

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

INFORME TÉCNICO

**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**

Nota de aceptación

Firma del jurado

*A mi hijos: Fabián y Juan, y a mi esposa,
por mi ausencia en el tiempo para ellos*

Agradecimientos a mi tutora por su apoyo y
respeto en la dificultad. A Adriana por su
voz de aliento en momentos difíciles

“No es solo un mayor conocimiento del
hombre y una rehumanización del deporte,
sino también, quizá una rehumanización
lúdica de la sociedad a través del deporte”.

Feruccio Antonelli

Contenido

1.	RESUMEN DEL PROYECTO	8
2.	DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	10
2.1	Planteamiento del problema de investigación	10
2.2	Justificación.....	17
3.	ESTADO DEL ARTE Y REFERENTE TEÓRICO	19
3.1	Estado del Arte	19
3.2	Referente teórico	30
3.2 .1	Construcciones sobre el deporte.....	30
3.2 .2	Sobre la acción humana y el Deporte Universitario.....	33
3.2.3	Un acercamiento a la Actividad Física y a la Actividad Deportiva	34
3.2.4	El desarrollo humano en la perspectiva de la actividad física y el deporte.....	38
3.2.5	Aportes a de la psicopedagogía de la actividad física y el deporte al desarrollo humano	43
4.	OBJETIVOS.....	46
4.1	Objetivo General	46
4.2	Objetivos Específicos	46
5.	METODOLOGÍA PROPUESTA	47
5.1	Tipo de investigación	47
5.2	Enfoque metodológico específico	48
5.3	Población	51
5.3.1	Criterios de inclusión	51
5.3.2	Criterios de exclusión.....	52
5.4	Análisis e interpretación de datos.....	52
5.5	Presentación de los resultados.....	53
5.6	Recolección de la información	53
6.	RESULTADOS /PRODUCTOS ESPERADOS Y POTENCIALES BENEFICIARIOS	55
6.1.	La Formación personal como aporte de la relación Desarrollo Humano – Deporte	55
6.1.1.	Sobre las Oportunidades sociales	59
6.1.2.	Seguridad protectora	61

6.1.3.	Agentes sociales	64
6.1.4.	Expansión de capacidades: Formación personal desde los valores en el deporte	67
6.1.5.	Transformaciones personales en el deporte	70
6.2.	Una vida que se construye en el encuentro deportivo y con los otros.....	72
6.2.1.	Aspectos formativos a nivel personal. Creando proyectos de vida.....	72
6.3.	Aspectos formativos a nivel interpersonal. El encuentro con los otros en medio del deporte	76
6.4.	Aspectos formativos a nivel institucional.....	79
6.4.1.	Desde las Oportunidades sociales	79
6.5.	Prácticas en el deporte que recrean el escenario de la vida	81
6.5.1.	Una vida que se construye en el encuentro con lo deportivo y con los otros.....	81
6.5.2.	Agentes sociales que transforman sus vidas en medio del deporte.....	85
6.5.3	El deporte y el desarrollo humano en perspectiva de las acciones políticas de los jóvenes en la universidad	87
6.5.4.	Expansión de capacidades más allá del deporte en el contexto de la universidad ...	90
7.	DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	92
7.1.	Procesos de formación personal	92
7.2.	Aspectos formativos a nivel personal, interpersonal e institucional presentes en los deportistas UNIMINUTO Bello que se articulan al desarrollo humano en el contexto universitario.....	94
7.3.	Aspectos formativos del deporte que influyen en el proceso de formación profesional y en el desempeño de los estudiantes de la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO Bello	100
8.	CONCLUSIONES	105
9.	IMPACTOS ESPERADOS A PARTIR DEL USO DE LOS RESULTADOS	109
10.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	110
	REFERENCIAS	111

1. RESUMEN DEL PROYECTO

El deporte es un fenómeno psicosocial que se puede aprehender en todas las esferas sociales, uno de esos contextos es la Universidad, comprendiéndola como esa organización que aborda el tema del manejo y expresión del cuerpo de sus estudiantes, en espacios formativos, en relación al entrenamiento y la competencia deportiva, en los programas que se diversifican para la comunidad educativa. El deporte en el ámbito universitario, cumple un sin número de funciones, pero se puede pensar como un espacio que articule la formación profesional con la formación para la vida, ya que el deporte cumple también con funciones formativas, en la forma como las personas asimilan valores y actitudes en medio de la pluralidad.

Es por esto, que para esta propuesta de investigación, se busca comprender la relación entre deporte y desarrollo humano, desde una lectura de los aportes que Amartya Sen hace con su enfoque de las *capacidades humanas*, así como desde una conceptualización desde la psicología de la actividad física y el deporte; la intencionalidad está en función de ahondar en las significaciones que tienen para las estudiantes el poder encontrar en el deporte espacios de recreación, de actividad física, así como espacio de asimilación y construcción de subjetividades que han de establecer transformaciones cualitativas en la acción en medio de las demás personas en el contexto de la actividad física y el deporte.

Esta propuesta de investigación se enmarca desde una metodología cualitativa, del análisis de la producción discursiva de las personas en el contexto de la actividad física y el deporte, en este caso el interés son las estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello, que se encuentran inmersos en el deporte universitario representando a UNIMINUTO en las diferentes competencias a nivel local, departamental y nacional.

Palabras clave: actividad deportiva, actividad física, desarrollo humano, capacidades, libertad, deporte universitario.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

2.1 Planteamiento del problema de investigación

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.

En esta propuesta investigativa, se pretende ahondar en la posible relación entre deporte y desarrollo humano en el contexto universitario, por lo que a continuación se hace un recorrido por algunas investigaciones que de alguna manera han tenido que ver con esta temática, anotando que, no hay una alusión directa entre deporte y desarrollo humano, ya que en algunos casos se trata el bienestar psicológico, social o personal.

Como primera instancia, se puede pensar que el deporte como fenómeno psicosocial, atraviesa la cotidianidad de las personas en todas sus esferas, desde el barrio, la cancha, el trabajo, la escuela, hasta los grandes escenarios de expresión competitiva de este fenómeno, por lo tanto, desencadena una diversidad de emociones y sentimientos que se ven reflejados en actitudes de copiar diferentes aspectos del deporte como espectáculo, de adherirse a la mercantilización que de él se ha realizado, aspecto que se ve influenciado por las diferentes dinámicas del mercado, la globalización y masificación del deporte como marca.

El deporte al permear estas esferas sociales, lleva a las personas a relacionarse con él de diferentes formas, desde la afición, como trabajo, o simplemente como un militante, que se reafirma socialmente a partir de identificarse con tipos de prácticas deportivas compartidas socialmente por muchos.

