

## EL DEPORTE FORMATIVO EN LA UNIVERSIDAD

## SPORTS TRAININ IN THE UNIVERSITY

**Rondón Herrán, J. M.**

Docente Universidad Del Tolima.  
Candidato a Magister en Educación.  
Esp. Gerencia de Instituciones Educativas.  
Lic. Educación Física, Deportes y Recreación.  
[jmrondon@ut.edu.co](mailto:jmrondon@ut.edu.co)  
Colombia

### Resumen

El presente artículo tiene como finalidad mostrar la importancia del deporte formativo en el contexto académico universitario. Es así como, se plantea un recorrido temático desde el deporte como derecho, la inmersión del deporte formativo en el plan de asignaturas y por último, sus beneficios.

**Palabras Claves:** Deporte formativo, Universidad, Beneficios.

### Abstract

This article aims to show the importance of formative sport in the context of university. For this reason, we propose a thematic from the sport law, sport diving formative courses in the plan and ultimately profits.

**Keywords:** formative sport, University, Benefits.

En el contexto académico universitario, es común encontrar cierto tipo de desinterés cuando se habla de deporte formativo en tanto, el estudiante que ingresa a una carrera profesional concibe la academia, como un lugar en donde sólo recibirá una formación de

tipo intelectual, ignorando la importancia de mantenerse corporalmente sano, poniendo en tela de juicio el aspecto pedagógico del deporte. Por esto, se evidencia una falta de conciencia del porqué, el deporte formativo se incluye dentro de los planes de estudio de algunas carreras; desconociendo que ésta, en la formación integral del individuo permite adquirir buenos hábitos para mejorar la salud y por ende, la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Por lo anterior, es fundamental mencionar que el presente artículo tiene como intención, generar un posicionamiento crítico sobre los beneficios y la importancia del deporte formativo dentro del ámbito universitario.

A partir de lo anterior, se establece que el deporte formativo en la universidad no sólo es un requisito académico sino que debe ser concebido como un derecho social en tanto, es un componente fundamental de la educación y la cultura; tanto así, que en la constitución de 1991 en el artículo 52, “*se reconoce el derecho de todas las personas, a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre*” lo cual no contaba con unas garantías estables y se encontraba sujeta a la disponibilidad presupuestal y a la decisión política. En la mejora a esta norma constitucional surge la Ley 181 de 1995 creándose así, el Sistema Nacional del Deporte en cuanto a la función social que debe cumplir el deporte y a los compromisos que le corresponde asumir al gobierno para garantizar el derecho ciudadano y su financiación adecuada. Además, la labor de promoción y difusión que debe cumplir el estado frente a los procesos de iniciación y formación deportiva que tendrá como soporte primordial el sector educativo.

Por consiguiente, el deporte ha sido protegido excepcionalmente como derecho, porque establece una relación directa con los demás derechos fundamentales; no obstante, es de aclarar que la Constitución no contempla el deporte como derecho fundamental sino social, pero la Corte Constitucional le ha dado esta categoría en los casos donde sirve de medio para proteger otros derechos como el de educación, salud, el libre desarrollo de la personalidad y la integridad física, en este sentido, se reconoce directamente como derecho

fundamental. Asimismo, con el anterior reconocimiento éste, asciende de categoría en cuanto es considerado una condición esencial para dignificar la vida de las personas y contribuir al mejoramiento de su calidad, por ello, es catalogado como indicador de desarrollo social y humano (Gonzales 2006). Las anteriores, son las razones por las cuales su inversión es prioritaria, al igual que la satisfacción estatal de otras necesidades esenciales, y por tanto se puede hablar del Deporte, la Recreación y la Educación Física como derecho fundamental.

Conviene agregar que, la ley 30 de diciembre 28 de 1992, decreta en el capítulo III del artículo 117 lo siguiente: “las instituciones deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes, administrativos”. Es decir que las instituciones de educación superior deben asumir la importancia de tener un programa metodológico que aborde el deporte formativo como un proceso educativo orientado a todos los estudiantes para una formación integral y que estos conocimientos se conviertan en hábitos de vida saludable, higiénicos y de bienestar. De esta manera, el deporte formativo aporta al proceso de formación del educando porque se convierte en un soporte de la actividad académica. Asimismo, genera espacios de integración con estudiantes de los diferentes programas académicos ofertados en el alma mater, puesto que el deporte es una vía de desarrollo de valores sociales y personales.

