

## Cultura física y necesidades de formación

Miembros del grupo de investigación Epistemología e Historia de la Educación Física, la Recreación y el Deporte (HIERDE)  
Departamento de Educación Física, Universidad del Cauca, Popayán  
(Colombia)

**Uber Julián Batero Cuéllar**  
[uberbatero@unicauca.edu.co](mailto:uberbatero@unicauca.edu.co)  
**Gerardo Andrés Certuche Guzmán**  
[gercer47@hotmail.com](mailto:gercer47@hotmail.com)  
**Romer Andrés Bados Campos**  
[romerbados@latinmail.com](mailto:romerbados@latinmail.com)  
**Jesús María Pinillos García**  
[jpinillos@msn.com](mailto:jpinillos@msn.com)

### Resumen

El presente artículo permite dar a conocer las necesidades que se satisfacen en la población universitaria de la ciudad de Popayán, con las prácticas del deporte, la recreación y la actividad física, teniendo como soporte teórico los conceptos de formación, necesidades humanas y la cultura física. Los hallazgos de la investigación permitieron determinar que estas prácticas satisfacen prioritariamente las necesidades de ocio y salud corporal.

**Palabras claves:** Formación. Necesidad de ocio. Necesidad de salud corporal. Cultura física. Deporte. Recreación. Actividad física.

### Abstract

This recent article allows people to be well-aware of the needs which are satisfied by university students population in Popayan, by sports, recreation and physical activities, taking into account as a theoretical support the formation concepts, human needs and physical culture. The research findings have revealed that these practices primarily meet the needs of leisure and fitness.

**Keywords:** Formation. Physical. Culture sport. Recreation. Physical activities. Needs of leisure. Fitness.

## Introducción

La sociedad Colombiana al hacer parte del contexto Latinoamericano, se reconoce como un país que se encuentra en un proceso de transformación y la educación juega un papel vital como soporte en los procesos de formación y construcción de la nueva sociedad en la cual todos sus miembros deben sentirse comprometidos. Con la investigación "Necesidades de formación de la población universitaria de la ciudad de Popayán en aspectos relacionados con el deporte, la recreación y la actividad física" Batero, Certuche y Bados (2009)<sup>1</sup>, se realizó un diagnóstico con el fin de dar a conocer las necesidades que se satisfacen con la práctica del deporte, la recreación y la actividad física en la población universitaria.

La investigación fue carácter cuantitativo y de tipo exploratorio descriptivo, se realizó en 7 universidades de la ciudad de Popayán con una muestra de 1067 personas, entre docentes, administrativos y estudiantes.

### Marco teórico

En la investigación se tuvo como referencia al concepto de formación, debido a que este desde el punto de vista pedagógico, tiene como objeto atender las necesidades del ser humano. Desde el punto de vista disciplinar se abordó el concepto de cultura física, el cual según la revisión bibliográfica encierra dentro de sus componentes el Deporte, la Recreación y la actividad física. Con la ayuda de estos conceptos se precisaron los componentes e

indicadores que dan cuenta de las necesidades relacionadas con las dimensiones corporal y lúdica.

## **1. Formación como referente pedagógico**

La formación no sólo podemos tomarla como el simple hecho de asistir a la escuela y recibir conocimientos, sino que abarca otros campos que contribuyen a la humanización de las personas; de tal manera Ferry (1990, p.50)<sup>2</sup> hace alusión al concepto de formación como: "un proceso de desarrollo y de estructuración de la persona que lo lleva a cabo bajo el doble efecto de una maduración interna y de posibilidades de aprendizajes, de reencuentros y de experiencias".

La formación son procesos permanentes de aprendizaje por medio de los cuales el ser humano adquiere capacidades que le permiten su desarrollo individual y social durante el transcurso de la vida, a partir de la constante interacción con el mundo.