De alguna manera las personas guardan una estrecha relación con el deporte, desde la simple actividad física, recreativa, y cuando se asume como competencia; desde cualquiera de estas relaciones se puede realizar la pregunta sobre los efectos que la práctica deportiva tiene en las personas, seguramente son muchos los beneficios que se encuentran en él, y en otras ocasiones quizás no sean tan positivos, es por esto que esta propuesta de investigación parte de esta situación, pero más allá de lo que se denominan beneficios, se pretende complejizar ese tema de la actividad deportiva en el contexto universitario.

Entre las investigaciones que se han realizado hasta el momento, se toma la de los autores Pérez, Lanío, Zelarayán y Márquez (2014) la cual lleva por título *Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos*, en la que abordan el tema de bienestar físico y psicológico como complementarios en función de los hábitos saludables que pueden tener los universitarios, lo que permite realizar unas características especiales en cada grupo poblacional que permiten 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.

Así mismo, Amador, Montero, Beltrán-Carrillo, González-Cutre y Cervelló (2017), en el trabajo titulado: *ejercicio físico y agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física*, los autores en determinar los efectos que en las personas tiene una sesión de ejercicio en función de las variables mencionadas en el título del trabajo, concluyendo que o 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.

En la revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Sevilla (España), se puede resaltar el trabajo de las profesoras Delgado y Ramírez (2015) sobre *La educación física y el deporte en las universidades laborales*, en el cual elaboran

las características que tiene la educación física y el deporte para las universidades laborales. Desde el 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.

De estos trabajos se puede extraer que, de la relación que se establece con el deporte, está en la línea de mostrar que el deporte genera beneficios en las personas, en ocasiones, “malas” actitudes se van a ver reflejadas en conductas inapropiadas en cualquier contexto, especialmente en el universitario donde los jóvenes se enfrentan solos a un proceso dinámico de estructuración de su personalidad por fuera del contexto familiar, en el que se encuentran en relaciones de igualdad frente a sus pares en función del rendimiento académico. De alguna manera estas investigaciones mencionadas con anterioridad, apuntan a la funcionalidad que tiene el ejercicio, la actividad física y deportiva de las personas, de modo que se puede establecer un puente comparativo entre las conductas y efectos que se generan con ellos, teniendo beneficios a nivel corporal y mental, lo que da a pensar que el *bienestar psicológico*, guarda una estrecha relación con el deporte.

A nivel local, se puede mencionar el trabajo de Valle, González, Nuñez, Vieiro, Gómez y Rodríguez (1998). *Un modelo cognitivo-motivacional explicativo del rendimiento académico en la universidad*. En este trabajo, se aborda el tema de cómo los estudiantes utilizan determinados recursos educativos en los diferentes procesos de aprendizaje en el contexto universitario, dándole cierta importancia a la motivación hacia el desempeño académico, está determinada por formas de comprender las diferentes situaciones de aprendizaje. La motivación, es una de las variables psicológicas que sirven como motor en la persona para iniciarse en la práctica

deportiva, en este sentido, abordar la motivación, es una posibilidad de abarcar el tema del desarrollo humano de la persona, hacia aquellos aspectos académicos que determinan su permanencia en el contexto universitario. Sin embargo, hay marcado interés en el rendimiento académico, como si este fuera el fin en sí mismo de la acción de los universitarios, como si fuera el único motivo por el que la persona se inicia en un proceso de profesionalización; hablar de rendimiento académico es referirse a un proceso homogéneo y homogeneizador que pretende incluir en un mismo costal a todas las personas, desconociendo que el principal rasgo motivador se refiere a las capacidades que se tiene a la hora de emprender cualquier proyecto individual.

Desde las ciencias médicas se puede enunciar el trabajo de Ramírez, Vinaccia y Suárez, (2004) titulado *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*, enuncian la marcada influencia del discurso médico en las diferentes investigaciones sobre los beneficios de la actividad física y el deporte, siempre están encaminados a la mejora de la salud física de las personas. Además, se ha desconocido el valor que el deporte tiene en otros contextos de lo humano. 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.

En la revista Acta Colombiana de Psicología, se destaca el trabajo de Hernández-Pozo, Coronado, Araujo y Cerezo. (2008). *Desempeño académico de universitarios en relación a la ansiedad escolar y autoevaluación*. En este trabajo, hace énfasis en la ausencia de programas que aborden el tema de la ansiedad escolar en la universidad, consideran que, los estudiantes que experimentan las consecuencias de esta variable psicológica, son una población en riesgo; en riesgo de asumir conductas de abandono, así como un inadecuado desempeño académico. Es preciso afirmar que la actividad deportiva puede abordar o intervenir este tipo de problemáticas,

porque lo que este trabajo muestra, es una inadecuada comprensión de los aspectos que aportan al desarrollo humano de las personas.

Después de este breve recorrido por algunos antecedentes, se puede afirmar que:

1. Se dificulta encontrar investigaciones que aborden directamente la relación deporte-desarrollo humano en el contexto universitario, los trabajos encontrados dan cuenta de los beneficios que tiene el deporte en las personas y se relacionan en ocasiones con el concepto bienestar psicológico, que tiene connotaciones similares al de bienestar físico;
2. En la actualidad parece que existe una tensión en las universidades sobre el papel que cumple el deporte en la estructuración de subjetividades que se encuentran supeditadas al desarrollo de competencias personales y sociales desde la libre expresión en el contexto universitario, por lo tanto parece que el interés se centra más en el desempeño académico, los resultados en pruebas saber-pro entre otros aspectos, que en comprender como los estudiantes se benefician con su práctica deportiva.
3. Ante la ausencia de trabajos que aborden el tema desarrollo humano-deporte, queda la inquietud del por qué el poco interés que puede despertar el tema, acaso será que hay un marcado desconocimiento del tema, o tal vez la mirada se tergiversa cuando se toma el deporte como un componente humano y se le ve como un complemento, quizás por eso la obligatoriedad curricular por el componente profesional, institucional y/o transversal, pocas veces se hace referencia a esa dimensión fundamental: el desarrollo personal, el crecimiento como seres que se han de insertar en lo social con una acción política determinante.

Ahora, hay que anotar que, la relación deporte –desarrollo humano, se caracteriza por el carácter que se hace en la persona y no en los procesos, académicos o de otro tipo; en las

instituciones educativas se cuenta con la *educación física* como una asignatura dentro del currículo y ese es un aspecto positivo, aunque no es suficiente. Siendo la educación física la única asignatura que se centra en el cuerpo, y además, como lo afirma Unicef (2003): “es un componente imprescindible y es parte integral del aprendizaje de toda la vida” (p.13), centrarse en el cuerpo permite asumirse como una persona responsable de los procesos que se desprenden en la relación que se mantiene con los otros.