Vale la pena aclarar, que la Universidad del Tolima toma como referencia la ley 30 para el establecimiento del deporte formativo dentro de algunos programas académicos tales como: Ingeniería Forestal, Ingeniería Agronómica, Comunicación Social y Periodismo, Derecho, Economía, Licenciatura en Lengua castellana, entre otras, y su finalidad no se direcciona hacia la formación de deportistas calificados y de alto rendimiento, sino que se proyecta como un medio educativo en el contexto universitario, el cual permite abrir espacios de socialización, fomentar la educación en valores y desarrollar

capacidades humanas que ayudan al estudiante a educar su cuerpo y su movimiento; y es a través de éstos aspectos que consigue mejorar el conocimiento de sí mismo, fortalecer su personalidad y pulir su ser en lo físico y social.

Sin embargo, el deporte formativo dentro del ámbito universitario se califica como una actividad poco seria por involucrar aspectos lúdicos, de esparcimiento, felicidad o placer, y son éstos paradigmas, los que llevan al estudiante universitario a poner en tela de juicio el aspecto pedagógico de éste. Por esta razón, es importante aclarar que el deporte formativo según Torres (2000; p. 14) es una actividad física que contribuye a la formación en valores, a la calidad de vida; por eso, permite un desarrollo integral, pleno y armonioso de todas las disposiciones del ser humano.

Entonces, si el deporte formativo pretende contribuir a los anteriores esbozos por consiguiente, es ineludible que sus profesionales planteen propuestas, proyectos y programas que resuelvan y respondan a las necesidades de la vinculación del deporte con la finalidad educativa. Así, queda claro que la integración del deporte formativo al currículo como asignatura, debe estar en los diferentes programas académicos, apoyada en planteamientos teóricos hacia la concientización de los estudiantes de que el deporte genera valores morales, cívicos y sociales. Por esto, afirma De Asís Roig (1990 p. 19) “El deporte constituye un elemento fundamental del sistema educativo, y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud, es por tanto, un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea prácticas favorecedoras de la inserción social y su trabajo en equipo fomenta la solidaridad”. Es todo esto, lo que constituye al deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa de tiempo de ocio en la sociedad contemporánea, configurando además una evidente manifestación cultural.

De manera que, el deporte formativo en la universidad del Tolima, debe desarrollarse como un proceso de enseñanza-aprendizaje autodirigido, el cual permita la autoevaluación, con la debida asesoría del docente. Este objeto de aprendizaje brinda la oportunidad al estudiante de tener una educación motriz apropiada, donde los contenidos procedimentales, conceptuales y actitudinales estén fundamentados desde las ciencias biológicas y humanísticas. Así, uno de los objetivos principales de este recurso educativo es que el estudiante pueda integrar lo aprendido al desarrollo saludable de su propio cuerpo, lo cual le permitirá crear hábitos correctos de salud, higiene y bienestar, proyectándolos hacia el mejoramiento de su propia calidad de vida.

Con base en lo anterior y desde el punto de vista educativo, es importante profundizar en los anteriores aspectos lo cuales permiten evidenciar los beneficios del deporte formativo dentro del contexto universitario. Por tal motivo, se hará referencia a la formación axiológica, para ello, Ruiz (2004 p. 9) arguye lo siguiente, el deporte ha sido considerado tradicionalmente un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social; afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, acatación de reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de los límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad, etc. Por eso, son cualidades deseables por todos en tanto, se pueden conseguir a través del deporte y de la orientación de los profesores y entrenadores, de manera que estos valores se desarrollen y perduren en la persona ayudando a un completo desarrollo físico, intelectual y social además, a una mejor integración en la sociedad en que vivimos.