## **2. Necesidades del ser humano**

Como se deriva de lo anterior, en los procesos de formación se generan diversidad de necesidades que están directamente relacionadas con las dimensiones del ser humano; Estas según Max Neef (1986, p.26)<sup>3</sup>, son entendidas como "un sistema en el que ellas se interrelacionan e interactúan" en este sentido continua diciendo el autor "Simultaneidades, complementariedades y compensaciones, son características propias del proceso de satisfacción de las necesidades." Ello nos da a entender que, si bien algunas acciones del ser humano, predomina la satisfacción de ciertas necesidades, esto no quiere decir que no estén presentes otras necesidades.

Con el objeto de tener un marco teórico específico que sirva de referencia para el reconocimiento de necesidades relacionadas con las practicas del deporte, la recreación y la actividad física; se optó por retomar la concepción de necesidad de ocio según Max-Neef citado por Duque y Escobar (2006. p.3)<sup>4</sup> y la necesidad de salud corporal según Nussbaum citada por Gough (2007, p.192)<sup>5</sup>.

### **2.1. Necesidad de salud corporal**

Para abordar el concepto de salud corporal propuesto por Nussbaum se retoma inicialmente lo expresado por Barcala (2007, p.1)<sup>6</sup> frente al concepto de salud, "concepto que implica el bienestar físico, mental y social". Es decir abarca al ser humano en todas sus dimensiones es por ello que se deben promover estilos de vida saludable que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas. La cual es entendida según la Red de la Actividad física de las Américas (s.f.)<sup>7</sup> como "los atributos de salud individual percibidos y valorados, como la sensación de bienestar, habilidad de mantener buenas funciones físicas, emocionales, intelectuales y la habilidad de hacer satisfactoriamente parte de un contexto social".

Nussbaum citada por Gough (2007, p. 182) nos define salud corporal como "Ser capaces de gozar de buena salud, incluyendo la salud reproductiva, estar adecuadamente alimentado y tener una vivienda adecuada".

Esta concepción de salud corporal es complementaria con las intenciones del concepto de formación, objeto de estudio de la pedagogía, relacionados con el ofrecimiento de alternativas para atender las distintas necesidades del ser humano.

## **2.2. Necesidad de ocio**

Para hablar de esta necesidad nos sirve de apoyo lo planteado sobre el ocio por Tabares (2001, p.1)<sup>8</sup> quien dice que:

*"Si se analizara cualquier sociedad, grupo humano o vida personal, se encontrarían siempre actividades relacionadas con el ocio. Desde este planteamiento, parece posible pensar que el ocio a través de sus diferentes manifestaciones puede ser asumido como una necesidad humana, dado por supuesto que aquellas experiencias vividas como libres, placenteras y gratificantes son necesarias para una buena vida humana".*

De esta manera, El ocio es inherente al ser humano ya que muchas de las actividades que se realizan en la vida cotidiana se pueden relacionar con las distintas manifestaciones del ocio que buscan el disfrute y la sana ocupación del tiempo libre; las cuales aportan en pro de la mejora de la calidad de vida de las personas, por lo tanto se puede considerar como una necesidad humana.

## **3. La Cultura Física: referente disciplinar**

Desde las posturas de autores cubanos entre ellos O'Farril (2001, p.2)<sup>9</sup> la cultura física es entendida como: "una ciencia que rige las leyes generales y la dirección del desarrollo y perfeccionamiento físico del ser humano por medio de los ejercicios físicos". Según lo expresado por la autora, por medio del ejercicio físico y su perfeccionamiento se busca atender básicamente la necesidad de la salud corporal.

Según esta teoría la cultura física se encarga de atender la salud corporal y su relación con las demás necesidades del ser humano como se deja entrever en los componentes de esta: "Educación física, actividad física masiva, Cultura física terapéutica / rehabilitación, Recreación física / Turismo y Deporte". O'Farril (2001, p.1).