En el ámbito universitario, especialmente en Uniminuto Bello, no se cuenta con algún tipo de programa en educación física como una asignatura obligatoria en el currículo institucional, aunque se cuenta con programas insertados en el tema del deporte como ocio y el deporte universitario enfocado hacia el alto rendimiento; estos programas están relacionados con el ocio, la recreación y el empleo del tiempo libre, se presentan como alternativas que quizás responden más a disposiciones Institucionales que a una relación con el desarrollo humano de los estudiantes. Por ejemplo, el alto rendimiento implica integrar las selecciones que han de representar a la Institución a nivel local y nacional en diferentes deportes, especialmente fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol sala; y esta característica no busca criticar la presencia o ausencia de programas que fomenten la actividad deportiva al interior de la Institución, más bien intenta mostrar la dificultad de comprender el carácter educativo y su estrecha relación con el desarrollo humano en la Universidad.

Es por esto que, esta investigación, pretende establecer ahondar en la posible relación entre deporte y el desarrollo humano, además, pretende destacar el carácter formativo que tiene el deporte para la vida de las personas, en este caso de los estudiantes universitarios, se pretende comprender la expresión de la Unicef (2003): “el deporte es una escuela para la vida. Las habilidades que se aprenden a través del juego, la educación física y el deporte son fundamentales para el pleno desarrollo de los jóvenes” (p. 12).

El deporte cumple un papel de mucha importancia en las personas, en el espacio universitario, se puede pensar en un contexto en donde el deporte puede articularse a los diferentes procesos formativos que se desprenden del currículo. Por lo anterior, se puede encontrar que, en UNIMINUTO Bello como Institución de educación superior, posee instalaciones para la práctica deportiva de sus estudiantes, especialmente de deportes de practica masiva como el fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol sala; además apoya a las respectivas selecciones que representan a la universidad en estos deportes mencionados anteriormente, tanto a nivel local (ciudad) como a nivel nacional.

Sin embargo, la Universidad no cuenta con estudios especializados en torno a la forma como el deporte tiene o no efectos en los estudiantes que participan de estas selecciones; efectos relacionados con el bienestar físico, psicológico, e inclusive en el rendimiento académico. Desde lo anterior, se puede pensar que el ámbito universitario puede trascender las demandas académicas y encontrar en el deporte un espacio de Desarrollo Humano de los y las estudiantes.

Para ilustrar lo anterior, se puede tomar los lineamientos del programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) (2003), el desarrollo humano está en la línea de la creación de espacios de expresión de las potencialidades que poseen las personas, en este caso, los y las estudiantes universitarias, para que estos sean capaces de valorar sus acciones en medio de la ampliación de las oportunidades que puedan trascender el simple desempeño laboral que en un futuro puedan comprender.

Uniminuto como Universidad se caracteriza por “brindar educación de calidad para todos”, como una alternativa formativa de acceso a la formación universitaria para las personas de los estratos 1, 2 y 3, este aspecto, se desprende de los valores que llevaron al padre Gabriel García-Herreros, a promover espacios de formación profesional para el trabajo en los estratos más

descuidados por las políticas gubernamentales en el tema de educación superior. Sin embargo, se puede pensar que, para Uniminuto ha de interesar la formación profesional de personas con un alto sentido social y de servicio; pero ese interés no puede caer en su totalidad en la formación académica, se pueden pensar en otros espacios de formación para la vida. Por eso es que, para esta propuesta investigativa, el deporte universitario está en la línea de las directrices del PNUD en el sentido de propiciar espacios en el contexto del ocio, el empleo del tiempo libre así como del alto rendimiento; para esta propuesta investigativa es de un alto interés indagar precisamente los beneficios que pueden encontrar los estudiantes universitarios en su actividad deportiva (deporte), en un contexto que articula lo académico y lo deportivo, es por esto que el interés se coloca en problematizar en la producción de conocimiento a partir de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el deporte y el desarrollo humano en estudiantes que integran la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO Bello?

2.2 Justificación

Este proyecto, es pertinente socialmente, porque pretende ahondar en aspectos de la subjetividad de los estudiantes que les puede permitir pensar y estructurar sus proyectos de vida más allá de la profesionalización que ofrecen la institución universitaria. Esta propuesta abre la posibilidad comprender el carácter formador que el deporte puede tener en el ambiente universitario, a nivel de la asimilación de valores para la convivencia ciudadana específicos que permitan articularse a los diferentes aspectos formativos en los que se ve envuelto el estudiante, lo que repercute positivamente en el desarrollo de habilidades sociales de los participantes, además del fortalecimiento del tejido social en la vida universitaria.

La pertinencia política de esta propuesta investigativa, está en la línea de comprender como los lineamientos institucionales en torno al deporte, tienen mucho más trascendencia de la que se

cree cuando afecta a toda una comunidad universitaria. Además del desarrollo de competencias para la participación ciudadana y resolución de conflictos, orientados a buscar el bien común.

La pertinencia disciplinar del proyecto, está encaminada al fortalecimiento de las teorías de la psicología del deporte y la teoría del desarrollo humano, así como el poder hacer presencia disciplinar en el ámbito universitario, específicamente en referencia al deporte; además, es importante la validación disciplinar en este trabajo investigativo de propuestas teóricas que se ajustan a las principales demandas psicosociales.

3. ESTADO DEL ARTE Y REFERENTE TEÓRICO

3.1 Estado del Arte

La psicología de la actividad física y el deporte, aborda las diferentes problemáticas y fenómenos en el contexto de la actividad física y el deporte, así como con el sujeto que se interactúa, se comporta, y determina procesos en este contexto en específico. Para esta investigación, interesa el contexto de la actividad física y el deporte en especial el deporte universitario, que puede estar inscrito dentro de lo que se denomina el alto rendimiento deportivo, en donde se articula la formación deportiva con el entrenamiento y la competencia.

Para esta investigación, hay un marcado interés por indagar, dentro del deporte universitario, en qué medida el deporte guarda o no una relación con el desarrollo humano en los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, y en qué medida, no se pretende ahondar en preguntas relacionadas con el rendimiento académico, más bien lo que surge es la inquietud, en relación a si la universidad es consciente de los aportes que el deporte puede hacer en sus estudiantes más allá de lo académico, más allá de los principios de formación que la Institución persiguen su proyecto de formación integral de las personas.

