

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO  
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE**

**LA RELACIÓN DEPORTE-DESARROLLO HUMANO: SUS APORTES A LA  
SALUD MENTAL**

**INVESTIGACIÓN  
LA FORMACIÓN PERSONAL DESDE RELACIÓN ENTRE DEPORTE Y DESARROLLO HUMANO EN  
ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL SALA FEMENINO DE UNIMINUTO BELLO**

**DAISON GUILLERMO GUERRA MARTINEZ**

**ASESORA:  
ANGELA MARIA URREA**

Doctora en Psicología de la actividad física y el deporte

**SABANETA  
2018**

## **Resumen**

El objetivo del presente trabajo fue Comprender la relación entre deporte y desarrollo humano en estudiantes que integran la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO Bello. Se realiza desde una metodología cualitativa de carácter fenomenológico, con la utilización de la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de información, la investigación en la que se basa el presente artículo, sostiene que, el deporte es un potenciador del desarrollo humano que propende por el bienestar de las estudiantes, y además, permite a las personas establecer proyectos de vida, estilos de vida saludables y relaciones sociales que se apoyan en la vivencia de una serie de valores y condiciones que dan cuenta de los sentidos atribuidos a la experiencia en el “deporte práctica”.

**Palabras claves:** Deporte, desarrollo humano, práctica deportiva, bienestar, “deporte práctica”.

## **Abstract**

The objective of this work was to understand the relation between sport and human development of students that integrate the Team of female Futsal UNIMINUTO BELLO. It is carried out from a qualitative methodology of phenomenological character, Supported by the use of the semi-structured interview like information gathering technique, the investigation in which the present article is based, affirms that sport is an enhancer of human development that tends for wellness of the students and also allows people to establish life projects, healthy lifestyles and social relationships, based on the experience of values and conditions, which represent the senses attributed to the experience in the "practical sport".

**Keywords:** Sport, human development, sports practice, wellness, "practical sport".

## **Introducción**

La actividad física es un elemento que es inherente a la condición humana, ya que las personas se encuentran en constante movimiento en su cotidianidad; pero además, las sociedades le atribuyen diferentes significaciones a las acciones humanas relacionadas con la actividad física, que llevan a construcciones sociales como el ejercicio, la actividad deportiva y el deporte.

Ahora, el deporte es un fenómeno psicosocial que despierta diferentes intereses tanto en las personas que lo practican, como en aquellos que se acercan a comprender porque determina procesos de diferentes índoles a nivel de lo social. Ahora, el deporte concebido como actividad física puede o no generar beneficios en quien lo practica, tradicionalmente dichos beneficios están relacionados con la salud física de las personas. El presente artículo, se centra en la relación entre deporte y desarrollo humano, con el interés por indagar en aquellos beneficios que se pueden generar en las personas más allá de los efectos que se experimentan a nivel de la salud física, es por eso que, este trabajo es el fruto del ejercicio investigativo que pretende dar respuesta a la pregunta: ¿Cuál es la relación entre el deporte y el desarrollo humano en estudiantes que integran la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO Bello?

En este trabajo se hace un análisis de la relación entre deporte y desarrollo humano en el contexto universitario, y como esta relación tiene un efecto en la salud mental de las personas; a propósito de esta temática, se puede resaltar algunos trabajos investigativos que han abordado de diferentes formas, anotando de que en no hay una alusión directa entre deporte y desarrollo humano, ya que en algunos casos se trata de hacer énfasis en lo que se denomina como el bienestar físico, psicológico, social o personal.

En esta investigación se asumen temáticas relacionadas con el bienestar físico y psicológico en las personas, especialmente en estudiantes universitarias; temáticas que han sido abordadas en trabajos como el de Pérez, Lanío, Zelarayán y Márquez (2014) *Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos*, en donde se aborda el tema de bienestar físico y psicológico como complementarios en función de los hábitos saludables que pueden tener los universitarios, lo que permite a los autores realizar unas características especiales en cada grupo poblacional, en pensar que: los malos hábitos, las condiciones sociales tienen una relación directa con los diferentes hábitos saludables que permiten un

bienestar físico y psicológico entre universitarios. Además, en dicho trabajo, se puede identificar que hay un interés por mostrar la relación que hay con las conductas cotidianas influyen en los procesos de asimilación de estilos de vida saludable.

El tema del bienestar psicológico, se ha abordado desde diferentes perspectivas, como es el tratamiento que se le da desde el ejercicio físico se encuentran trabajos como el de: Amador, Montero, Beltrán-Carrillo, González-Cutre y Cervelló (2017) *Ejercicio físico y agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física*, los autores en determinan los efectos que en las personas tiene una sesión de ejercicio en función de las variables mencionadas en el título del trabajo, concluyendo que no hay una relación directa entre dichas variables y el concepto bienestar, y mucho menos en la posibilidad de prácticas futuras en relación a la actividad física. Se puede evidenciar una apreciación negativa de la actividad deportiva en sus efectos sobre el bienestar de las personas.

Desde la Medicina y las y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte , se aborda también el tema del bienestar psicológico, como es el caso del trabajo de Delgado, y Ramírez (2015) sobre *La educación física y el deporte en las universidades laborales*, en el cual abordan las características que tiene la educación física y el deporte para las universidades laborales, en este trabajo hay un marcado énfasis en hacer un análisis histórico de fuentes documentales, gráficas y jurídicas, se concluye que, la educación física y el deporte, cumplieron una función adoctrinadora por parte del régimen imperante, esta orientación perdió vigor y favoreció aspectos propios del deporte, que les llevo a destacarse a nivel nacional como centros referentes del deporte universitario. Este estudio, no aborda el tema de la relación desarrollo humano y desempeño académico, pero si resalta, las posibilidades e influencias positivas que la actividad deportiva puede tener en las personas.

