

Modelo Ecológico en A.F

El modelo ecológico en actividad física es un enfoque teórico que busca explicar cómo los comportamientos relacionados con el movimiento humano y los hábitos saludables son influenciados por múltiples factores que interactúan entre sí. Este modelo plantea que la práctica de actividad física no depende únicamente de la motivación personal o de las decisiones individuales, sino también de aspectos sociales, ambientales, culturales, económicos y políticos que rodean a las personas en su vida cotidiana. Desde esta perspectiva, el comportamiento humano es entendido como el resultado de una interacción constante entre el individuo y su entorno.

Este enfoque surge a partir de la teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner, quien propuso que el desarrollo humano está influenciado por diferentes sistemas o contextos que se relacionan entre sí. En el campo de la actividad física y la salud pública, este modelo ha sido ampliamente utilizado porque permite comprender de manera integral las razones por las cuales las personas adoptan o no estilos de vida activos. Además, ayuda a diseñar programas y estrategias más completas para combatir el sedentarismo y promover hábitos saludables en diferentes grupos poblacionales.

El modelo ecológico reconoce inicialmente la importancia de los factores individuales, los cuales incluyen características personales como la edad, el género, el estado de salud, la motivación, la autoestima, el nivel de conocimiento y las experiencias previas relacionadas con la actividad física. Estos elementos influyen directamente en la disposición de una persona para participar en actividades físicas, deportivas o recreativas. Por ejemplo, una persona que posee conocimientos sobre los beneficios del ejercicio y se siente motivada tendrá mayores probabilidades de mantener hábitos activos.

Sin embargo, el modelo también señala que el entorno cercano tiene una gran influencia sobre las conductas relacionadas con la actividad física. La familia, los amigos, la escuela, el trabajo y la comunidad forman parte de los espacios donde las personas desarrollan gran parte de sus comportamientos cotidianos. Cuando existen redes de apoyo social, acompañamiento familiar y ambientes que promueven el movimiento, es más probable que las personas adopten estilos de vida saludables. Por el contrario, entornos sedentarios o poco motivadores pueden disminuir la participación en actividades físicas.

Otro aspecto importante del modelo ecológico es la relación entre los diferentes contextos en los que participa una persona. La conexión entre la familia, la escuela, las instituciones y la comunidad puede fortalecer significativamente la promoción de

hábitos saludables. Por ejemplo, cuando un colegio desarrolla proyectos de actividad física y los padres apoyan dichas iniciativas desde el hogar, se genera un proceso más sólido y continuo de aprendizaje y práctica del ejercicio físico.

El modelo también tiene en cuenta factores externos que, aunque no dependen directamente de la persona, afectan sus posibilidades de ser físicamente activa. Entre ellos se encuentran la seguridad de los barrios, la existencia de parques y escenarios deportivos, el acceso al transporte, la situación económica y las condiciones laborales. Un entorno urbano con espacios adecuados para caminar, montar bicicleta o realizar ejercicio facilita la práctica de actividad física, mientras que la inseguridad o la falta de infraestructura pueden convertirse en barreras importantes.

A nivel más amplio, el modelo ecológico considera la influencia de la cultura, las normas sociales y las políticas públicas. Las sociedades que promueven el deporte, la recreación y el uso de espacios públicos saludables suelen generar mayores niveles de participación física en la población. Por esta razón, los gobiernos y las instituciones desempeñan un papel fundamental en la creación de programas y políticas que favorezcan estilos de vida activos y reduzcan el sedentarismo.

Otro componente fundamental del modelo es el reconocimiento de los cambios que ocurren con el tiempo. Las transformaciones sociales, tecnológicas y culturales modifican constantemente la manera en que las personas se relacionan con la actividad física. El aumento del uso de dispositivos electrónicos, las largas jornadas laborales y los cambios en los estilos de vida han incrementado los niveles de sedentarismo en muchas poblaciones. Debido a esto, las estrategias de promoción de actividad física deben adaptarse continuamente a las nuevas necesidades y realidades sociales.

En el ámbito de la salud pública, el modelo ecológico se ha convertido en una herramienta fundamental para el diseño de programas de promoción de actividad física porque permite intervenir no solo al individuo, sino también a su entorno familiar, escolar, laboral y comunitario. Este enfoque facilita la creación de acciones integrales orientadas a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y fortalecer el bienestar físico, mental y social de la población.

Como aporta al Programa Muévete Bogotá

En relación con el programa Muévete Bogotá, el modelo ecológico aporta una visión integral que permite comprender que la promoción de la actividad física requiere la participación conjunta de las personas, las familias, las instituciones y el gobierno. Gracias a este enfoque, el programa puede desarrollar actividades comunitarias,

escolares y laborales que promuevan hábitos saludables en diferentes contextos de la ciudad. Además, fortalece la creación de entornos seguros y accesibles para la práctica de actividad física, fomenta el uso de parques y espacios públicos, y contribuye a mejorar la salud, la integración social y la calidad de vida de la población bogotana.