

# El Observador

ACADÉMICO  
VOL. 2



## Laboratorios de género,

un espacio donde la edad no es un obstáculo para el desarrollo de una sexualidad integral.

## Miradas Estereotipadas:

Análisis de algunas manifestaciones de roles y estereotipos de género en adolescentes de la Fundación Tiempo de Juego sede Magdalena.

## ¿Tú decides? ¿Quién decide?

## Percepción del lugar y territorio de Cazucá.

## Liderazgo responsable:

Crear valor(es) para la sociedad. Investigación de los valores personales de los empleados en Tiempo de Juego.

## Actividad Física, Recreación y Deporte como herramienta para el Desarrollo Humano y el Buen Vivir.

## El Poder del Juego:

Reflexiones sobre el uso de las reglas en actividades lúdicas para enseñar habilidades y valores.

# Tabla de Contenido

Autores

Juliana Cano

Merlys Martínez

Alcira Rodríguez Peláez

Dayanna Alejandra Caselles Serna Yaruk

Angela Martiza Chicangana Palechor

Liliana Angélica Rodríguez Pizzinato

Nubia Moreno Lache

Florian Kuhn

Bernardo Castiblanco Torres

Luisa Fernanda Bueno Álvarez

Alejandro García Hosie

Edición

Alejandro García

**INVESTIGADOR GESCO**

Producción

Diego Alejandro Rodríguez

**LIDER GESCO**

Diseño

Álvaro Gil

Fotografías

**ARCHIVO LABZUCA**

**Fundación Tiempo de Juego**

**El Observador Académico**

**Vol.2**



ATRIBUCIÓN - NO COMERCIAL - SIN DERIVAR



## 70

Actividad física,  
recreación y deporte  
como herramienta para  
el desarrollo humano y el  
buen vivir

... la actividad física, el deporte y la recreación no son sólo un proceso de acondicionamiento físico, sino que son un hecho social que a su vez permite disminuir factores de riesgo, ofrecer diversas oportunidades de vida y construir vínculos sociales.





Fotografía, archivo de Tiempo de Juego

# ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO HUMANO Y EL BUEN VIVIR

---

*Bernardo Castiblanco Torres*  
Psicólogo, Mg. Salud Pública

*Luisa Fernanda Bueno Álvarez*  
Psicóloga en Formación – USTA

## RESUMEN

El presente artículo busca analizar cómo la actividad física, la recreación y el deporte, dentro de la cotidianidad de las personas, representan una herramienta para el desarrollo humano y el buen vivir, entendiendo que cada una de estas actividades impacta de manera directa la sociedad, ya que tiene grandes beneficios a nivel físico, emocional y social, lo cual afecta de manera directa el grado de satisfacción vital y por ende el desarrollo humano, este último comprendido como la posibilidad de mejorar las capacidades humanas y la libertad de cada persona para elegir su modo de vida; además al reconocer la relevancia de la actividad física, la recreación y el deporte en la sociedad las instituciones e incluso el Estado se han encargado de promover

estas prácticas, proponiéndolos como una forma de lograr el bienestar de las personas, dando paso de esta manera a rescatar también el concepto de buen vivir el cual se relaciona con el conjunto de prácticas sociales que permiten recrear un modo distinto de vivir en sociedad, asegurando así una vida larga, saludable y digna. Finalmente, tras la revisión y análisis realizados se da cuenta de cómo la actividad física, el deporte y la recreación no son sólo un proceso de acondicionamiento físico, sino que son un hecho social que a su vez permite disminuir factores de riesgo, ofrecer diversas oportunidades de vida y construir vínculos sociales.

## PALABRAS CLAVE:

desarrollo humano, buen vivir, actividad física, deporte, recreación.

Comprendiendo el desarrollo humano como un proceso de diversificación de las cosas que las personas pueden hacer o ser en la vida, la mejora de sus capacidades y la libertad o posibilidad de elegir su modo de vida, a su vez asegurando una vida larga, saludable y digna, con acceso a educación y a participación en su comunidad y en las decisiones que los afecten (Abella, 2010); y comprendiendo, por otro lado, el buen vivir como un conjunto de prácticas sociales que tienen el fin de crear y recrear una sociedad democrática, un modo distinto de vivir en sociedad, expresando como horizonte la apuesta por vivir la vida de una forma diferente a la impuesta por el poder colonial (Quijano, 2014), este artículo busca analizar cómo la actividad física, la recreación e incluso el deporte representan una herramienta para el desarrollo humano y el buen vivir y cómo a su vez influyen e impactan de manera directa la vida en la sociedad.

