitución de la organización mundial de la salud.* Documentos básicos, suplemento de la 45a edición. Tomado de: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)

Ortiz, A. (2013). Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje. Ediciones de la U. Universidad de Magdalena

Pérez, J. y Gardey, A. (2013). *Definición de bienestar*. Tomado de: <https://definicion.de/bienestar/>

Pérez, V. (2018). *Indicadores Psicofisiológicos en la adherencia al ejercicio físico*. Universidad Autónoma de Barcelona. Tomado de: [https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2018/hdl\\_10803\\_650401/vpa1de1.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2018/hdl_10803_650401/vpa1de1.pdf)

Palomino, C. y Reyes, C. (2011). *Estructura física, administrativa y académica de los gimnasios de Ibagué*. Colombia. Tomado de: <https://www.efdeportes.com/efd163/estructura-fisica-de-los-gimnasios-de-ibague.htm>

Picazzo, E., Gutiérrez, E., Infante, F. y Cantú, P. (2010). *La teoría del desarrollo humano y sustentable: hacia el reforzamiento de la salud como un derecho y libertad universal*. Instituto de Investigaciones Sociales de la UANL

Programa de Salud del Adulto y el Anciano (s.f.). *Ejercicio y salud*. Adaptado de: Exercise and Your Heart A Guide to Physical Activity National Institutes of Health National Heart Lung and Blood Institute 1993. Tomado de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/5759d.pdf>

Puigarnau, S. (2017). *Estrategias de adhesión al Ejercicio Físico como hábito de vida. Aplicación de programas de Actividad Física*. Universidad de Lleida. Lleida. Tomado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/481982/Tspc1de1.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Rodríguez, G., Boned C. y Garrido, M. (2009). *Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid*. Rev Panam Salud Pública. Págs. 244 – 54.

Romero, T. (2009). *Hacia una definición de Sedentarismo*. Artículo de revisión, Revista Chilena de Cardiología, Vol. 28 N. 4. California

Ruiz, F., García, M. y Díaz, A. (2007). *Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana*. Anales de Psicología, vol.

23, nº 1, págs. 152 - 166. España. Tomado de: [https://www.um.es/analesps/v23/v23\\_1/19-23\\_1.pdf](https://www.um.es/analesps/v23/v23_1/19-23_1.pdf)

Salinas, F., Cocca, A., Mohamed, K. y Ramírez, J. (2010). *Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 17. Pág. 126 – 129. Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia. España

Samboy, L. (2009). *La Evaluación formativa*. Unidad 2

Sánchez, J. (2011). *Concepciones y tendencias actuales de la educación física*. Revista digital Innovación y experiencias educativas. Granada

Sanclemente, Y. (2014). *Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness*. Viref Revista de Educación Física. Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia, Colombia.

Sañudo, M. (2015). *Desarrollo: prácticas y discursos emergentes en América Latina*. Instituto Pensar - CLACSO. Pontificia Universidad Javeriana. Colombia, Bogotá

Sarries, E. (2013). *Influencia y persuasión*. Uruguay

Torales, J., Almirón, M., González, I., Gómez, N., Ortiz, R., e Ibarra, V. (2018). *Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa*. Vol. 51 - Nº 3. Facultad de ciencias médicas. Asunción

Toscano, W. (2011). *La relación ejercicio físicos – salud positiva*. Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad. N. 11, Vol. 1. Universidad de León, España

UNESCO. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. Tomado de: [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Urzúa, A. y Caqueo, A. (2012). *Calidad de vida: una revisión teórica del concepto*. *Terapia Psicológica*, Vol. 30, Nº 1, Págs. 61 – 71. Chile. Tomado de:  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Vargas, L. (2016). *Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento*. Departamento de ciencias sociales de la actividad física, el deporte y el ocio. Facultad de ciencias de la actividad física y del deporte – INEF, Universidad Politécnica de Madrid. Tomado de: [http://oa.upm.es/39693/1/MARIA\\_LAURA\\_VARGAS\\_KOSTIUK.pdf](http://oa.upm.es/39693/1/MARIA_LAURA_VARGAS_KOSTIUK.pdf)

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C. y Alfonso, M. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, No.1. Págs. 202 - 218. Tomado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Zagalas, L., Moreno, R. y Cachón, J. (2001). *Nuevas tendencias en la educación física*. *Contextos educativos*, pág. 263 – 294. Universidad de Jaén