En este punto es necesario precisar que si bien se utiliza el concepto de físico, este no es estudiado desde un solo punto de vista, sino que es alimentado desde diferentes espacios del saber cómo se expresa a continuación: "La teoría de la cultura física es una ciencia que se forma a partir de los resultados de las ciencias sociales y de las ciencias biológicas" O'Farril (2001, p.1). Tengamos en cuenta que las ciencias sociales estudian los comportamientos de las sociedades y sus relaciones, de otra parte las ciencias biológicas estudian la integralidad biológica de los seres vivos; de esta manera se puede decir que la cultura física es abordada desde la interdisciplinariedad con el fin de profundizar en el conocimiento de las acciones física del ser humano.

Teniendo en cuenta lo anterior podríamos decir, para delimitar el discurso de la cultura física apoyados en Castellanos y López (2003)<sup>10</sup>, que esta tiene como objetos de estudio "el cuerpo, la cultura y el movimiento", los cuales son estudiados, entre otros, por campos disciplinares como la recreación, la educación física y el deporte. Que han contribuido al desarrollo y

crecimiento tanto individual como colectivo de las personas, ayudando a la construcción de un ser social.

La cultura física también es tenida en cuenta en El Plan de Desarrollo para el Deporte Universitario en Colombia (1999, p.53)<sup>11</sup> donde se define como:

*"el proceso de desarrollo, mejoramiento y estabilización de las capacidades, aptitudes, actitudes y deseos motrices de los individuos por medio de la práctica de las actividades deportivas y recreativas y del correcto aprovechamiento del tiempo libre, que permitan consolidar la forma de ser, sentir, pensar y actuar, basadas en el movimiento como un proceso de acción participativa y dinámica que facilite entender la vida como una vivencia de posibilidades, de disfrute, de la creatividad, de socialización".*

El deporte, la recreación y la actividad física, se constituyen entonces en componentes de la cultura física, que facilitan no solo el desarrollo de las capacidades motrices, sino que contribuyen a la formación integral del ser humano.

De otro lado y relacionado con el propósito de esta investigación Calero y Fernández (2007, p.1.)<sup>12</sup>. Opinan que: "La cultura física está sometida en la actualidad a influencias externas relacionadas con la variabilidad de las necesidades individuales, grupales y sociales". Es decir que para identificar las necesidades donde se tengan en cuenta algunos de los componentes de la cultura física es necesario realizar un reconocimiento del contexto sociocultural de la población que se verá beneficiada. Debido a los diversos factores que intervienen en cada individuo y grupo social en el cual se está inmerso a la hora de buscar el medio por el cual satisfacer sus necesidades lúdicas y físicas.

Una vez estudiado lo referente a la cultura física, donde diferentes autores indican algunas áreas de conocimiento que la integran tales como la Educación física, el deporte, la recreación, la actividad física, la rehabilitación, la danza, entre otros. Se retoman los componentes del deporte, la recreación y la actividad física por su relación con la investigación.

### **3.1. Deporte**

Es una institución social que se ha masificado, de tal manera que se ha convertido en un fenómeno que hace parte del desarrollo integral de las comunidades y marca un momento histórico dentro de estas, además de promover y reflejar los valores vigentes de las personas.

Pierre Bourdieu, citado por Rodríguez (2002, p.1)<sup>13</sup>, dice: *"Practicar deporte significa establecer una relación particular con el cuerpo: en este sentido podría hablarse de un cuerpo deportivo. Así, creo conveniente revisar la muy difundida noción de que en la educación física y el deporte se educa a través del movimiento: si bien no creo que deba abandonarse esta idea, no debe omitirse el papel de la educación del y para el movimiento como elementos claves de un modo de ser corporal en un contexto social e histórico concreto. El análisis del movimiento - y con él, del cuerpo- es inseparable del análisis de las condiciones materiales en la que una sociedad se desarrolla".*

El deporte es movimiento, pero el deporte no es solo moverse, sino que implica una acción motriz, que involucra a diferentes sentidos o necesidades del ser humano, que están

relacionadas con el desarrollo integral del individuo o grupo de individuos y está determinado por el contexto social.