Para iniciar es importante tener en cuenta que la OMS ha identificado que las personas que no practican actividad física, deporte o recreación, asumen un riesgo de muerte 20% a 30% superior, respecto a las personas que sí lo practican, haciendo explícito ya su impacto en la vida de las personas (Soto, 2018), no solo en términos de su salud, sino también en función de su bienestar psicológico y social. Los datos expuestos anteriormente permiten dar cuenta de la relevancia de estas prácticas como una forma de promover el desarrollo humano y el buen vivir en la sociedad. La actividad física, el deporte y la recreación son tres conceptos sobre los que convergen los análisis de diferentes disciplinas como la psicología, la sociología, la fisioterapia, la cultura física, entre muchas otras, las cuales se interesan también por el desarrollo humano o buen vivir y, aunque en ocasiones suelen entenderse de la misma manera, guardan significativas diferencias que determinan la forma en que son usados y reconocidos por gran parte de la sociedad.

La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal que se genere por la contracción de los músculos y que produzca aumentos en el consumo de energía en los individuos (Meneses y Monge, 1999), así que, desplazarnos de un lugar a otro, bailar o incluso movernos en

nuestros asientos mientras nos conectamos virtualmente puede considerarse dentro de esta categoría. Por otro lado, la recreación hace referencia a todas aquellas experiencias que producen placer, que contribuyen al desarrollo integral del individuo y que son llevadas a cabo de forma voluntaria (Ramos, 2005). Finalmente el deporte se concibe como “aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo” (Cajigal, 1985), además es una actividad que sigue una serie de reglas y que por lo general se enmarca en escenarios de competencia lo cual implica que quien lo practica debe ceñirse a ciertos reglamentos y acondicionar su cuerpo para las demandas específicas que requiere.

La actividad física constituye un elemento fundamental para el desarrollo humano en tanto hace parte de la cotidianidad y da significado en gran medida a las relaciones humanas; un ejemplo de esta práctica se evidencia en el desplazamiento de la casa al trabajo e incluso en muchos de los comportamientos que tienen que ver con moverse y con el cuerpo que se convierte en un vehículo de expresión de los movimientos.

Es por ello que la actividad física, en general, está asociada a múltiples beneficios que contribuyen al individuo a nivel físico, emocional y social, procurando una mejora de la calidad de vida debido a su impacto en la formación de la identidad, mejora del autoconcepto, la reducción de niveles de estrés y del riesgo de sufrir de algunas enfermedades crónicas, promoción de la autonomía y la integración social y la prevención de la adquisición de hábitos nocivos para la salud, entre otros; afectando de manera directa al grado de satisfacción vital y por ende al desarrollo humano (Valdemoros, Ponce y Gradaille, 2016).

Aunque la actividad física represente una importante ayuda para la materialización del proyecto de vida de los individuos en tanto el movimiento es el vehículo para la mayoría de las actividades, no siempre en nuestra sociedad se reconoce su



valor, ni su papel; en ocasiones puede incluso asociarse la actividad física al régimen o al castigo del cuerpo cuando este se vincula a imaginarios particulares de una figura ideal o de un cuerpo que sigue unos estándares de belleza o condición física “fit” que no siempre corresponden a los cuerpos y a las características de los hombres y las mujeres con quienes nos relacionamos y esto en ocasiones puede ser una carga para quien la practica.

En buena medida la actividad física representa un hecho vinculante ya que permite incluso superar barreras lingüísticas, convirtiéndose en un medio a través del cual nos relacionamos con los demás, identificamos las necesidades del otro, establecemos lazos de cooperación y fortalecemos nuestros vínculos de manera empática. La práctica de la actividad física, bien sea esta a través del ejercicio o entrenamiento, o de nuestras actividades diarias supone el conocimiento de sí mismo, la búsqueda de expresiones de nuestros pensamientos y sentimientos a través del cuerpo (un gran ejemplo de esto es la danza), lo que lo ubica como un medio ideal para la consecución de objetivos de desarrollo e implica que su cuidado sea parte importante y a la vez espacio ideal para la materialización del proyecto de vida.

Desde una perspectiva de buen vivir es el espacio de construcción de nuestra relación con los otros y nos llama a la creación de nuevas formas de pensar nuestras prácticas cotidianas de vida, supone que aprendamos a relacionarnos de acuerdo a las demandas de nuestra sociedad pero también nuestros intereses particulares, implica trabajar en nuevas formas de reconocer nuestros cuerpos como espacios de sanación y de comunicación diversas y a subvertir, criticar y deconstruir miradas importadas de cuerpos ideales o estándares de belleza traídos de otros contextos que nos han sido impuestas socialmente.

Con relación a la noción de recreación el desarrollo humano plantea tomar los espacios de ocio en función del fortalecimiento de la existencia humana, en los contextos en donde sucede la vida, es decir, asumir la recreación como parte de las acciones de la cotidianidad. Para lograrlo es indispensable la construcción de escenarios donde

las actividades recreativas no sean únicamente subsidiarias de los espacios dedicados al “tiempo libre” sino que se incluyan de forma transversal en las actividades rescatando que más que una práctica complementaria representa la base del desarrollo y es necesaria en todos los escenarios de la vida cotidiana. Una mirada similar es la propuesta desde la perspectiva del buen vivir en donde la recreación ocupa un eje central dentro de la vida incorporándose a las relaciones de producción y reproducción propias del sistema. No se trata de actividades de reposición de la fuerza de trabajo, sino de actividades que hacen parte del disfrute armónico de la vida en sociedad.