A partir de la perspectiva médica, se puede nombrar trabajos sobre los beneficios que tiene para la persona la actividad física, como es el caso del trabajo de Ramírez, Vinaccia y Suárez, (2004) *impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*, aquí se enuncia la marcada influencia del discurso médico en las diferentes investigaciones sobre los beneficios de la actividad física y el deporte, que siempre están encaminados a la mejora de la salud física de las personas. Se concluye que el deporte y la actividad física, influyen de manera integral en

la persona, en los procesos mentales, la socialización, el rendimiento académico y por supuesto, el mejoramiento de la calidad de vida de aquellas personas que las practican. La práctica deportiva si tiene efectos positivos en las personas, ya que se pueden evidenciar mejoras en aspectos sociales y cotidianos.

Existen trabajos que abordan el tema del bienestar psicológico en función del desempeño académico de los estudiantes en relación en variables psicológicas, como es el caso del trabajo de Hernández-Pozo, Coronado, Araujo y Cerezo (2008) *Desempeño académico de universitarios en relación a la ansiedad escolar y autoevaluación*, se hace énfasis en la ausencia de programas que aborden el tema de la ansiedad escolar en la universidad, considerando que, los estudiantes que experimentan las consecuencias de esta variable psicológica, son una población en riesgo de asumir conductas de abandono, así como un inadecuado desempeño académico. En ocasiones algunas instituciones no cuentan con programas que puedan potencializar el desarrollo humano de sus estudiantes desde la actividad deportiva que puedan realizar en dichas instituciones universitarias.

En este artículo, se abordan variables conceptuales en función de las prácticas en el deporte, la vida como escenario de expresión de la experiencia humana, así como la comprensión de las deportistas como agentes sociales con acciones políticas en la universidad. El abordaje de dichas variables se realiza desde los postulados epistemológicos sobre el desarrollo humano desde Amartya Sen (2000) y su concepción de desarrollo humano, entendido por él como “un proceso de expansión de las libertades reales que disfrutaban los individuos” (p.55), desde esa concepción del desarrollo como libertad, se hace un análisis interpretativo de las construcciones discursivas que las deportista hacen de su experiencia en el contexto del deporte en la universidad, destacando la importancia de concebir sus vivencias en función de los beneficios que aprehenden en su cotidianidad.

Para la comprensión de la acción humana, se tiene en cuenta la reflexión hecha por Arendt (2005), es decir, la acción en el contexto del deporte, se puede entender como “natalidad” como un “nuevo nacimiento”, ya que evoca o remite a significaciones novedosas más allá de la circunstancialidad que deja la competencia y el entrenamiento deportivo, al respecto, Bárcena (2006) refiriéndose a Arendt dice que: “una característica de la acción humana es que siempre inicia algo nuevo, y esto no significa que siempre pueda comenzar *ab ovo*, crear *ex nihilo*” (p.119).

En este escrito, se destaca los aportes de la psicología de la actividad física y el deporte en función de los beneficios físicos y psicológicos en las personas, destacando la importancia de pensar el “deporte práctica” como el escenario que permite comprender la asimilación de esos beneficios más allá de la actividad física y deportiva como tal, la forma como las personas realizan valoraciones, así como el establecimiento de relaciones sociales que les permiten identificar, de alguna manera, el establecimiento de proyectos de vida y estilos de vida saludable que potencializan el desarrollo humano de estas deportistas en el contexto universitario, y se pretende mostrar al final cuales son los posibles aportes desde este análisis a la concepción sobre salud mental.

También se tiene en cuenta los desarrollos de García (2005) sobre el “deporte práctica”, en donde se destaca que la persona se coloca en función de sus necesidades en relación al *ocio*, de los intereses individuales, así como de su propia acción humana en correlación de los otros, así como lo expresa García (2005): “el practicante de un deporte interactúa con otros en el desarrollo de su actividad deportiva, en el marco estructural en el que ocurre la acción” (p. 43).

Además, es de suma importancia destacar, que para estas estudiantes que eligen un deporte desde el ejercicio de su libertad, construyen su propia axiología en medio de la percepción de aspectos positivos en su práctica deportiva; este deporte influye en el desarrollo personal, en la percepción del movimiento, en la maduración cognitiva, en los vínculos sociales, fomenta el trabajo cooperativo, como lo expresa Guillén (2003): “el contacto personal por medio del deporte permitirá conocer, mejor que en otra situación de la vida, las características de los distintos tipos de relaciones, las características del grupo, conocimiento del funcionamiento de normas y reglas, desarrollo moral, entre otros aspectos”(p.13). Se puede destacar que, la percepción de desarrollo abarca el reconocimiento de un lugar en el mundo para cualquier persona, de una acción que adquiere sentidos particulares por encontrarse en un contexto que ellas perciben como positivo, hace que estas estudiantes se reconozcan como sujetos que poseen una inmensidad de capacidades que les permiten una formación personal y sobre todo interpersonal en el contexto de la universidad.

Teniendo en cuenta los anteriores aspectos, es fundamental tener en cuenta el objetivo primordial que orienta para este escrito que va en la línea de comprender la relación entre

deporte y desarrollo humano y los efectos en la salud mental en las estudiantes que integran la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO Bello.