Zúñiga, C. y Vargas, J. (s.f.). *Motivos que podrían llevar a la deserción en los gimnasios ubicados en la ciudad de Heredia, desde la perspectiva de los administradores, instructores y usuarios*. Costa Rica

## Apéndice A. Cuestionario: deserción del ejercicio físico y factores motivacionales.

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física



### Cuestionario: **Deserción del ejercicio físico y factores motivacionales**

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X

1. Nombre: \_\_\_\_\_
2. Edad: \_\_\_\_\_
3. Estrato: \_\_\_\_\_
4. Nivel educativo: ( ) primaria ( ) secundaria ( ) Técnico ( ) tecnólogo ( ) profesional
5. ¿Con cuántas personas vive usted en su casa? \_\_\_\_\_
6. Con base en lo anterior ¿Cuántas personas de su hogar realizan ejercicio físico?
7. ¿Tiene hijos? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
8. Con base en lo anterior ¿ha dejado de realizar ejercicio físico por estar al cuidado de sus hijos?
9. ¿Hace cuánto tiempo realiza ejercicio físico? \_\_\_\_\_
10. ¿Que tanto le gusta el ejercicio físico?
  - ( ) No me gusta
  - ( ) Me gusta poco
  - ( ) Me gusta
  - ( ) Me gusta mucho
11. ¿Cuántas horas al día y cuantos días a la semana dedica usted para realizar ejercicio físico?  
\_\_\_\_\_
12. ¿Cuál es su motivación para realizar ejercicio físico?
  - ( ) Salud
  - ( ) Placer
  - ( ) Relajación
  - ( ) Estar en forma
  - ( ) Estética
  - ( ) Competición
  - ( ) Diversión
  - ( ) Relación social
  - ( ) otra, ¿Cuál? \_\_\_\_\_
13. ¿Qué cree usted que realmente lo motivaría a hacer ejercicio físico o evitar dejar de realizar esta práctica?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

14. ¿Alguna vez ha dejado de asistir a la práctica el ejercicio físico? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Con base en lo anterior ¿cuántas veces ha dejado de realizar ejercicio físico y cuanto ha sido el tiempo que ha dejado de realizar la práctica?

---

---

Si su respuesta fue sí, marque con una X el motivo de abandono

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ▪ ( ) Falta de instalaciones            | ( ) Dejo de gustarme          |
| ▪ ( ) Por lesiones                      | ( ) No veía los beneficios    |
| ▪ ( ) Por salud                         | ( ) Mis amigos no lo hacían   |
| ▪ ( ) Enfado con entrenador             | ( ) Falta de apoyo y estímulo |
| ▪ ( ) Enfado con algún otro practicante | ( ) Por falta de dinero       |
| ▪ ( ) Por estudios                      | ( ) Timidez y/o inseguridad   |
| ▪ ( ) Por trabajo                       | ( ) Falta de tiempo           |
| ▪ ( ) Por mi pareja                     | ( ) Por pereza                |
| ▪ ( ) Otro, ¿cuál? _____                |                               |

**USTED ESTÁ TOMANDO LA DECISION PARA PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO, CON SU FIRMA USTED ACEPTA QUE  
HA LEÍDO ESTE DOCUMENTO Y QUE HA DECIDIDO PARTICIPAR.**

---

---

## Apéndice B. Evaluación inicial para la práctica del ejercicio físico

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física



### Evaluación inicial para la práctica del ejercicio físico

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X

1. Nombre: \_\_\_\_\_

2. Edad: \_\_\_\_\_

3. ¿En la actualidad realiza ejercicio físico?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4. Si su respuesta fue no, ¿alguna vez ha realizado ejercicio físico?

Si había realizado \_\_\_\_\_ No había realizado \_\_\_\_\_

5. ¿Alguna vez ha dejado de asistir a la práctica el ejercicio físico? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Con base en lo anterior ¿cuántas veces ha dejado de realizar ejercicio físico?

\_\_\_\_\_

6. ¿Cuánto ha sido el mayor tiempo que ha dejado de realizar la práctica?