Y finalmente se extrae la definición que en cuanto al deporte aporta Hernández (1994, p.15)<sup>14</sup>, "una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada".

### **3.2. Recreación**

El ser humano para hacer uso del tiempo libre, y atender de esta manera su necesidad de ocio, ha creado espacios que le permiten realizar actividades que sean de su agrado y le permitan fortalecerse en su desarrollo como individuo y ser social, dentro de un determinado contexto. Es en este punto donde entra a jugar un papel de suma importancia la recreación, debido que esta ha tenido un reconocimiento como una práctica social, que intenta dar respuesta a esta necesidad, relacionada generalmente con la dimensión lúdica.

La recreación se puede considerar como un conjunto de actividades que propician el disfrute y gozo transitorio tanto individual como grupal, dentro de un contexto social, y se desarrolla regularmente dentro del tiempo libre de las personas Gerlero, (2005, p.1)<sup>15</sup>. Según la autora, la recreación es el conjunto actividades que le permiten a la persona sentir placer con su realización, tanto en lo personal como en lo colectivo, este placer que se manifiesta no es duradero, se da sólo en el tiempo que dure la actividad, y le permite hacer buen uso de su tiempo libre.

### **3.3. Actividad física**

Si bien generalmente se considera la actividad física como movimientos voluntarios que realiza una persona en su vida cotidiana lo que le exige un esfuerzo físico y a su vez le permite socializarse con sus pares en un contexto determinado. Lo cual es objeto de estudio de la Educación Física, sin embargo en la actualidad en Colombia se tiende a limitar solo la acción de la Educación Física al contexto de la educación preescolar, básica y media de la educación formal; mientras que lo que se realiza por fuera de éstos contextos, se le denomina actividad física y empieza a constituirse en un campo de saber independiente bajo la denominación de Ciencias de la Actividad Física.

Un punto intermedio de estas dos visiones es planteado por Ortiz (2000, p.98)<sup>16</sup>, al referirse al concepto de actividad física formativa en el contexto universitario, la actividad física

*"Permitiría introducir en el desarrollo curricular en el área de formación personal de los universitarios la pluralidad ideológica, la multiculturalidad y la diversidad de interés, necesidades y capacidades... que posibilitaran hacer prácticas educativas más humanas, que den cabida de a las expresiones y los intereses de las y los estudiantes entorno a su formación a partir de lo corporal y lo motriz".*

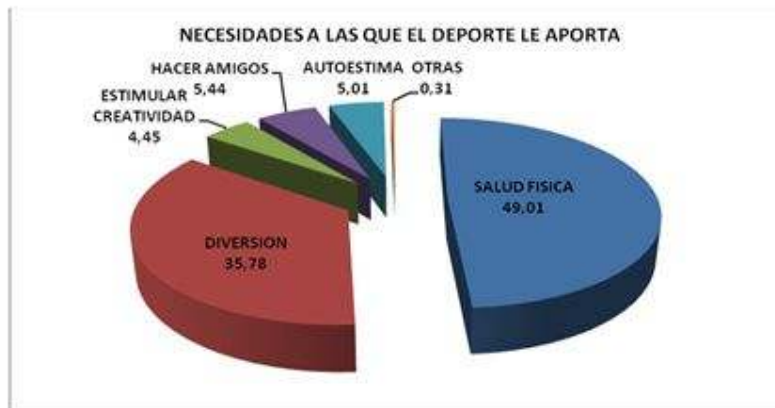
Por otra parte Reynaga (2001, p.1)<sup>17</sup> invita a trascender el concepto de actividad física no solo como "el movimiento del cuerpo" por el de "un movimiento humano intencional" con el fin de contribuir a la formación de un ser humano integral en un contexto social determinado.

Así mismo Valdes, (1996)<sup>18</sup> considera que la actividad física la podemos ver desde lo social, artístico, como expresión lúdica, el uso constructivo del tiempo libre, como un medio para la educación, para la salud y también como un espacio competitivo.