### **Materiales y métodos**

La investigación que origina este producto escrito, se estructuró desde una metodología cualitativa de carácter fenomenológico, en donde el análisis de la producción de las deportistas, fue una herramienta fundamental para la interpretación de los textos producido por las estudiantes en las estructuras semi-estructuradas que se les aplicaron, con el objetivo de comprender la relación que se da entre deporte y desarrollo humano en el contexto del deporte universitario.

En este escrito, se ahonda en la experiencia de vida del deportista universitario, buscando comprender como el deporte influye en su desarrollo personal, más allá de su formación profesional en el contexto universitario; se centra en el análisis de esa acción, como lo expresa Galeano (2004) al afirmar la importancia que posee la comprensión de la acción humana en este contexto, y además: “su propósito es la comprensión de procesos y situaciones sociales a partir de la creación y el enriquecimiento de fuentes testimoniales” (p. 90). La acción humana, por medio del testimonio, es la fuente principal para comprender la relación deporte – desarrollo humano.

Además, el enfoque escogido es el *fenomenológico Hermenéutico*, partiendo de la premisa de que: es la experiencia de las deportistas como centro de indagación investigativa, entendiendo la vida como el escenario principal de las construcciones que en torno al deporte hacen las personas en el contexto universitario. Es precisamente esa experiencia humana la que encubre sentidos los cuales se convierten en interés de quien se asume como investigador; como lo afirma Hernández, Fernández, y Baptista (2014): “en la fenomenología los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, más que abstraerlas para crear un modelo basado en sus interpretaciones como en teoría fundamentada” (p. 493)

Ese enfoque fenomenológico se fundamenta en: que la descripción y comprensión de la experiencia se hace directamente desde la persona objeto de investigación; hay una constante búsqueda de significados desde el análisis de la producción discursiva que se genera desde la experiencia de dichas personas. Hernández, Fernández, y Baptista (2014): (2014) anota

que, se requiere de una actitud atenta para poder realizar una adecuada aprehensión de los contenidos que dicha experiencia puede expresar; además, que: “El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (tiempo en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas físicas que la vivieron), y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante la experiencia)”. (p.494)

Además de lo fenomenológico, de alguna medida, esta propuesta tienen un carácter hermenéutico, en la medida que se intenta hacer comprensible la producción que el estudiante realiza a través del discurso, se busca comprender lo que en primera instancia “no aparece”, y lleva a plantearse la pregunta como actitud de asombro por lo que se encuentra encubierto, como lo plantea Ricoeur (2002) refiriéndose a la pregunta fenomenológica: “Sólo es una pregunta hermenéutica en la medida en que ese sentido está encubierto, no por cierto en sí mismo, sino en todo lo que nos impide acceder a él” (p.54).

## **Participantes**

Las personas que hicieron parte de esta investigación, fueron ocho (8) mujeres entre los 18 y 24 años de edad, estudiantes universitarias que cursan diferentes carreras en Uniminuto (psicología, trabajo social y comunicación social principalmente); personas que pertenecen a los estratos 2 y 3 de la ciudad de Bello y algunas de Medellín.

Además del criterio de ser estudiantes universitarias, debían llevar más de un año practicando el deporte en la universidad

## **Resultados**

### **La Formación personal como aporte de la relación Desarrollo Humano – Deporte.**

Para las deportistas de la selección de fútbol sala Uniminuto Bello el deporte les genera beneficios en el orden de lo personal, porque les permite construir proyectos de vida que articulan con la formación recibida en la universidad.

Desde los beneficios en el orden de la salud física y mental, el establecimiento de una axiología en torno a las vivencias individuales, hasta el establecimiento de otros vínculos

sociales que generan transformaciones a nivel personal e interpersonal, hacen de la práctica deportiva un espacio de expresión personal idóneo para aquellos que se encuentran inmersos en el deportes como opción para la vida.

### **Prácticas en el deporte que recrean el escenario de la vida**

Dentro de los aportes que el deporte hace a las integrantes de la selección de fútbol sala Uniminuto Bello, se puede nombrar la construcción de una especie de “axiología”, en el sentido de una asignación positiva a los valores que ellas encuentran en su práctica deportiva, así como la jerarquización que hacen, lo que les permite hacer un ejercicio comparativo entre los valores que cotidianamente viven en los diferentes en los diferentes escenarios en los que se desenvuelven.

Esta práctica en el deporte, se realiza, como expresa Sen (2000), desde un ejercicio de la libertad, caracterizada por ser una recreación del deporte como espacio de la vida, en el acceso a otro tipo de oportunidades que aportan significativamente a su desarrollo personal y profesional, pudiendo establecer escalas de valores beneficiosas para ellas, en función de los aprendizajes que se extraen de ese encuentro con otras que comparten elecciones similares, en el contexto del deporte como fenómeno social en el contexto universitario; se puede pensar que este ejercicio estructura o aporta a pensar en una concepción de desarrollo humano: desde el ejercicio de la libertad en el contexto del deporte, como lo afirma Sen (2000): “la libertad se centra en las personas y no en los sistemas económicos o en las instituciones, lo que permite pensar en una idea de desarrollo humano concebido como un “proceso de expansión de las libertades reales que disfrutaban los individuos” (p.19).