A continuación se consultan las siguientes bases de datos: dialnet, psycodoc, Scopus, Ebsco, además de indagar en los trabajos realizados a nivel local en las universidades de Antioquia, San Buenaventura, Luis Amigó y UPB.

De entrada se puede afirmar que, no se halló una referencia directa a la relación Desarrollo Humano y Deporte, por lo que se indaga por conceptos que se acercan como: *bienestar psicológico, bienestar personal, desarrollo personal, etc.*

El concepto de bienestar psicológico, es abordado en el trabajo de Romero, García y Brustad. (2009). *Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte*. Se podría pensar que se abordaría el tema del bienestar psicológico en la psicología del deporte, sobre todo cuando enuncian una “perspectiva de desarrollo humano” que iría en la línea de pensar en una relación con el deporte como practica social, sin embargo lo que hacen es anunciar que el bienestar psicológico es lo que se ha impuesto, sobre todo cuando se relaciona con conceptos como “desarrollo de capacidades” y “crecimiento personal”. Para los autores, el concepto de *bienestar psicológico* que se produce en las personas desde la experimentación de emociones positivas o de placer, guarda una estrecha relación con el concepto de *bienestar humano*

Este trabajo, se centra en análisis del concepto de bienestar de la psicóloga estadounidense Ryff citado por, Romero, García y Brustad (2009), el cual para los autores del texto, es una propuesta viable para aplicar en el contexto de la actividad física y el deporte, y quizás para estos autores, es una propuesta que no ha sido aprovechada en este contexto:

Para Romero, García y Brustad (2009), el modelo de Ryff se puede adaptar a la comprensión del bienestar psicológico, bajo la consideración de que:

el deporte y la vida deportiva son actividades que requieren ser resistentes, alta capacidad volitiva, autonomía, poseer desafíos, plantearse objetivos, cumplir metas, crecer como persona, adaptarse a los distintos ambientes y cambios y para ello, relacionarse positivamente con el entorno, ser saludable, y mantener un control sobre lo que se hace, es por eso que nos detendremos en el concepto, y el análisis del bienestar psicológico y sus implicancias en el deporte y la psicología del deporte. (p.335).

Una vez revisado el concepto de Bienestar Psicológico desde la perspectiva de Carol Ryff, los autores podríamos concluir que si bien esta teoría aún no se ha aplicado dentro del ámbito de la

actividad física y el deporte, dicha teoría representa un modelo de constructo coherente, lógico y válido, avalado todo ello desde el punto de vista científico, a la vista de los trabajos realizados en otros ámbitos. Por lo cual se hace relevante, indagar y profundizar en la aplicación del constructo en el ámbito de la actividad física y el deporte competitivo y no competitivo, con nuevos estudios que arrojen luces respecto a la relación entre Bienestar Psicológico con otras variables. Esto permitirá extraer nuevas formas de prácticas, análisis y otras medidas de bienestar psicológico que aporten al desarrollo y la amplificación de conceptos en la Psicología del Deporte y la Actividad Física, estableciendo una perspectiva más humana y cercana a la salud integral de sus participantes.

Es importante anotar que, aunque este trabajo aborda el tema del bienestar psicológico, es poca la relación que puede mostrar entre el deporte y el desarrollo humano, más bien es una propuesta metodológica de un posible modelo que se puede ajustar a lo que un psicólogo puede hacer en el contexto de la actividad física y el deporte.

Ahora, en el trabajo de Cantón (2001). *Deporte, Salud, bienestar y calidad de vida*. En este trabajo se hace una delimitación conceptual entre estos conceptos, llegando a la conclusión (y no especulación) que el deporte como actividad física tiene una influencia en la calidad de vida de las personas, ya que el deporte tiene un alto contenido de actividad física que permite un acondicionamiento muscular con su respectivo efecto en el desempeño cardiovascular, que ha de mostrar una mejora en la condición física de las personas.

De este trabajo, se puede extraer que, hay un énfasis en mostrar los beneficios que el deporte tiene, como actividad física potencializa aspectos a nivel del cuidado de sí en cualquier persona, sin embargo, no indaga por los aspectos sociales que pueden influir positivamente en la calidad de vida de las personas. Y se hace énfasis a ese aspecto positivo, porque el trabajo recorre esos conceptos de salud, bienestar y calidad de vida desde una perspectiva de los aspectos que son

positivos para quienes acceden al deporte. Cosa contraria es lo que expresa el trabajo de Díaz, (2004). La actividad física deportiva: más allá de lo saludable. En donde el autor expresa que la relación actividad física y bienestar psicológico o personal, en este caso no es positiva, sobre todo porque se hace énfasis en la inadecuada información que se tiene cuando se inicia una actividad física. En este trabajo, se hace un trabajo reflexivo en torno a la relación actividad deportiva, cuerpo y salud, en donde se afirma que no necesariamente puede haber beneficios para las personas cuando se practica algún deporte, sobre todo cuando el concepto de “imagen corporal” que se transmite a las personas, no necesariamente está en esa línea de poseer beneficios personales con dicha práctica; comercialmente hay una explotación de la “imagen corporal”, en donde los medios relacionados con la actividad física y deportiva están en un afán por mostrar que si se accede a una noción de “cuerpo idea”, la persona se puede ver beneficiada con la actividad que realiza; este trabajo está en línea de asumir una posición crítica frente a las consecuencias que genera en la población el inadecuado acceso a una “explotación” de la salud de las personas, bajo la inadecuada promoción de la denominada subcultura de los “estilos de vida saludable”, y no se hace una crítica al concepto como tal, sino a la forma como se comercializa con la imagen corporal en función de la actividad deportiva.

Ahora, en el trabajo de Gutiérrez (2004). El valor del deporte en la educación integral de ser humano. En este trabajo, se hace un énfasis en que, no toda la población ha dimensionado los beneficios que les puede traer el poder realizar cualquier tipo de actividad deportiva, ya que parece que no hay un trabajo pedagógico en las campañas que desde la salud pública se inician en torno al bienestar íntegro de las personas. Este trabajo, se centra en la propuesta de “ambientes” que posibiliten reconocer la importancia de la actividad deportiva en las personas, es por esto, que esta propuesta se centra en:

- a. La actividad deportiva se debe llevar a a cabo bajo unas adecuadas condiciones, con una constancia significativa.
- b. Se recomienda el inicio en la actividad deportiva desde temprana edad, por eso la importancia de mantener en las escuelas y colegios un área de formación físico deportiva que permita identificar los aspectos pedagógicos de esta práctica, y así poder instaurar verdaderos “estilos de vida saludables”.
- c. Se deben ampliar los contextos sociales en donde se pueda acceder a la actividad deportiva, no solamente en la vida escolar, sino en todos los escenarios en donde interactúa la persona en su cotidianidad, ya que se afirma que: “para que la práctica física y deportiva aporte unos beneficios más significativos y generalizados, se propone un modelo de actuación global o modelo ecológico, en el que entran en juego numerosos agentes y unidades sociales, y de cuyas relaciones, si son positivas, puede surgir un nuevo planteamiento, una nueva filosofía, capaz de contrarrestar los afectos, a veces no tan deseables, del deporte competitivo, sobre todo en su manifestación de deporte espectáculo” (p.120)

Cabe destacar que, aunque este trabajo rescata la importancia del deporte como fenómeno social, su énfasis está en una visión ecológico-social de las prácticas cotidianas de las personas, no se aborda ese carácter social que el deporte puede tener en las acciones que se pueden realizar en torno al bienestar personal, y la propuesta se enmarca en la posibilidad de establecer políticas públicas que asuman el deporte como estilo de vida en medio de sociedades sedentarias, en donde lo que interesa son los efectos que dicho sedentarismo puede tener en las personas, y no en los valores psicosociales del deporte como tal.

Ahora, desde el paradigma de las ciencias médicas, se puede mencionar el trabajo de Ramírez, Vinaccia, y Suárez, (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la*

cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. En donde los autores enuncian la marcada influencia del discurso médico en las diferentes investigaciones sobre los beneficios de la actividad física y el deporte, siempre están encaminados a la mejora de la salud física de las personas. Además, se ha desconocido el valor que el deporte tiene en otros contextos de lo humano. 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, sin embargo, queda un vacío a la hora de intentar comprender la trascendencia que puede tener para la persona el acceder a este tipo de beneficios que han de impactar en la salud física y mental de las personas.

En el artículo de Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.* Se centra en la presentación de una serie de investigaciones en las que se puede evidenciar los beneficios que el deporte puede tener en las personas en cuanto a los procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad.

Para los autores a nivel de los procesos mentales, existen beneficios cognitivos a partir de la práctica deportiva cuando los niños en edad escolar practican alguna actividad deportiva en relación con aquellos que llevan una vida sedentaria. Además, el ejercicio tiene efectos positivos en la función cognitiva y sensorial del cerebro, lo que para ellos representa que, la actividad física un papel “neuropreventivo” en relación a la aparición de enfermedades cerebrales en las personas en la edad adulta.

Además, a nivel de la “socialización”, entre las investigaciones que rastrean los autores en el artículo, concluyen que, el deporte tiene influencia en todas las formas de vivir de las sociedades, y especifican la capacidad que el deporte tiene en la escuela de favorecer capacidades para

aceptar valores morales y éticos desde el comportamiento del deportista, así como el desarrollo de un lenguaje más amplio que se articule con la corporalidad de los estudiantes.

Y como gran conclusión, afirman que la actividad deportiva cumple un papel fundamental en cualquier propuesta de intervención psicosocial con niños y adolescentes, padezcan o no cualquier tipo de patología significativa que pueda afectar su desempeño social, por eso es que ellos denominan que una solo desde una perspectiva “*bio-psico-social-ambiental* de la persona” que permita abordar a la persona como ser integral (cuerpo-psyque) que actúa en diferentes contextos, una acción en la actividad deportiva, seguramente ha de afectar todas las esferas en las que interactúa.

En el anterior trabajo se puede inferir alusiones a la relación deporte-desarrollo humano, tarea que puede resultar forzosa, porque el objetivo del artículo está en la línea de identificar propuestas que explicitan los efectos positivos del deporte en la cotidianidad de las personas, sin embargo, no se tiene en cuenta el elemento discursivo como expresión de esos sentidos sobre la acción en el contexto del deporte que se intentan comprender en esta propuesta investigativa.

Se puede mencionar García (2005) sobre *Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios*, con trabajo realizado en la ciudad de Lima, aunque no hay una alusión directa y concreta a la práctica deportiva, se puede resaltar el interés por comprender el contexto universitario desde otro contexto y desde otras ópticas diferentes, y una de las principales conclusiones se encuentran en la línea de que no hay una relación directa entre estos contexto mencionados con anterioridad y el rendimiento académico.

En el trabajo de Molina y Castillo (2007). *Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios*. Se aborda el tema del bienestar psicológico y práctica deportiva desde lo que ellos el “género” entre estudiantes universitarios. Dentro de los sus principales conclusiones, afirman que, la diferencia más significativa es que, los hombres que practican más deporte, tienen mayor

autoestima que las mujeres, ya en relación con otras variables como: *satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva*, no se encontraron diferencias entre ambos géneros; lo que si marca la diferencia es que, en relación a quienes tienen actividad deportiva y quienes no, si se dan diferencias significativas, positivas, se podría decir, en aquellos que si hacen deporte y los que no lo hacen.

De este trabajo, se puede extraer que es, es una propuesta simple frente al tema del deporte y el bienestar psicológico, ya que se enfrasca en una diferenciación de posiciones existenciales frente a las practicas que asumen en su cotidianidad, el estudio deja ver que si hay unos efectos específicos entre la práctica deportiva y el sedentarismo.

Otro trabajo que reafirma esa tesis de los efectos beneficiosos de la actividad física en las personas, Jiménez, Martínez, Miró, y Sánchez (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?

En esta propuesta, se relaciona categorías: actividad física con *hábitos de vida saludable y el bienestar psicológico*, en universitarios de universidades de Portugal y de España, a los que se les aplicó *la escala de Estrés Percibido* y el *POMS abreviado*. Dentro de los resultados más significativos, se puede mencionar que, la práctica de ejercicio si está asociado al bienestar psicológico de los estudiantes, así como la percepción de salud, es positiva en aquellos que se ejercitan regularmente, así como es mínima la percepción de estrés y se percibe una mejoría en el estado de ánimo. Esta investigación, va en la línea de los efectos positivos que tiene la actividad deportiva en las personas, que a nivel de las percepciones de salud y bienestar tienen las personas cuando se encuentran inmersas en dicha actividad física.