#### 4. Hallazgos de las necesidades que se satisfacen con las prácticas deportivas, recreativas y de actividad física

A continuación se presentan los resultados estadísticos que arrojó la investigación, mediante la aplicación del instrumento de recolección de datos.

##### 4.1. Deporte



Necesidades a las que el deporte aporta

La población universitaria de la ciudad de Popayán en general realiza prácticas deportivas porque consideran que estas le aportan a la salud física y/o les permite divertirse. Esto reflejado en que el 49.01%, consideró que estos atienden a su necesidad de salud corporal (salud física) y el 35.78% a la necesidad de ocio. Lo cual es reafirmado en justificaciones brindadas por las personas, en las que se especifican beneficios de tipo fisiológico y motriz, mejoramiento de la condición física y psicológica, para contrarrestar el stress, mantener un cuerpo saludable, prevenir enfermedades, prevención del sedentarismo y mejoramiento de los estilos de vida.

Con relación al aporte que realiza la práctica del deporte a la necesidad de ocio (diversión) encontramos, que el 35.78% de las personas, sustentan esta consideración diciendo que el deporte es una forma de aprovechar el tiempo libre, fomentar la integración, es un motivador, mejora la convivencia y ayuda a romper con la rutina.

##### 4.2. Recreación



**Necesidades a las que la recreación aporta**

La población universitaria de la ciudad de Popayán en general realiza prácticas recreativas porque consideran que estas satisfacen las necesidades de ocio, en un 42.61%, y salud corporal, en un 30.06%. Llama la atención el alto porcentaje de personas que realizan actividades recreativas para mejorar su salud corporal, lo que muestra una tendencia a la recreación física, O'Farrill. (2001). Las justificaciones en relación con la necesidad de diversión, que ofrecen las personas, son, entre otras: La recreación genera espacios de socialización y encuentro familiar, mejora la convivencia, permite aprovechar adecuadamente el tiempo libre, salir de las actividades cotidianas, se utiliza como medio de reconocimiento cultural, contribuye a disminuir los grados de stress en las personas, es parte fundamental del aprendizaje y el desarrollo humano y mejora la calidad de vida de las personas.

#### 4.3. Actividad física



**Necesidades a las que la actividad física aporta**

Se encuentra una tendencia marcada, 55.03%, en cuanto a la principal necesidad que atiende la actividad física en las personas, la salud corporal, Sobresale también la necesidad relacionada con la autoestima, 13.37%. Quizás por su relación directa cuando se suple la necesidad de salud corporal. Estos dos aspectos se benefician principalmente según las justificaciones a: El mejoramiento de la condición física, la imagen corporal, y en algunos casos atiende a la necesidad de socialización al convertirse en un espacio de integración.

#### 5. Conclusiones

Si bien algunas teorías expresan que las prácticas deportivas, recreativas y de la actividad física, contribuyen a la formación integral del ser humano; entendiendo por ello el suplir todas las necesidades del ser humano, según los resultados de la investigación estas prácticas atienden prioritariamente las necesidades de ocio y salud corporal (salud física), sin desconocer que según la percepción de una parte de la población universitaria también contribuye a satisfacer otras necesidades del ser humano, como necesidades de identidad, socialización y afecto y creación.