De esta posición frente al desarrollo humano, se puede extraer una característica del deporte como lo denomina García (2005) como “deporte práctica”, faceta original como fenómeno social por| que su práctica representa para las personas beneficios a nivel de lo físico y psicológico, y se aleja de lo que García (2005) denomina “deporte espectáculo” que se centra en la capacidad mercantilista y comercial que tiene el deporte a nivel social, no se centra en las personas si no en las relaciones comerciales que de él se desprende para estructurar un mercado específico. A partir de lo anterior se puede afirmar que, el “deporte práctica” se articula entonces con todo lo que está relacionado con el desarrollo humano en el contexto del deporte como escenario de la vida, ya que las deportistas se colocan en función

de sus necesidades en relación al *ocio*, el establecimiento de vínculos, la posibilidad de comprender esa acción humana que genera sentidos significativos para las deportistas, como lo expresa García (2005): “el practicante de un deporte interactúa con otros en el desarrollo de su actividad deportiva, en el marco estructural en el que ocurre la acción” (p. 43).

Este “deporte práctica” permite pensar que las deportistas, desde el ejercicio de su libertad, hacen de la práctica deportiva un escenario determinado por la elección del *ocio* que les proporciona beneficios a nivel individual, que les permite crecer, que les permite tener una valoración positiva de su acción en el deporte, como lo expresa García (2005): “Un ocio, concebido como fin en sí mismo, ajeno a lo necesariamente útil u obligado, que permite a la persona crecer y desarrollarse en algún aspecto” (p. 250).

Esta concepción del deporte “práctica” como ejercicio primordial de la persona desde el *ocio*, permite un acercamiento a los beneficios percibidos por unas deportistas en el contexto universitario, que encuentran en su práctica deportiva un espacio de realización personal; este “deporte práctica” y este ejercicio de ocio, son fundamentales para reconocer que aportan significativamente a una concepción de desarrollo humano en el contexto universitario, que no se puede concebir de igual manera en los otros escenarios en los que estas deportistas se expresan a nivel social, aspecto que García (2005) cataloga de manera positiva cuando afirma que:

Desde una perspectiva más personalista y subjetiva, adentrándonos en el significado que el ocio entraña para cada persona, existe una creciente conciencia social acerca del valor del ocio como ámbito de desarrollo y enriquecimiento personal, como fuente de satisfacciones que, en muchos casos, no se obtiene ya de otros contextos –entre ellos, el laboral- y también como promotor de bienestar, ajuste psicológico y calidad de vida (p.251).

Además, este “deporte práctica” posee una aproximación a una concepción de desarrollo humano, ya que siembra sus raíces y se centra en la persona, como actor y protagonista que se caracteriza porque hay una elección por esta práctica deportiva desde su libertad y no desde los lineamientos externos a ellas (especialmente desde lo institucional), al respecto plantea Sen (2000), que, la libertad se centra en las personas y no en los sistemas económicos o en las instituciones, lo que permite pensar en una idea de desarrollo humano concebido como un “proceso de expansión de las libertades reales que disfrutan los individuos” (p.19);

el desarrollo humano se piensa desde el ejercicio que estas deportistas realizan de sus libertades, desde la elección del deporte, las valoraciones de carácter positivos que hacen de él, hasta la percepción de bienestar personal que se asume en el contexto de dicho deporte, desde la posibilidad de encontrar sentidos que aportan a la construcción de proyectos de vida que se ajustan a sus intereses personales.

Otro elemento a tener en cuenta, en relación a estos beneficios que el “deporte práctica” aportan a una concepción de el desarrollo humano en estas deportistas, está en la posibilidad de percibir oportunidades diferentes a las que institucionalmente les ofrecen en el ámbito universitario; ellas tienen la capacidad de ir al encuentro de ellas mismas desde el establecimiento de relaciones sociales, percibidas como beneficiosas, en las que se pueden expresar con espontaneidad, se pueden asumir como agentes sociales, responsables de las transformaciones que las afectan a nivel individual o grupal.

A propósito de lo anterior, desde la perspectiva de Sen (2000) estas deportistas se expresan desde su ejercicio de la libertad, desde la percepción de condiciones vitales que les permite el acceso a oportunidades que aprehenden como beneficiosas. Ellas evalúan de manera positiva su desempeño en el deporte, se perciben como “más persona”, tienen la posibilidad de clarificar sus proyectos de vida con esperanza de llevar a cumplimiento cualquier objetivo o tarea que se pueden establecer, y se hacen responsables de las consecuencias y los sentidos que les proporciona la acción en el escenario de la vida.

Ahora, se puede percibir en esa concepción de desarrollo humano en estas deportistas, la posibilidad de asumirse como agentes sociales con ciertas implicaciones sociales significativas, desde el encuentro con otras, alejándose de tradicionales construcciones del deporte como “espectáculo”, allí donde se piensa más en el resultado deportivo. Para estas estudiantes, el deporte tiene su aporte al desarrollo humano en la medida que permite mejorar la calidad de vida de las personas, desde el carácter de sencillez que sus prácticas tienen, hasta las elaboraciones en torno a los sentidos asignados a las experiencias a nivel individual y grupal, al respecto Sen (2000) afirma: “el desarrollo tiene que ocuparse más de mejorar la vida que llevamos y las libertades que disfrutamos” (p.31).

Es importante anotar que, cuando Sen (2000) expresa que la libertad involucra “los procesos que hacen posible la libertad de acción y decisión, como las oportunidades reales que tienen los individuos” (p.31), permite pensar que las deportistas han realizado un proceso

de construcción individual a lo largo de su experiencia en el deporte, y ha sido un ejercicio de su propia libertad, porque se han asumido como agentes sociales responsables de su propia acción, además, han asumido las ofertas institucionales como oportunidades de ser, trascendiendo la queja que suele acompañar a este tipo de situaciones en el contexto universitario y centrándose en el reconocimiento de aquellos aspectos, que en gran medida, aportan a su crecimiento personal en ese proceso de formación en el contexto universitario.