\_\_\_\_\_

Si su respuesta fue sí, marque con una X el motivo de abandono

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ▪ ( ) Falta de instalaciones            | ( ) Dejó de gustarme          |
| ▪ ( ) Por lesiones                      | ( ) No veía los beneficios    |
| ▪ ( ) Por salud                         | ( ) Mis amigos no lo hacían   |
| ▪ ( ) Enfado con entrenador             | ( ) Falta de apoyo y estímulo |
| ▪ ( ) Enfado con algún otro practicante | ( ) Por falta de dinero       |
| ▪ ( ) Por estudios                      | ( ) Timidez y/o inseguridad   |
| ▪ ( ) Por trabajo                       | ( ) Falta de tiempo           |
| ▪ ( ) Por mi pareja                     | ( ) Por pereza                |
| ▪ ( ) Otro, ¿cuál? _____                |                               |

7. ¿Alguna vez ha influido en otra persona para que realice ejercicio físico o desarrolle un estilo de vida saludable?

Si lo he hecho \_\_\_\_\_ No lo he hecho \_\_\_\_\_

Si su respuesta fue si ¿qué ha realizado para llevar a cabo lo anterior?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. ¿Tengo conocimiento de los beneficios del ejercicio físico? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Si su respuesta fue si, ¿cuáles son los beneficios que logra reconocer?

---



---



---



---



---

9. ¿Cuál es su motivación para empezar con el programa de ejercicio físico y por qué?

---



---



---

10. Si se presenta una situación en la que no me permita realizar ejercicio físico ¿soy capaz de proponer soluciones o alternativas para realizar la práctica?

No puedo hacerlo \_\_\_\_\_ Seguro de poder hacerlo \_\_\_\_\_

11. Marque con una X teniendo en cuenta la afirmación

Me siento capaz de practicar ejercicio físico así.....	Nada capaz	Relativamente capaz	Muy capaz
Me encuentre cansado/a			
Tenga mucho trabajo			
Me suponga tener que pagar un dinero extra			
No tenga acceso a la infraestructura necesaria			
Tenga que hacerlo solo			
Tenga problemas económicos			
Este deprimido/a			
Este nervioso/a			
Me sienta estresado/			
Haga mal tiempo			
Tenga problemas familiares			
No tenga tiempo			
Tenga un mal día			
Tenga pereza			
Tenga mucha carga académica			

## Apéndice C. Evaluación de expectativas de resultado

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física



### Evaluación: Expectativas de resultado

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X

1. Nombre: \_\_\_\_\_

¿Cuáles serían las consecuencias de realizar ejercicio físico?				
Si realizo ejercicio físico.....	Totalmente falso	Apenas cierto	Bastante cierto	Totalmente cierto
.... Entonces seré más saludable				
.... Me alimentare más saludable				
.... Podre socializar aún mas				
.... Rendiré más en el ámbito laboral				
.... Rendiré más en el ámbito académico				
.... Me sentiré más feliz				
.... Experimentare sensaciones de relajación				
.... Reduciré el riesgo de padecer de cáncer				
.... Tendré una mejoría en el sueño				
.... Disminuiré el riesgo de sufrir depresión				
.... Mejorará mi autoestima				
.... Disminuiré el estrés				
.... Mejorará la salud ósea				
.... Sera más fácil dejar de fumar				
.... Disminuiré el riesgo de sufrir ansiedad				
.... Evitaré la obesidad				
.... Reduciré riesgos asociados al corazón				
.... Controlare los niveles de azúcar en sangre				
.... Fortaleceré mis músculos				
.... Tendré más energía en mi día a día				
.... Reduciré los riesgos cardiovasculares				

2. ¿Cuáles serían las consecuencias negativas de realizar ejercicio físico?

---



---



---



---



---



---



---

## Apéndice D. PAR-Q

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física



### PAR-Q

Por favor, responda a las siguientes preguntas, si es necesario marque con una X

1. Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

2. Si usted está planificando participar en un programa de ejercicio o actividad física, lo recomendado es que responda las siete preguntas descritas más abajo. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicara si necesita consultar a su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad, y no está acostumbrado a ser activo, consulte a su médico.

El sentido común es la principal guía para contestar estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente, MARQUE SI o NO.

SI	NO	
		1. ¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular, y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?
		2. ¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?
		3. ¿En el último mes, le ha dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?
		4. ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos, o alguna vez ha perdido el conocimiento?
		5. ¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo, en la espalda, rodillas o cadera)?
		6. ¿Al presente, le receta su médico medicamentos (por ejemplo, pastillas de agua) para la presión arterial o problemas con el corazón?
		7. ¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?