En el trabajo de Nuñez, León, González, y Martín-Albo (2010) en su *propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo*, cuyo objetivo está en la línea de probar un modelo que explique el concepto de bienestar psicológico en el contexto del deporte;

esta investigación se centró en lo que denominan un “*modelo de ecuaciones estructurales*”, con el fin de medir el bienestar psicológico en relación a la motivación como variable trascendental en la comprensión del objetivo de este trabajo investigativo. Dentro de las conclusiones que se pueden aprehender, en relación a la “teoría de la autodeterminación”. La motivación y las emociones tienen incidencia directa en el bienestar psicológico, y destacan la “la importancia de incluir la IEP para explicar el bienestar psicológico en el marco de la teoría de metas de logro y la TAD en el contexto deportivo” (p. 235). Este trabajo, aunque aborda el tema del bienestar psicológico, describe aspectos que pueden influir en aspectos como el clima organizacional, no da pistas de los beneficios que pueden o no tener el deporte en las personas que lo practican.

Otros trabajos, como el realizado por González, y Portolés, (2013) sobre *Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud*, se destaca la influencia negativa que tiene la ausencia de actividad física y deportiva en los jóvenes en la ciudad de Cartagena (Murcia, España), en la motivación y el rendimiento académico; destacando que la actividad física y deportiva, son altamente influyentes en los estudiantes de forma positiva en el desempeño académico de las personas que se encuentran posibilitando procesos de sensibilización y el aprendizaje de conductas positivas para la vida, es decir, hay un significativo aporte al desarrollo humano. Sin embargo, el hecho de acceder a mejoras en la motivación hacia el desempeño particular en las diferentes tareas cotidianas, así como mejoras en el rendimiento académico, quizás más por los cambios generados en los niveles de motivación de los estudiantes, hay avances en la percepción de cuerpo sano que estos estudiantes pueden tener, lo que les permite acceder a mejoras a nivel físico; sin embargo, no se profundiza en el carácter social que puede tener esos efectos para estas personas.

Se puede situar un poco el interés de esta investigación, a partir de un breve recorrido por lo que se ha dicho a nivel de reflexiones relacionadas con el tema del desarrollo humano y del

deporte en el contexto universitario. En países como España, se realizan trabajos en este contexto: López-Bonilla, López-Bonilla, Serra y Ribeiro (2015) *Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses*, abordan desde la perspectiva *transcultural* el análisis de posibles relaciones entre actitudes hacia la actividad física y deportiva con el rendimiento académico en la Universidad, utilizando la *escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte* de Dosil (2002). Los autores expresan que los resultados apuntan a la existencia de una relación directa entre las actividades de corte físico y deportivo con el rendimiento académico, enfatizando la presencia de dicha relación solo en la muestra de estudiantes españoles.

Después de este breve recorrido por algunos antecedentes, se puede afirmar que, la relación práctica deportiva –desarrollo humano, se caracteriza por el carácter que se hace en la persona y no en los procesos, académicos o de otro tipo; en las instituciones educativas se cuenta con la *educación física* como una asignatura dentro del currículo y ese es un aspecto positivo, aunque no es suficiente. Siendo la educación física la única asignatura que se centra en el cuerpo, y además, como lo afirma Unicef (2003): “es un componente imprescindible y es parte integral del aprendizaje de toda la vida.” (p.13), centrarse en el cuerpo permite asumirse como una persona responsable de los procesos que del se desprenden en la relación que se mantiene con los otros.

En el ámbito universitario, especialmente en Uniminuto Bello, no se cuenta con la educación física como una asignatura obligatoria, aunque se cuenta con programas insertados en el tema del deporte universitario hacia el alto rendimiento, lo que le permite a los estudiantes competir con otras universidades a nivel local; existen otros programas relacionados con el ocio, la recreación y el empleo del tiempo libre, pero son alternativas que quizás responden más a disposiciones institucionales, es decir, cumplir con las reglamentaciones externas del *Sistema Nacional del*

*Deporte*¹, más que darse una relación con el desarrollo humano de los estudiantes. Por ejemplo, el alto rendimiento implica integrar las selecciones que han de representar a la institución a nivel local y nacional en diferentes deportes, especialmente fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol sala; y esta característica no busca criticar la presencia o ausencia de programas que fomenten la actividad deportiva en la institución, más bien intenta mostrar la dificultad de comprender el carácter educativo y su estrecha relación con el desarrollo humano en la institución.

Esta propuesta de investigación, pretende destacar el carácter formativo que tiene el deporte para la vida de las personas, pretende comprender la expresión de la Unicef (2003): “el deporte es una escuela para la vida. Las habilidades que se aprenden a través del juego, la educación física y el deporte son fundamentales para el pleno desarrollo de los jóvenes” (p. 12).

Ahora, UNIMINUTO Bello como institución de educación superior, posee instalaciones para la práctica deportiva de sus estudiantes, especialmente de deportes de practica masiva como el fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol sala; además apoya a las respectivas selecciones que representan a la universidad en estos deportes mencionados anteriormente, tanto a nivel local (ciudad) como a nivel nacional. La Universidad se ha preocupado por ofrecer unas instalaciones que se ajusten a las necesidades de la comunidad educativa, en el caso de la sede Bello, esos espacios se utilizan muy poco por parte de los estudiantes; cabe anotar que, en los últimos años, la universidad viene ofreciendo alternativas para que la comunidad educativa se integre a programas en relación a la actividad física, el ejercicio y el deporte como tal. Sin embargo, hay aspectos que aún no se han abordado, como el tema de las consecuencias que se experimentan en la acción de los estudiantes cuando estos se deciden por practicar algún tipo de deporte. Además,

¹El Sistema Nacional del Deporte, se crea por la Ley 181 de 1995: “ por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte ”. En el Artículo 46º se le define como “el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física”.

la Universidad no cuenta con estudios especializados en torno a la forma el deporte tiene efectos en los estudiantes que participan de estas selecciones; efectos relacionados con el bienestar físico, psicológico, e inclusive en el rendimiento académico.

3.2 Referente teórico

3.2 .1 Construcciones sobre el deporte

El deporte ese fenómeno que despierta en las personas infinidad de emociones, es aprehendido como una unidad visible uniforme y reglamentada para todos, sin embargo, se puede pensar cuidadosamente como esa unidad, pero si se toma la aventura de comprenderlo se hace necesario detenerse en un camino que se bifurca.

Si se toma uno de los caminos, hay una generalidad que es compartida por todas las personas y que se ha mantenido en la historia y es compartida por todos, en este sentido y siguiendo a Rodríguez (2003), se puede hablar de un tipo de deporte concebido como “deporte espectáculo”; si se toma este lado del camino, se piensa como fenómeno con diversas realidades o funciones en relación al ocio, la posibilidad de establecer contacto social, asumirlo como profesión o como trabajo, un fenómeno que depende de los resultados deportivos y que, en muchas ocasiones tiene relación e influencia con la política.