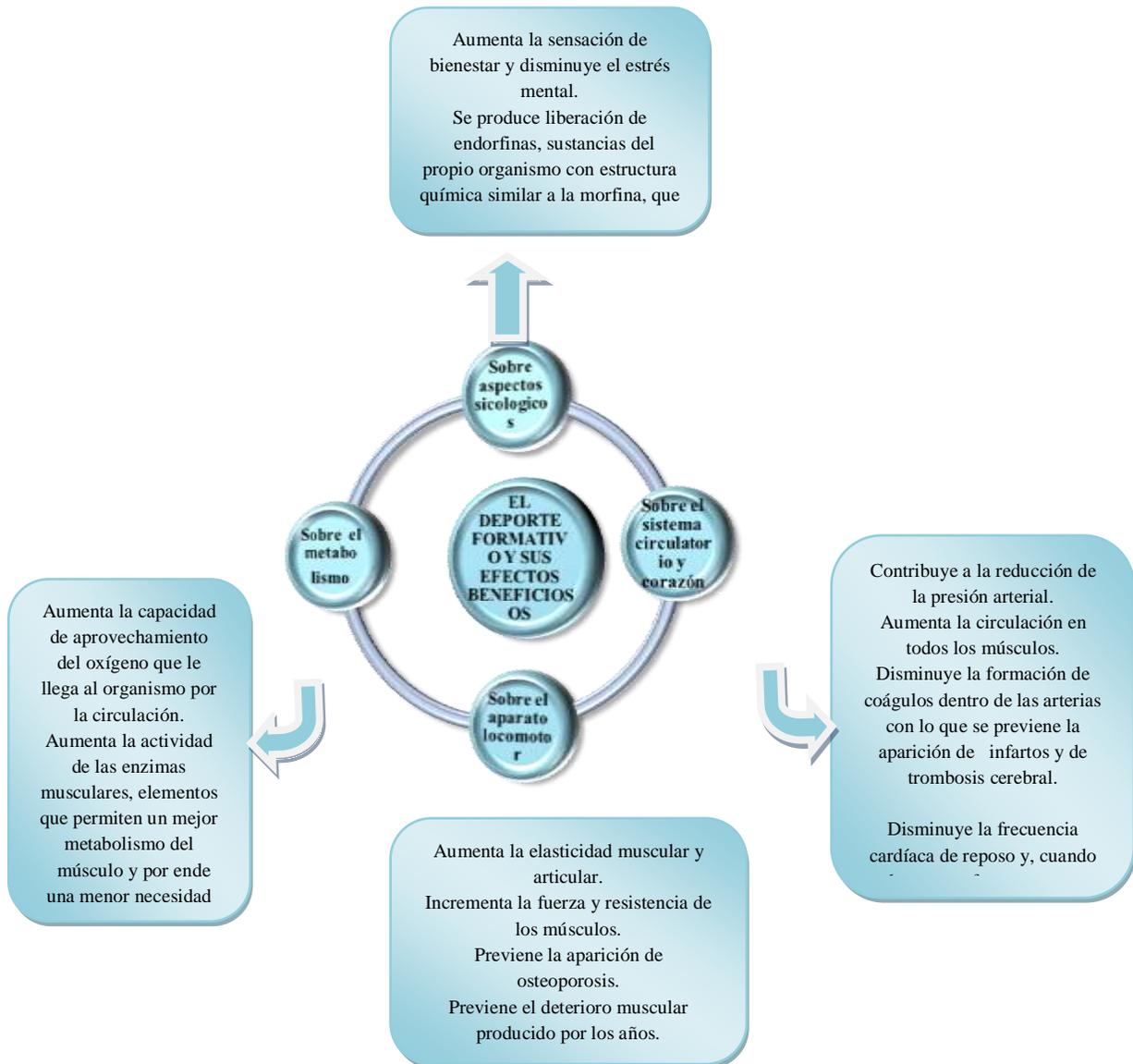
De igual forma, otro de los beneficios del deporte formativo es fundar hábitos higiénicos y de salud que conduzcan al bienestar personal, por esta razón, la Organización Mundial de la Salud OMS (2002) como máxima institución encargada de liderar procesos saludables en el mundo; en la 113ª reunión del consejo ejecutivo, considera el deporte como una estrategia para la prevención integrada de las enfermedades no transmisibles con

propuestas complementarias en el ámbito mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Cabe destacar, que el asentimiento del deporte formativo en la universidad, ayuda a mejorar el estilo de vida sedentaria que llevan algunos de sus estudiantes. Esta mala costumbre, trae como consecuencia la disminución de la fuerza muscular, la movilidad articular, la resistencia física, la coordinación, los reflejos la flexibilidad muscular y la velocidad, entre otras. Además, en el aspecto psicosocial se pone en evidencia la pérdida de la imagen corporal, la baja autoestima, el cansancio permanente, el aislamiento, la inconformidad y el sobrepeso.