## Bibliografía

1. Batero, U. Certuche, G. Bados, R. *Necesidades de formación en la población universitaria de la ciudad de Popayán en aspectos relacionados con el deporte, la recreación y la actividad física*. 2009.
2. Ferry, Guilles. *El trayecto de la formación, los enseñantes entre la teoría y la práctica*. México. Primera edición. Paidós, 1990. Pág. 50.
3. Max Neef, Manfred. Elizalde, A. Hopenhayn, M. *Desarrollo a Escala Humana, Una Opción para el Futuro*, Santiago de Chile, 1986. Pág. 26, 42.
4. Duque, Camilo y Escobar, Alejandro. *La libertad desde la satisfacción de necesidades: revisión sobre tiempo, ocio y desarrollo humano*. Universidad de Antioquia. 2006.
5. Gough, Ian. El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas. 2007.  
[http://pdf2.biblioteca.hegoa.efaber.net/ebook/17062/Enfoque\\_de\\_las\\_capacidades\\_de\\_M.\\_Nusbaum.pdf](http://pdf2.biblioteca.hegoa.efaber.net/ebook/17062/Enfoque_de_las_capacidades_de_M._Nusbaum.pdf). Consultado el 26 de enero de 2009.
6. Barcala, Roberto. El tratamiento de la salud en la didáctica de la Educación Física En: *EFDeportes – Revista Digital*. Buenos Aires, Año 12, N° 112 <http://www.efdeportes.com/efd112/la-salud-en-la-didactica-de-la-educacion-fisica.htm>
7. Red de actividad física de las Américas. *Concepto de actividad física*.
8. Funlibre. *El Desarrollo Humano Como Marco De Análisis Del Ocio En La Actualidad*. José Fernando Tabares f. 2001.  
<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFTabares.htm> consultado el 16 de junio de 2008.
9. O'Farril Hernández, Alejandra La cultura física como ciencia. Un punto de partida. En: *EFDeportes – Revista Digital*. Buenos Aires, Año 7, N° 38. <http://www.efdeportes.com/efd38/ciencia.htm>
10. Funlibre. *El abordaje de la investigación en recreación desde la facultad de cultura física*. Castellanos, A. y López, L. (2003).
11. *Plan de Desarrollo para el Deporte Universitario en Colombia*. Asociación Colombiana de Universidades ASCUN. Medellín. 1999. p. 53.
12. Calero Morales Santiago y Fernández Lorenzo, Angie. Un acercamiento a la construcción de escenarios como herramienta para la planificación estratégica de la Cultura Física en Cuba. En: *EFDeportes – Revista Digital*. Buenos Aires, Año 12, N° 114. <http://www.efdeportes.com/efd114/construccion-de-escenarios-para-la-planificacion-estrategica.htm>
13. Rodríguez Jiménez, Raumar. Deporte y que hacer pedagógico: una relación a pensar críticamente. En: *EFdeportes – Revista Digital*. Buenos Aires, Año 8, N° 55. <http://www.efdeportes.com/efd55/pedag.htm>
14. Hernández M, José. *Fundamentos del deporte análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona. Primera edición. INDE publicaciones. 1994. Pág. 9, 14 y 15.



15. Funlibre. *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación*. Julia Gerlero. <http://www.redcreación.org/documentos/cmeta1/jgerlero.html-107k>- consultado el 6 de junio de 2008.
16. Unicauca Ciencia. *Programa de actividad física formativa. Origen, desarrollo y perspectivas*. Jorge Alberto Ortiz Vivas. Popayán Colombia, 2004. P. 98
17. Reynaga Estrada Pedro. Actividad física y salud mental. En: *EFdeportes – Revista Digital*. Buenos Aires, Año 7, Nº 40. <http://www.efdeportes.com/efd40/smental.htm>
18. Valdés Casal, Hiram M. *Personalidad, Actividad Física y Deporte*. Pág. 6. 1996. Editorial Revista Kinesis. Armenia – Colombia.

### **Agradecimiento**

A la universidad del Cauca y al departamento de Educación Física, recreación y Deporte, a las universidades Antonio Nariño, Cooperativa de Colombia, Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Fundación Universitaria de Popayán, Colegio Mayor, Institución Universitaria Tecnológica de Comfacauca por abrirnos sus puertas para la realización de esta investigación. A los profesores, compañeros y amigos que de una u otra forma contribuyeron a que esta investigación se hiciera realidad.

*Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 165, Febrero de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd165/cultura-fisica-y-necesidades-de-formacion.htm>