Finalmente la noción de deporte es una de las más controvertidas al establecer la relación con el desarrollo humano y el buen vivir, puesto que aunque se reconozcan formas diversas de practicarlo, como por ejemplo el deporte social comunitario planteado por la ley 181 de 1995, el cual se practica con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico y además busca la integración de la comunidad, el descanso y la promoción de la creatividad; dentro de los imaginarios de las comunidades o instituciones generalmente se asocia el deporte con la competencia, vinculando así a los niños, niñas y adolescentes a una formación con sentido utilitarista la cual al tener grandes inversiones de los Estados y las naciones llega a promoverse solo con intereses económicos, y adicionalmente en ocasiones algunas de estas prácticas deportivas llegan a influir otro tipo de conductas no tan beneficiosas para el salud y el desarrollo, como por ejemplo el consumo de bebidas azucaradas, alcohólicas o el consumo de cigarrillo tal como en los grandes eventos del fútbol en nuestro país.

Aún con estas dificultades es innegable la trascendencia y el papel central que puede ocupar el deporte en el desarrollo de los individuos, especialmente de las poblaciones jóvenes e infantiles que encuentran en sus ídolos, modelos de cambio y desarrollo y lugares donde ubicar también sus proyectos de vida desde una perspectiva saludable y activa. El deporte fortalece la cohesión entre los grupos sociales, genera modelos relacionados con el cuidado del cuerpo y la salud y constituye un hecho social que forta-

lece las comunidades y los grupos alrededor de nuestro país. Es indiscutible que el escenario deportivo también representa para un gran número de habitantes de nuestro país una alternativa para mejorar sus condiciones de vida o al menos para mejorar las condiciones en las que se encuentran.

En términos del buen vivir el deporte tiene la gran responsabilidad de generar nuevas posibilidades incluyentes y diversas para que las practicas se ajusten a las particularidades culturales y de genero de la población, reconocer los deportes tradicionales, para que tengan el mismo lugar y valoración que las grandes gestas deportivas aceptadas en nuestra cultura como el fútbol. En este sentido se han ido reglamentando y abriendo caminos para los juegos tradicionales de nuestros pueblos, se ha empezado a reconocer el papel de la mujer en las practicas ya existentes y se han incluido a nuevos grupos como los de las personas en condición de discapacidad como sujetos activos valiosos y con gran reconocimiento en los escenarios nacionales e internacionales

Es justo sobre estas discusiones donde este texto cobra gran relevancia debido a que bajo la presente lectura del desarrollo humano y el buen vivir se busca mostrar que estos tres elementos (actividad física, deporte y recreación) significan mucho más que solo un proceso de acondicionamiento y mejora del estado físico, son un hecho social a través del cual logra disminuir factores de riesgo que se presentan desde la infancia y pueden aumentar con la edad, se logra empoderar a las personas de todas las edades, condiciones sociales y físicas y se logra promover vínculos sociales.

Finalmente, el presente texto se convierte en una invitación para que desde las instituciones se pueden crear estrategias o herramientas que, desde la actividad física, la recreación y el deporte puedan contribuir al óptimo desarrollo de niños, niñas y adolescentes en la sociedad colombiana no solo en términos de la mejora de su salud sino como forma de construir y fortalecer el tejido democrático de nuestra sociedad.



## REFERENCIAS

Abella, C. (2010). *AmartyaSen y el desarrollo humano. Memorias*, 8(13), 277-288

Cagigal, J. M. (1985). *Pedagogía del deporte como educación. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica* (3), 5-11.

*Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crear el Sistema Nacional del Deporte. 18 de enero de 1995. D.O. No. 41.679*

Meneses Montero, Mauren, & Monge Alvarado, Ma. de los A. (1999). *Actividad física y recreación. Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15), 16-24. Retrieved November 11, 2020, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&tlng=es).

Quijano, a. (2014). *Cuestiones y horizontes: de la dependencia histórico-estructural a la colonialidad/descolonialidad del poder / aníbal quijano; selección a cargo de danilo assis clímaco; con prólogo de danilo assis clímaco. - 1a ed. -ciudad autónoma de buenos aires: clacso.*

Ramos, A. (2005a) *Recreación Física Comunitaria en la Universalización. Facultad de Cultura Física de la Habana y Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural, [CD-ROM]*

Soto, R. (2018). *Deporte, prácticas corporales, vida saludable y buen vivir: un análisis crítico para una nueva praxis. Revista de Asociación Latinoamericana de Estudios Socioculturales del Deporte (ALESDE)*, 9(1), 29-44

Valdemoro, M., Ponce, A., y Gradaille, R. (2016). *Actividad física de ocio juvenil y desarrollo humano. Revista de Psicología del Deporte*, 25(4), 45-51