Franchella (2007) argumenta que el deporte formativo produce beneficios físicos, como el incremento de la expectativa de vida, disminuye el riesgo de desarrollo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, mejora la capacidad cardíaca, aumenta el efecto protector contra las acciones peligrosas del estrés, mejora la postura; a nivel psíquico, libera tensiones, mejora el sueño, incrementa los niveles de energía y la resistencia mental, de igual forma mejora la interacción con otras personas y su estilo de vida.

A continuación, se propone en el siguiente esquema de manera más detallada los beneficios del deporte formativo que contribuyen a disfrutar la vida universitaria con mayor plenitud:



**Figura 1.** El deporte formativo y sus beneficios.

Fuente: El autor

Con base en lo expuesto anteriormente Gutiérrez (2004) plantea que, aunque cada día son más numerosos los investigadores y expertos que abogan por la práctica deportiva como capaz de aportar al ser humano importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales que contribuyen a la educación integral de la persona. Sin embargo, a pesar de atribuírsele al deporte tantos beneficios, son pocas las personas que mantienen un estilo de vida activo y perdurable a lo largo de la vida.

Por lo tanto, para que esto no suceda se deben empezar a cambiar las concepciones que se tienen en la universidad acerca del deporte formativo, queda claro que ante todo el deporte formativo es educación y cultura porque es a través de éste, donde el educando expresa su peculiar manera de ser, porque se convierte en una vía de desarrollo global del individuo, sin descuidar todos los ámbitos que integran su personalidad. Asimismo, el deporte formativo fomenta valores morales, cívicos y sociales; es una forma de vida y se convierte en un soporte integral hacia una mejor calidad de vida del estudiante universitario. En síntesis, el deporte formativo sirve para despertar múltiples sensibilidades y crear una conciencia más amplia en torno a lo educativo que puede coadyuvar no solo a los estudiantes sino a toda la comunidad universitaria a adquirir hábitos saludables que se reflejaran en una juventud llena de vida y una adultez plena.

## Referencias Bibliográficas

- De Asís Roig, R. (1994) la constitución y el deporte: X jornadas Unisport sobre derecho deportivo.
- De Brigard J., 1998. Manual del Movimiento. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Incolda.
- Gonzales, E. (2004) ¿Es el deporte, la recreación y la educación física en Colombia, un derecho fundamental? Universidad de Antioquia. Tesis de grado.
- Gutiérrez M., 2004. “El valor del deporte en la educación integral del ser humano” (versión electrónica) Revista de Educación, núm. 335. 105-126. Recuperado el 20 de febrero de 2011 desde [www.revistaeducación.mec.es/re335/re335\\_10.pdf](http://www.revistaeducación.mec.es/re335/re335_10.pdf)
- Guyton, A. 2006. Tratado de fisiología médica. 11<sup>a</sup> edición. Mc Graw Hill
- Konovalova E., Cruz J., 2006. Educación física y deporte. Colombia, Universidad del Valle.
- Ley 30 de diciembre 28 de 1992. Recuperado el 30 de enero de 2011 desde [www.cna.gov.co/1741/articles-186370\\_ley\\_3092.pdf](http://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf).
- Ley 181 de enero 28 de 1995. Recuperado el 30 de enero de 2011 desde [www.sinic.gov.co/sinic/sipa\\_conceptos\\_comite\\_tecnico/ley181de1995.pdf](http://www.sinic.gov.co/sinic/sipa_conceptos_comite_tecnico/ley181de1995.pdf)
- López Chicharro, J. 2006. Fisiología del ejercicio. 3<sup>o</sup> edición. Panamericana.
- Muñoz B., Forero F., 2009. “Propuesta para fomentar la actividad física saludable en adultos”. Trabajo de Investigación Maestría en educación. Universidad del Tolima.
- Suárez D., Ruiz G., 2004. “Los valores en el deporte” (versión electrónica) Revista de Educación, núm. 335. 9-19. Recuperado el 20 de enero de 2011 desde [www.revistaeducación.mec.es/re335/re335\\_03.pdf](http://www.revistaeducación.mec.es/re335/re335_03.pdf)

- Torres J., 2004. Didáctica de la clase de educación física. España, Trillas.