## Apéndice E. Evaluación permanente de cada sesión de clase de la Unidad 1

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física



### Evaluación permanente de cada sesión de clase de la Unidad 1

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN			
<b>Institución / lugar:</b>			
<b>Docente:</b> Jonathan Díaz Herrera			
<b>Estudiante:</b>			
<b>Sesión:</b>			
<b>Propósito del instrumento de evaluación:</b> Recolectar información de los practicantes en cada sesión de clase de la Unidad 1, con relación a cada una de las temáticas que la integran, por medio de la grabación en video de la clase.			
<b>Observación:</b> El practicante deberá responder cada interrogante en cada sesión de clase, y el docente por medio de la grabación en video, recolectará y registrará las diversas respuestas. Con respecto al contenido procedimental y motivacional, el docente registrará sus observaciones de acuerdo a la ejecución teórico-práctica del ejercicio físico (inicio, desarrollo y finalización).			
Contenido	Componente	Interrogante/descripción	Respuesta
Conceptual	Beneficios del ejercicio físico	¿En qué momento de su vida resulta importante el beneficio del ejercicio físico acabado de abordar, y por qué?	
Actitudinal	Motivación	Observación y estudio de la grabación en video de la sesión, sobre el grado de interés, compromiso, comportamiento, entre otros., hacia la clase	
		Con respecto a la clase teórico-práctica de ejercicio físico que se acaba de desarrollar, ¿qué le gustaría profundizar para las siguientes sesiones de clase, y por qué?	
Procedimental	Reflexivo	Observación y estudio de la grabación en video de la clase, sobre la ejecución de la práctica de ejercicio físico	
Observaciones emergentes			

## Apéndice F. Evaluación permanente de cada sesión de clase de la Unidad 2

Universidad Pedagógica Nacional  
 Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
**Evaluación permanente de cada sesión de clase de la Unidad 2**



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN			
<b>Institución / lugar:</b>			
<b>Docente:</b> Jonathan Díaz Herrera			
<b>Estudiante:</b>			
<b>Sesión:</b>			
<b>Propósito del instrumento de evaluación:</b> Recolectar información de los practicantes en cada sesión de clase de las Unidad 2, con relación a cada una de las temáticas que la integran, por medio de la grabación en video de la clase.			
<b>Observación:</b> El practicante deberá responder cada interrogante en cada sesión de clase, y el docente por medio de la grabación en video, recolectará y registrará las diversas respuestas.			
Contenido	Componente	Interrogante/descripción	Respuesta
Conceptual	Sedentarismo	¿Qué conductas sedentarias usted tiene?	
Actitudinal	Motivación	Observación y estudio de la grabación en video de la sesión, sobre el grado de interés, compromiso, comportamiento, entre otros., hacia la clase	
		Con respecto a la clase teórico-práctica de ejercicio físico que se acaba de desarrollar ¿qué le gustaría profundizar para las siguientes sesiones de clase, y por qué?	
Procedimental	Autoeficacia	¿Qué acciones usted implementaría para evitar el sedentarismo en su vida?	
Observaciones emergentes			

## Apéndice G. Evaluación permanente de cada trabajo realizado por los practicantes, de la Unidad 3



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física

### Evaluación permanente de cada trabajo realizado por los practicantes, de la Unidad 3

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN			
<b>Institución / lugar:</b>			
<b>Docente:</b> Jonathan Diaz Herrera			
<b>Estudiante:</b>			
<b>Sesión:</b>			
<b>Propósito del instrumento de evaluación:</b> Recolectar información de cada trabajo realizado de la Unidad 3, con relación a cada una de las temáticas que la integran, por medio de la grabación en video de dicho trabajo.			
<b>Observación:</b> El docente recolectará información por medio de la grabación en video que cada practicante desarrolló (dependiendo la temática), de acuerdo a cada contenido de aprendizaje.			
Contenido	Componente	Interrogante/descripción	Respuesta
Procedimental	Influyente	¿Logró influenciar un estilo de vida saludable (ejercicio físico, alimentación saludable, entre otros; dependiendo la temática) en personas del entorno más cercano, desde la puesta en práctica de los aprendizajes adquiridos?	
Conceptual	Elementos teóricos	¿Desarrolla un abordaje claro, coherente y razonable, sobre la explicación de la temática propuesta?	
Actitudinal	Grado de compromiso	¿La persona manifiesta una actitud de colaboración, responsabilidad, cuidado, alegría, confianza y paciencia, con la persona a quien está dirigiendo la propuesta (ejercicio físico, alimentación, entre otros)?	
Observaciones emergentes			