Quizás esa relación entre oportunidades y libertades encuentran en el deporte el escenario ideal para su realización en esas construcciones de sentidos que las estudiantes realizan en su relación consigo mismos y con los demás, experimentadas, como diría Arendt (2005), como “natalidad”, como un nuevo nacimiento, configurando en ellas un espacio de su propio proceso de desarrollo humano, como afirma Sen (2000): los “procesos y oportunidades tienen importancia por derecho propio, y cada uno de los actos está relacionado con la concepción de desarrollo humano como libertad” (p.34); es un derecho que ellas adquieren por sí mismas, en ese proceso de constituirse como agentes que irrumpen con novedad frente la acción social, novedad reflejada en la apropiación de valoraciones positivas, de estilos de vida saludables, de adecuados vínculos sociales, trascendiendo las concepciones tradicionales de lo que es el desarrollo humano, como lo afirma el propio Sen (2000) el desarrollo trasciende la concepción tradicional de desarrollo económico, también la inmediatez de centrarse en los resultados del deporte como espectáculo, que es la concepción tradicional que se ha mantenido durante mucho tiempo en lo social.

### **Deporte y agentes sociales cuanto aportan al desarrollo de las personas**

Unicef (2003), expresan que el deporte es un fenómeno que genera bienestar en las personas: participar de una actividad deportiva implica beneficios físicos importantes, contribuye con la posibilidad de tener una larga vida y saludable, mejora el bienestar, aumenta la esperanza de vida y reduce la probabilidad que se desarrollen varias de las enfermedades no transmisibles más graves, específicamente cardíacas, la diabetes y algunos cánceres”. (p.8); por lo tanto, se puede pensar que el deporte, posee una estrecha relación con el desarrollo humano, en la medida en que las personas perciben sus beneficios a nivel individual, en el orden de la salud física, , en función de prevención de enfermedades que pueden ser catastróficas para la salud física, sin embargo, como en el caso de las deportistas,

el deporte aporta otro tipo de beneficios que son significativos y que aportan sentidos positivos definidos y expresados por las personas en su discurso, como lo expresa Unicef (2003): “El deporte también aporta beneficios psicosociales, como el fomentar la integración social y enseñar mecanismos de control, así como beneficios psicológicos, como la reducción de la depresión y la mejora de la concentración” (p.8).

A lo largo de estas líneas, se ha pretendido dejar claro que, la relación del deporte con el desarrollo humano, está en función de la forma como las personas se asumen como los protagonistas de sus propias historias, reconociendo los efectos que en ellas tiene, el expresarse en espacios acogedores en donde se realizan actividades de agrado que se puede alternar con otras actividades en el escenario universitario, inclusive más allá de las consideraciones teóricas que de el deporte se puedan realizar por parte de otras personas; en este sentido, se puede pensar que, las deportistas se asumen como agentes sociales que experimentan significativas transformaciones a nivel personal, transformaciones que se hacen explícitas en el discurso y que dan cuenta de lo nutrido que es el escenario de la vida como oportunidad de realización hacia un horizonte esperanzador para estas estudiantes. Cabe notar que, para Sen (1999) cuando se refiere a los agentes sociales los relaciona con la forma que tienen las personas de acceder a metas y valores en función de lo que denomina “bien-estar”, como lo expresa cuando afirma que: “la realización como agente consiste en la consecución de metas y valores que tiene razones para procurarse estén o no relacionadas con el propio bien-estar” (p.71). y es categórico al afirmar que el propio bien-estar no debe ser la preocupación primera de la persona, sino: “la búsqueda de la totalidad de su metas” (p.71); en estas deportistas de Uniminuto Bello, se puede apreciar que quizás no hay una intencionalidad en primera instancia por buscar ese bien-estar, pues las motivaciones están colocadas en función del ocio, de la misma práctica deportiva en sí.

Se puede considerar a estas deportistas como agentes sociales porque se asumen en el deporte desde su acción, es decir, desde la espontaneidad de sus experiencias, se asignan sentidos que permiten una adherencia significativa a la práctica deportiva en medio de un ambiente percibido como positivo, que se valora como un elemento con mucha importancia y desde el mismo ejercicio de la libertad personal, se puede decir, que se asumen como actores sociales, asumiéndose en un rol específico, como estudiantes, como deportistas, como personas. Por eso , y teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que para Sen (1999) el

agente es un actor social con un papel específico y con unos objetivos claros: primero en relación con las “cosas que uno mismo valora” (p. 72) aquí no se tiene en cuenta el papel que el agente cumple en dicha realización, mientras que un segundo aspecto se da en función de “la existencia de las cosas conseguidas por los propios esfuerzos” (p. 72)., aquí si hay un ceñimiento al esfuerzo propio éxito como agente. Y estas deportistas expresan con renuencia esa tendencia: a valorar su esfuerzo en la consecución de espacios que generan bienestar personal e interpersonal.

Además, se afirma que estas deportistas, se asumen como agentes sociales porque encuentran una relación positiva entre deporte y desarrollo humano, para ellas existe una percepción de beneficios, y el acceso a estos dependen de ellas mismas como actores transformadores de su propia realidad, acompañadas de otras personas que persiguen objetivos similares; se puede afirmar que, el agente para Sen (2000) se caracteriza por la forma como accede a la consecución de objetivos, dependen directamente o no de él, hay una tendencia resaltar la importancia de la acción en función de la consecución de resultados independiente al escenario en donde se desenvuelva la persona, por eso el deporte es un escenario ideal para que las personas puedan acceder a la consecución de sus metas.