En este sentido, al interactuar con estas nociones, mientras se encuentra en este lado del camino, se puede pensar en las actitudes de las personas al asistir a eventos deportivos en sus espacios de ocio, interactuando con aficionados de todas las denominaciones, observando a sujetos que han encontrado en el deporte su trabajo, así como las diferentes manifestaciones de la industrialización, en función de la planeación organización, promoción y desarrollo de estos espectáculos sociales.

La espectacularidad en función de los juegos olímpicos, o los mundiales de fútbol o rugby, abre la posibilidad de aprehender otra dimensión social de las personas, en función de la industria, el comercio, las finanzas en función del deporte, ahora pensándolo como fenómeno social.

Ahora, tomando un giro hacia el otro camino, se puede concebir el deporte en relación a su práctica, que vendría siendo su etiqueta de “originalidad”, además, según Rodríguez (2003), persigue una diversidad de funciones: “ocio-activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, pausa en el tecnicismo (tregua), relación social, superación.”(p.24); así como unas funciones de segundo orden derivadas de las anteriores: “vuelta a la naturaleza, descanso, canalización de la agresividad, hedonismo, masoquismo (disfrute en el padecimiento), esfuerzo, riesgo, autoexpresión, autocontrol, juego limpio, educación, expresión estética, nacionalismo (patriotismo, preparación para el trabajo, adaptación a la sociedad, campeonismo, reglamentación e institucionalización” (p.25).

El “deporte práctica”, se puede considerar como la faceta “original” del deporte, ya que guarda una estrecha relación con la persona, en términos de bienestar físico o psicológico, o como refiere esta investigación , en función al desarrollo humano; el “deporte espectáculo”, está más en función de las relaciones comerciales, económicas, que hace del deporte una industria trasnacional que se adapta, fácilmente, a los lineamientos “neoliberales”, que por la globalización se hacen merecedores del interés mundial.

Cabe anotar que, en el “deporte práctica”, 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, la “acción deportiva”, está determinada por el carácter lúdico que posee, no del deporte, es decir, aunque es riesgosa la afirmación por carecer de un respaldo epistemológico extenso, ese carácter lúdico no es del deporte como tal, porque es la persona quien en su acción puede asimilar y expresar lo que es lúdico solo si está en los lineamientos del *ocio* como escenario ideal de expresiones de dicha acción.

Como conclusión de este apartado, se pueden hacer dos precisiones:

1. Es el “deporte espectáculo” es el que se presenta como evolución máxima del deporte como tal en los tiempos actuales; es este tipo de deporte el que se impone como una especie de “paradigma hegemónico” en tiempos de masificación, de ausencia del interés por el análisis de esa *acción deportiva* a nivel individual.
2. Siguiendo por la línea de lo anteriormente mencionado, el “deporte espectáculo” y el “deporte práctica”, son dos versiones que permiten comprender mejor la denominada *acción deportiva*; sin embargo, hoy día el deporte se nombra sin atributos, a secas: deporte, como lo expresa Rodríguez (2003): y el pueblo, a pesar de la enorme evolución del deporte ante la poderosa realidad del moderno, deporte-espectáculo, no se ha inventado otra palabra distinta: le sigue llamando deporte” (p.26).

Además, se puede concluir que la relación deporte-espectáculo, con el deporte-práctica, es bidireccional y determinante, es decir, la relación es directa, influyente y determinante; parafraseando a Rodríguez (2003), un deporte con una esencia de juego:

Un deporte gigantesco... con grandes implicaciones políticas, científicas, comunicativas e informáticas, un deporte con dos direcciones o mundos distintos: el espectáculo y la praxis; un deporte praxis que lleva en el mismo espectáculo, y un deporte praxis y espectáculo que exigen estructuras políticas y tratamiento político y económico diferenciado (p. 31).

3.2 .2 Sobre la acción humana y el Deporte Universitario.

En apartados anteriores se aborda el deporte como un fenómeno que se puede entender como *práxis*, deporte que se aleja de las connotaciones sociales y mercantilista que tiene concebirlo como espectáculo, en esta investigación hay un interés por la acción humana en el contexto del deporte como fenómeno psicosocial. Por lo anterior, la acción humana en el contexto del deporte, se puede entender como “natalidad” en la lectura que Arendt hace de la misma, es decir, la acción en este contexto solo se puede comprender 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).

Por lo anterior, desde el mismo Estado colombiano se han generado disposiciones para reglamentar el tema del deporte en el contexto universitario, apuntando a generar espacios de expresión de la acción humana en función del mismo bienestar individual y grupal: “Las instituciones de educación Superior 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 y personal administrativos” (Ley 30 de 1992, artículo 117).

Además, esta Ley plantea la implementación de campos y escenarios deportivos, con el “propósito de facilitar el desarrollo de estas actividades en forma permanente”, en este sentido UNIMINUTO Bello cuenta en Bienestar Universitario, con una coordinación de Desarrollo Humano, en donde las actividades están encaminadas a la promoción de condiciones de vida saludables en función del desarrollo integral y mental de la comunidad educativa, además, posee una coordinación de deportes, cuyo principal objetivo está en función de la promoción de la

práctica deportiva en las dimensiones formativas, recreativas y representativas, enmarcada en la competencia sana y el adecuado uso del tiempo libre.

Esta coordinación de deportes es la encargada de implementar cursos de formación deportiva en deportes de práctica tradicional como el fútbol, natación, baloncesto, fútbol sala, entre otros, mientras que la coordinación de desarrollo humano actividades como asesorías psicológicas, talleres psicosociales, talleres de promoción y prevención, todas estas actividades articuladas al tema de la permanencia académica de los estudiantes en la institución.

3.2.3 Un acercamiento a la Actividad Física y a la Actividad Deportiva

Cuando se hace alusión a la actividad física, hay que relacionarla con la capacidad que tiene el cuerpo humano de producir movimientos, dicho proceso se derivada de las contracciones “musculo-esqueléticas” que han de producir también un gasto energético, como lo expresa Caspersen y Christenson (1985) y Howley (2001) citados en el *Manual Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina* (2013): “la actividad física ha sido operativamente definida como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético” (p.12). Desde lo anterior, se puede afirmar que, el concepto actividad física es amplísimo en su concepción, abarcando al ejercicio físico y el deporte, así como las actividades cotidianas que las personas realizan, caminar hacia la universidad, realizar actividades de reparación en la casa, en el trabajo, o en el campo, son actividades que hacen parte de las diferentes dinámicas cotidianas en las que requieren ejercitaciones corporales para lograr algún fin.