## Apéndice H. Evaluación final

Universidad Pedagógica Nacional  
 Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
**Evaluación final**



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN			
<b>Institución / lugar:</b>			
<b>Docente:</b> Jonathan Díaz Herrera			
<b>Estudiante:</b>			
<b>Sesión:</b>			
<b>Propósito del instrumento de evaluación:</b> Recolectar información de los practicantes al finalizar el programa de ejercicio físico, para establecer los aspectos conceptuales, actitudinales y procedimentales, orientados hacia la adherencia al ejercicio físico.			
<b>Observación:</b> El cuestionario será realizado por medio de Formulario de Google (drive) y enviado a los practicantes.			
Contenido	Componente	Interrogante/descripción	Respuesta
Conceptual	Beneficios del ejercicio físico	¿Cuáles beneficios del ejercicio físico considera importantes, o que contribuyen al ámbito de su trabajo?	
Actitudinal	Motivación	¿Cuál es la motivación más importante para usted que lo impulsaría a realizar ejercicio físico?	
Procedimental	Autoeficacia	¿Qué estrategias implementaría para realizar ejercicio físico aunque tenga bastante carga laboral?	
	Reflexivo	¿Qué beneficio para su vida le gustaría obtener con la realización de la práctica de ejercicio físico, y por qué?	
	Influyente	Al día de hoy, y sin contar el trabajo en video que realizó, ¿Qué otro tipo de acciones ha realizado para influenciar un estilo de vida saludable?	
Describa algunos elementos que contribuyan a mejorar el programa de ejercicio físico			

## Apéndice I. Evaluación docente



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA  
NACIONAL  
*Educadora de educadores*

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física  
**Evaluación Docente**

Por favor, responda a las siguientes afirmaciones marcando con una X

Nombre del lugar y/o institución: \_\_\_\_\_

Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

Nombre del docente evaluado: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

	Nunca	Rara vez	A veces	Siempre
Dominio teórico de los temas				
Calidad y eficacia del material educativo empleado				
Manejo de grupo				
Dialogo claro y asertivo				
Dominio de la práctica del ejercicio físico				
Trata a los alumnos de forma adecuada				
Retroalimenta los temas				
Anima durante la práctica				
Corrige cuando se realiza un ejercicio inadecuado				
Las clases son agradables				
Escucha las opiniones de los alumnos				
Resolución de dificultades en el desarrollo del programa				

Observaciones:

---

---

---

---

---

---

---

## Apéndice J. Evaluación docente por estudiantes

Universidad Pedagógica Nacional  
 Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
**Evaluación docente por estudiantes**



Por favor, responda a las siguientes afirmaciones marcando con una (X)

Nombre del lugar y/o institución: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

	Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
El docente nos trata de forma adecuada				
Explica los ejercicios con claridad				
Se dirige a nosotros con respeto				
Nos anime durante la clase				
Atiende a nuestras propuestas y las valora				
Pregunta si entendemos lo que nos propone				
Evalúa de forma correcta				
Puntualidad y asistencia				
El docente ha hecho que aprenda bastante				
El profesor domina los contenidos que enseña				

Observaciones:

---



---



---

## Apéndice K. Auto-evaluación docente

Universidad Pedagógica Nacional  
 Facultad de Educación Física  
 Licenciatura en Educación Física  
**Auto-evaluación Docente**



Instrucciones: Indique con una (X) la característica descrita que más se ajusta a su labor docente.

INSTRUMENTO DE AUTO-EVALUACIÓN					
<b>Docente:</b> Jonathan Diaz Herrera					
Contenido	Interrogante/descripción	Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
Conceptual	Dominio teórico de los beneficios del ejercicio físico				
	Dominio teórico de los riesgos del sedentarismo				
Actitudinal	En relación con la clase es alegre, contento, posee sentido del humor				
	Es usted equitativo, tratando a todos de forma imparcial				
	Motiva a sus alumnos				
Procedimental	La dirección de grupo es ordenada				
	El uso del tiempo es adecuado				
	Creatividad en el diseño de los infogramas				
	Creatividad en la utilización de objetos para la práctica en casa				
	Retroalimenta adecuadamente la explicación de las personas con respecto a la ejecución de los ejercicios				
	La elección del material educativo (video) fue pertinente de acuerdo al propósito de la clase				
	Logró la relación de los beneficios del ejercicio físico con la vida cotidiana				
	La instrucción que ofrece es siempre clara, completa y fácilmente comprendida por todos				