### **El deporte y el desarrollo humano en perspectiva de las acciones políticas de los jóvenes en la universidad**

A partir de esa concepción del deporte como elemento que genera beneficios en las deportistas de Uniminuto en una perspectiva de desarrollo humano, donde ellas se sumen como agentes sociales que transforman su mundo en medio de las valoraciones positivas que realizan desde su acción en el contexto universitario. Estas deportistas, como mujeres pueden acceder a mejores condiciones sociales al encontrarse formándose profesionalmente, es decir, ellas mientras se educan van a tener un papel fundamental en las transformaciones sociales en las que se ven envueltas, sobre todo en aquellas en donde ellas se ven en desventajas por las inadecuadas condiciones sociales a las que se han visto expuestas a lo largo de la historia, y en alguna medida, ellas reconocen haber sido señaladas de discriminación por parte de otras personas, al encontrarse realizando una actividad deportiva considerada por muchos como una práctica para hombres, sin embargo, como señala Sen (2000) existen unas condiciones que permiten un efecto positivo en la agencia de las mujeres, como el hecho de

encontrarse formándose en una profesión determinada, lo que les ha de posibilitar el acceso al empleo remunerado, aumentando sus posibilidades en medio de situaciones que pueden resultar adversas para muchas mujeres, al respecto Sen (2000) señala que : “El poderoso efecto de la alfabetización de las mujeres contrasta con el efecto nulo, por ejemplo el porcentaje de hombres que saben leer y escribir o de reducción de la pobreza general como instrumentos de reducción de la mortalidad infantil” (p.243); la agencia de las mujeres permite pensarlas como actores que influyen positivamente en la solución de algún tipo de problemáticas y contribuyen en la promoción del bienestar social.

Estas deportistas, como mujeres, como jóvenes asumen desde su acción un papel político dentro de los procesos y dinámicas sociales en las que se ven envueltas, en los contextos en donde interactúan con los demás, porque les permite, además, emerger en el escenario de lo “público”, con una experiencia que se puede considerar como innovadora, ya que les permite asumirse en medio de sus pares transformándose a nivel personal, interpersonal e interinstitucional. Ellas se asumen como personas que reconocen unos valores que aportan a su formación personal, pero estas valoraciones solo adquieren sentido en la medida en que son compartidas en medio de un escenario de “pluralidad”.

Los aspectos formativos a nivel interpersonal se configuran en este espacio, el deporte, con unos otros, sus propias compañeras, determinadas las relaciones con la forma como se comparte la aprehensión y vivencia de valores sociales, se determina como valioso eso que es compartido en la esfera pública, en los intereses, en la representatividad de la universidad en las diferentes competencias donde se interactúa. Se relacionan desde la libertad que conciben como valiosa, porque son logros personales que les permite reafirmarse como ese tipo de agente que hace asigna unos significados específicos a esas experiencias compartidas, en medio de la diferencia que se comparte en el espacio del deporte. El bienestar personal es compartido, por lo tanto, adquiere los tintes de sociales, en la medida en que se parte de las familias al interior del seno familiar, así como la significación que tiene por ellas, que así como ellas valoran como positivo dichas vivencias, es la familia la que jerarquiza y puede dar cuenta de esas transformaciones de carácter cualitativo, que se pueden compartir en todas las contextos donde las estudiantes interactúan cotidianamente.

Para estas deportistas, ese espacio de lo público, les permite estar inmersas en medio del mundo, en donde se configura la acción política de las personas, y ese es precisamente el

espacio de la cotidianidad, como lo dice Arendt (2005), ese el mundo de los seres humanos, de los sentidos, espacios en donde se entretajan las tramas de la cotidianidad de la vida, donde se permite vivir y contar historias, donde se rompe con la intimidad de lo familia y se puede interpretar esa acción en medio de los demás: “el propio mundo, en cuanto es común a todos nosotros y diferenciado de nuestro lugar poseído privadamente en él” (p.61). y tosa esa acción que ellas realizan se da, porque son agentes sociales que transforma realidades, porque son jóvenes en medio de un mundo que les ofrece una inmensidad de significaciones, porque son sujetos del discurso, pueden movilizarse y apropiarse de todo aquello que les rodea y que les determina, como lo expresa Reguillo (2000): "Los jóvenes van a ser pensados como un *sujeto* con competencias para referirse en actitud objetivante a las entidades del mundo, es decir, como *sujetos de discurso*, y con capacidad para apropiarse (y movilizar) los objetos tanto sociales y simbólicos como materiales, es decir, como *agentes sociales*" (p. 36).

### **Expansión de capacidades en el contexto del deporte universitario**

Las estudiantes que eligen un deporte desde el ejercicio de su libertad, construyen su propia axiología en medio de la percepción de aspectos positivos en su práctica deportiva; este deporte influye en el desarrollo personal, en la percepción del movimiento, en la maduración cognitiva, en los vínculos sociales, fomenta el trabajo cooperativo, como lo expresa Guillén (2003): “el contacto personal por medio del deporte permitirá conocer, mejor que en otra situación de la vida, las características de los distintos tipos de relaciones, las características del grupo, conocimiento del funcionamiento de normas y reglas, desarrollo moral, entre otros aspectos”(p.13). la percepción de desarrollo abarca el reconocimiento de un lugar en el mundo, de una acción que adquiere sentidos particulares por encontrarse en un contexto que ellas perciben como positivo, hace que estas estudiantes se reconozcan como sujetos que poseen una inmensidad de capacidades que les permiten una formación personal y sobre todo interpersonal en el contexto universitario.

La relación deporte y desarrollo humano, permite pensar que esa capacidades si se pueden expandir en el contexto de la vida de las personas, por eso, se puede decir que, la capacidad de percibirse como agente social para una persona depende de varios factores, que incluyen las características personales y los arreglos sociales. Por supuesto, una explicación total de la libertad de un individuo debe ir más allá de las capacidades de la vida personal y prestar

atención a los otros objetivos de la persona (por ejemplo, metas sociales que no están directamente relacionadas con su propia vida), pero las capacidades humanas constituyen una parte importante de la libertad individual (Sen, 1999, p. 58). El reconocimiento de esas metas en el contexto del deporte, permiten afirmar lo positivo que es para estas jóvenes encontrarse en un contexto como el deporte, que es beneficioso para ellas en todos los sentidos posibles. Quizás se podrían mirar los medios para que las personas accedan al desarrollo humano como libertad, pero estas estudiantes expanden sus capacidades cuando se centran en la posibilidad que tienen estas estudiantes para seguir creciendo como personas en esa búsqueda de lograr sus objetivos en todas las esferas en las que se exponen con acción humana.

## **Discusión**

### **Relación Deporte-Desarrollo Humano, sus aportes a la salud mental**

El concepto de bienestar personal en algunos autores en psicología del deporte, lo han relacionado con el concepto de *bienestar físico*, Weinberg y Gould (1996) relacionan la condición física con valores positivos con los efectos positivos que aportan a la salud mental, también con la reducción de los efectos de la ansiedad y el estrés, así como las afectaciones en el estado de ánimo de las personas. Para Dosil (2004) ese bienestar físico se relaciona con la posibilidad que tienen las personas de acceder a una mejor calidad de vida, mejoramiento de la salud, así como la adquisición de estilos de vida saludable: “El objetivo que se pretende va en la línea de promover un estilo de vida en el que la actividad física y el deporte tengan un valor principal, procurando normalizar la práctica como un medio para mejorar la salud y la calidad de vida” (p.421). Para estos autores, el bienestar psicológico es producto de la actividad física, ya que además de generar mejoras en la condición física, la prevención y tratamiento de enfermedades cardíacas, diabetes, artritis y del establecimiento de estilos de vida saludable.

Este ha sido el tratamiento dado a la relación actividad física, ejercicio y/o deporte con el bienestar psicológico de las personas, ya que determinaría mejoras en la condición físicas con sus respectivas consecuencias en el bienestar individual.

Además de esos efectos positivos que se ven reflejados en la condición física y mental, se dan otros beneficios que aportan al bienestar psicológico en función de la forma de establecer

otro tipo de vínculos sociales a partir de las valoraciones que cada persona realiza en desde su acción en función de compartir sus experiencias con otros que se identifican con esa valoraciones hechas en el contexto de esta práctica deportiva, como lo afirma Dosil (2004): “la práctica deportiva, bien sea individual o colectiva, implica interacciones sociales que podrán ser beneficiosas o perjudiciales, según los valores que se establezcan” (p.426). En el contexto de la actividad deportiva, las personas reconocen lo beneficio que puede resultar a partir de las valoraciones que ellas hacen, desde el deporte, más allá del componente relacionado con la actividad física, centrado en significados que quizás algunas veces emergen poco cuando las personas se encuentran inmersas en este contexto, de todas formas, hay beneficios para las personas cuando la comprensión de esos valores llevan a construir de entornos beneficiosos para ellos, como lo afirma Dosil (2004): “Los estudios sobre los valores y la forma de practicar actividad física y deporte han centrado el interés de numerosos pedagogos y psicólogos del deporte, asumiendo que un buen ambiente deportivo ayuda a la formación del carácter y el desarrollo de una serie de valores, como: cooperación, amistad o empatía” (p.426).

A partir de lo anterior, se puede afirmar posee elementos pedagógico-formativos, que le son inherentes y que cuando son aprehendidos e interiorizados, pueden representar para las personas, espacios de transformación personal que se refleja en beneficios en el orden de la salud física y mental, como lo afirma Gaviria y Arboleda (2009):

El deporte desde un punto de vista general, no es solo una expresión motriz que está regulada por unas normas o reglamentos en una institución, todos sabemos que es mucho más que eso. Cuando observamos a los deportistas se puede ver algo más que lo meramente físico, fisiológico y motriz. Los deportes no implican solamente un grupo de participantes, unos contra otros, desplazándose en espacio a otro, corriendo por un móvil, esto significaría dar la espalda a algo tan importante como es el contexto (p.71).

El “deporte como practica” permite que las personas amplíen sus capacidades desde el valor asignado a esos significados hallados en la experiencia de quienes encuentran en el deporte un espacio de expresión existencial, como espacio de asimilación de elementos y valores que aportan a su bienestar individual, así como lo expresa la OMS (2003) cuando define a la salud mental: “como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar

de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. El sentido atribuido a la acción humana en el contexto del deporte, se puede identificar en la forma como esa práctica deportiva tiene una influencia positiva a la hora de establecer pautas de conducta encaminadas a asumirse desde las valoraciones positivas que permiten establecer proyectos de vida que se ajustan a las demandas existenciales a las que se tiene que enfrentar la persona en el escenario de la vida. El deporte posee una dimensión positiva como salud mental para las personas que asimilan sus aspectos positivos desde la recreación de esa acción humana en las experiencias significativas que se recrean en el escenario de las vivencias individuales compartidas con los otros.