## Apéndice L. Infogramas: beneficios del ejercicio físico

**BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO**  
Jonathan Diaz Herrera

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL


### BENEFICIOS DEL ESTIRAMIENTO

Aumenta el rango de movimiento

Ayuda a reducir y controlar el estrés ya que los músculos están menos tensos

Ayuda a la relajación muscular

Previene el dolor muscular después del ejercicio



Tomado de: <https://www.menshealthlatam.com>

**BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO**  
Jonathan Diaz Herrera

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

### FORTALECIMIENTO DE HUESOS Y MÚSCULOS:

**EL EJERCICIO REGULAR PUEDE AYUDAR A HACER MÁS FUERTES LOS HUESOS. CON LOS AÑOS, TAMBIÉN PUEDE DISMINUIR LA PÉRDIDA DE DENSIDAD ÓSEA RELACIONADA A LA EDAD. HACER ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR PUEDE AYUDARLE A AUMENTAR O MANTENER LA MASA MUSCULAR Y LA FUERZA**

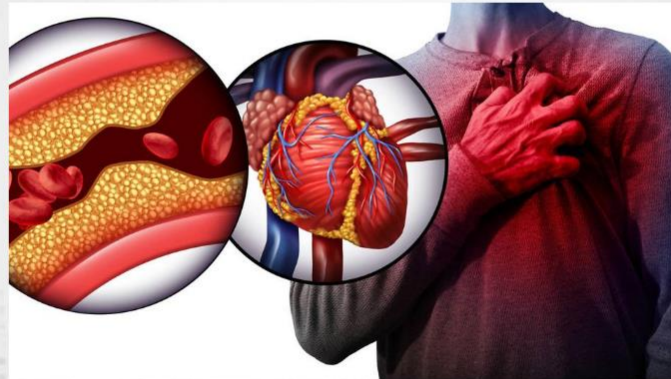
# BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Jonathan Diaz Herrera



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
Educadora de educadores

## DISMINUCIÓN DEL COLESTEROL



Tomado de: [www.elconfidencial.com](http://www.elconfidencial.com)

**Disminuye el colesterol que se encuentra ubicado en las paredes de los vasos sanguíneos**

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Jonathan Diaz Herrera



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
Educadora de educadores

## BENEFICIOS SOCIALES (EN EL ÁMBITO LABORAL)

- Aumento en el depósito de glucógeno muscular
- Disminución del cansancio corporal
- Mayor rendimiento laboral



Tomado de: <https://montreal.hispanocity.com/>

Jonathan Diaz Herrera



**¿YA REALIZASTE  
EJERCICIO  
FÍSICO EL DÍA DE  
HOY?**

**¿QUÉ ESTAS  
ESPERANDO?**

**TÚ TIENES LA CAPACIDAD E  
INTELIGENCIA DE ORGANIZAR TUS  
HORARIOS PARA DEDICAR 30  
MINUTOS DE EJERCICIO FÍSICO AL  
DÍA, RECUERDA QUE NO ES TIEMPO  
PERDIDO, PUESTO QUE ESTE TIPO  
DE PRÁCTICAS PROVEE SALUD,  
BIENESTAR, SENSACIONES  
DE RELAJACIÓN Y DISMINUCIÓN  
DEL ESTRÉS, ENTRE OTROS.**

## **Apéndice M. Videos educativos**

1. Video de Whatsapp: Ejercicio físico y disminución de la obesidad

2. Video de YouTube: Consecuencias de la vida sedentaria

<https://www.youtube.com/watch?v=g1Z-iNOLHqw>

3. Video de YouTube: Perdió más de 100 libras sin cirugía, solo con un programa de ejercicios y alimentación

<https://www.youtube.com/watch?v=f5IHDkYJU48>

4. Video de YouTube: Riesgos y consecuencias de una mala alimentación;

<https://www.youtube.com/watch?v=yx5oTiQxujg>

5. Video de YouTube: ¿Cuáles son las consecuencias de llevar una mala alimentación?;

<https://www.youtube.com/watch?v=hWn6Bhly8VI>

6. Video de YouTube: Dolores musculares y articulares;

<https://www.youtube.com/watch?v=zx-yx27zG2U>

7. Video de YouTube: Las malas posturas y sus consecuencias para la salud

<https://www.youtube.com/watch?v=sVWSsu608mI>