El “deporte práctica” es un potenciador de desarrollo humano, porque se centra en la acción de las personas, porque permite establecer valoraciones que se pueden llevar a los escenarios donde la persona interactúa, además, posee un alto carácter educativo, formativo para la vida, como lo expresa Gaviria y Arboleda (2009): cuando se refiere al deporte como el espacio en donde:

Se puede constituir en una práctica pedagógica orientada a la transformación social de los colectivos, a través de su práctica como medio de inclusión y potenciador del desarrollo humano integral, fomentando el aprendizaje de valores como la convivencia, la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la cultura ciudadana, la no violencia, el aprovechamiento adecuado del tiempo libre, los proyectos de vida, entre otros (p. 66).

El deporte en el contexto universitario, se puede convertir en una herramienta fundamental para fomentar el desarrollo humano entre la comunidad educativa, por su carácter pedagógico y educativo, ofrece elementos de construcción de subjetividades que se conjugan en la actividad física, la lúdica y el ocio, como expresión de la acción humana en vías de la construcción de alternativas de potencializar la salud mental en medio de los deportistas que se asumen desde su libertad y en aras de la expansión de sus capacidades. El deporte educa para la vida, en función de interactuar con otros a partir de las valoraciones que se hacen en su interior en pro de disfrutar espacios de expresión y de seguridad social.

## Conclusiones

- ✓ En este trabajo investigativo, se hace un ejercicio interpretativo sobre la relación deporte-desarrollo humano, comprendiendo que, las estudiantes desde su ejercicio de expresión de su libertad, construyen desde su individualidad sentidos relacionados con los beneficios que el “deporte como practica” tiene en ellas, en donde se reconocen como agentes sociales capaces de transformar su propia realidad en función, de esas relaciones que establecen en el contexto del deporte universitario.
- ✓ El “deporte práctica” permite pensar que las deportistas, desde el ejercicio de su libertad, ellas hacen de la práctica deportiva un escenario determinado por la elección del *ocio* que les proporciona beneficios a nivel individual, que les permite crecer, que les permite tener una valoración positiva de su acción en el deporte. Y además, en este contexto, las personas pueden ampliar sus capacidades, desde la significación positiva que tiene para ellas sus experiencias al interior del deporte, desde esos significados que les permite identificar un espacio de expresión existencial, y de asimilación de valores que aportan a su bienestar individual.
- ✓ Al deporte se le atribuyen sentidos desde la acción de estas deportistas, en donde se pueden identificar en la práctica deportiva, influencias positivas que las llevan a asumirse como agentes sociales capaces de construir proyectos de vida más allá de los elementos que institucionalmente se les ofrece en su formación profesional en la universidad.
- ✓ El sentido atribuido a la acción humana en el contexto del deporte, se puede identificar en la forma como esa práctica deportiva tiene una influencia positiva a la hora de establecer pautas de conducta encaminadas a asumirse desde las valoraciones consideradas por ellas como positivas que permiten establecer proyectos de vida que se ajustan a las demandas existenciales a las que se tiene que enfrentar la persona en el escenario de la vida. El deporte posee una dimensión positiva como salud mental para las personas que asimilan sus aspectos positivos desde la recreación de esa acción humana en las experiencias significativas que se recrean en el escenario de las vivencias individuales compartidas con los otros.

- ✓ Otra de las conclusiones, está en función de reconocer el valor formativo, educativo que el deporte tiene para las personas, elemento que le es inherente y no requiere de una detallada explicación de su dimensión educativa en y para lo social.

## Referencias

- Amador, B., Montero, C., Beltrán-Carrillo, V., González-Cutre, D., Cervelló, E. (2017). Ejercicio físico y agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1): 121-127. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311148817012.pdf>
- Arendt, H. (2005). *La condición Humana*. Argentina. Editorial Paidós.
- Bárcena, F. Hannah Arendt. (2006). *Una filosofía de la natalidad*. Editorial Herder. Barcelona.
- Delgado, P. y Ramírez, G. (2015). La educación física y el deporte en las universidades laborales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 15 (59) pp. 559-576. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista59/arteducacion610.pdf>
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Editorial Mc Graw Hill. Madrid.
- Galeano, M. (2004). *Estrategias de investigación social cualitativa el giro de la mirada*. Medellín: Ed. La carreta.
- García, M. (2005). *Sociología del deporte*. 2ª edición. Madrid. Alianza editorial.
- Gaviria, D. y Arboleda, V. (2009). La práctica deportiva, escenario para la convivencia y la salud *Juego y deporte: reflexiones conceptuales hacia la inclusión*. Disponible en: [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2009/juego\\_deporte-2009.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2009/juego_deporte-2009.pdf)
- Guillén, F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Armenia, Colombia. Editorial Kinesis,
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México Bogotá: McGraw-Hill
- Hernández-Pozo, M., Coronado, O., Araujo S. y Cerezo, V. (2008). *Desempeño académico de universitarios en relación a la ansiedad escolar y autoevaluación*. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79811102>
- Pérez, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-

904. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014001100026](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026)

Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es)

Reguillo, R. (2000). *Emergencia de culturas juveniles. Estrategias del desencanto*. Bogotá: Grupo editorial Norma.

Ricoeur, P. (2002). *Del texto a la acción. Ensayos de hermenéutica II*. Fondo de cultura económica. México.

Sen, A. (1999) *Nuevo examen de la desigualdad*. Madrid: Alianza Editorial.

Sen, A. (2000) *Desarrollo y libertad*. Bogotá: Planeta.

Unicef (2003). *Deporte para el desarrollo y la paz. Hacia el cumplimiento de los objetivos de desarrollo del milenio*. Disponible en <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Deporte06.pdf>

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos del deporte y del ejercicio*. Barcelona, España: Ariel S.A.