Para la organización mundial de la salud (OMS) 2010 la actividad física hace referencia a la acción que la persona realiza en función de la mejora de la salud física y prevenir “factores de

riesgo” asociados a la aparición de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, la obesidad y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Cuando la OMS hace alusión a la actividad física, la relacionan con una realidad presente en la población mundial como lo es la *inactividad*, es decir, ausencia de la primera, lo que se ha considerado un tema de interés mundial, ya que el sedentarismo es una de las realidades relacionada con el desencadenamiento de patologías que atentan contra el bienestar físico de las personas. Para Weineck (2001), la falta de ejercicio está relacionada con la ausencia de la estimulación muscular de manera significativa:

Por falta de ejercicio se entiende la situación en la cual el esfuerzo que realizan los músculos a largo plazo se encuentran por debajo del umbral de estímulo; los músculos no realizan el esfuerzo necesario. La superación de este límite es necesaria para conservar o aumentar la capacidad de rendimiento individual. Este umbral de estímulo se encuentra en la persona no entrenada en un 30% de la fuerza máxima individual aproximadamente y en un 50% de la capacidad de resistencia máxima dentro del ámbito cardiovascular (p.12).

El ejercicio tiene una relación directa con la actividad física, posee un elemento característico, y es que es mucho más estructurado, y se puede utilizar en función del mejoramiento de la condición física o de la consecución de la forma deportiva con diversos fines y con unos aspectos característicos y específicos, como se expresa en el en el *Manual Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina* (2013): “el ejercicio se considera una subcategoría de la actividad física que planeado, estructurado y repetido puede resultar en el mejoramiento o mantenimiento de uno o más aspectos de la aptitud física” (p.13). Y para estos autores, el ejercicio posee esos aspectos que lo han de caracterizar como son:

 *La Duración:* que hace referencia a las sesiones realizables por una persona en determinado lapso de tiempo, especialmente en minutos.

✚ *La frecuencia:* las sesiones requeridas para poder ejercitarse.

✚ *El volumen:* referida a la cantidad total de actividad física realizada, sea en tiempo, distancias recorridas, o cantidad de peso levantado.

✚ *La carga:* según estos autores, referida a cantidades de resistencias suministradas en cada ejercicio con el objetivo de obtener la forma física.

✚ *La progresión:* referida al aumento de carga requerida, de forma gradual y adecuada en la consecución de la forma física óptima.

✚ *La intensidad:* hace alusión al ritmo y nivel del esfuerzo con que la persona realiza el ejercicio, y se divide en moderada e intensa.

Como se dijo en el apartado dedicado a la construcción de una teoría sobre el deporte, se puede pensar que, en relación al ejercicio, existen diferencias significativas en la forma como la actividad física se presenta en sociedad, lo que puede llevar a pensar en el ejercicio estructurado y el espontáneo, así como ese tipo de “ejercicio espectáculo” y “ejercicio práctica”. La denominación “ejercicio espectáculo” haciendo alusión a la industria que se ha creado en torno a los *Fitness* relacionado con los ejercicios que tienen como fin la adecuada condición física de las personas, así como los *Wellness* que buscaría una especie de equilibrio en la condición física y mental de las personas; ambas denominaciones tienen en común el bienestar físico de las personas, sin embargo, se puede pensar que de la actividad física y especialmente del ejercicio, se ha creado una industria que abarca el acceso mercantil y comercial de una infinidad de productos desde el vestido, las bebidas, alimentos y centros de acondicionamiento físico.

Ahora, retomando la relación de la actividad física con el deporte, se puede afirmar que, el ejercicio como actividad física con objetivos específicos, y una actividad física relacionados con la cotidianidad, la toma de decisiones, solución de problemas y la supervivencia. El deporte posee también relación con la actividad física, con la particularidad que este introduce un aspecto

reglamentario, así como la temporalización, la utilización de espacios específicos y delimitados, así como el componente competitivo, que le ha de dar una particularidad.

Desde lo anterior, se puede pensar en la actividad deportiva, comprendida dentro del contexto de la actividad física y el deporte; la actividad física es un elemento importante pero no indispensable, cuando se hace referencia hay que anotar al conjunto de acciones encasilladas dentro de los requerimientos reglamentarios del deporte, en donde se persigue un fin, o consecución de objetivos de logro. Según Rodríguez (2010) hay una serie de acciones humanas que se pueden encasillar en el contexto de la actividad física y el deporte, estas acciones dependen de una persona, una realización o ejecución física, de unas condiciones ambientales, de una ambientación según el deporte que se ha de ejecutar, de predisposiciones de la persona ligadas a las intenciones e interpretaciones.

Salir a la calle y proponerse correr durante media hora, se puede comprender como una actividad física, así como llegar a la cancha de futbol y proponerse evitar los goles o posibilitarlos, se pueden comprender como acciones deportivas, en donde hay ejecuciones motrices, procesamiento de la información, ejecución de rutinas de activación y reglamentarias, así como la ejecución de gestos deportivos.

Cabe anotar que, el deporte se puede comprender como un conjunto de acciones que están encasilladas en un reglamento, con intencionalidades u objetivos relacionados con el logro exitoso de objetivos: encestar una pelota, anotar un gol, hacer un marca o ejecutar una serie de rutinas, son elementos que han de caracterizar a esta actividad, por lo tanto las acciones que están envueltas en este contexto se pueden comprender como actividades deportivas realizadas por las personas.

Es por eso que para la psicología de la actividad física y el deporte, este contexto es su interés primordial, porque es aquí donde se puede hallar a un sujeto que construye sentidos desde las

acciones específicas de dicho contexto, como lo afirma Dosil (2004): “ es una ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y el deportiva” (p.33) es por eso que, tanto la actividad deportiva como la actividad física, es el contexto en el cual se desarrollan las principales intenciones investigativas y de intervención de la persona.

3.2.4 El desarrollo humano en la perspectiva de la actividad física y el deporte

En este apartado se hace un acercamiento al concepto de *desarrollo humano* desde Amartya Sen (2000) y su relación con la actividad deportiva, en función de los efectos que esta ejerce en las personas.

En apartados anteriores se hace referencia a una concepción bipartita del deporte: una donde se le considera como “espectáculo” y otra denominado como “práxis”, en donde se rescatan los principales beneficios que una persona puede encontrar en su práctica deportiva. En este sentido, se puede pensar que, la segunda denominación se aproxima a una concepción de *desarrollo humano* centrado en las capacidades de las personas, por las siguientes razones:

- En la práctica deportiva hay una elección que se fundamenta en la libertad de las personas; Sen (2000), plantea que la libertad se centra en las personas y no en los sistemas económicos o en las instituciones, por eso concibe el desarrollo humano como un “proceso de expansión de las libertades reales que disfrutan los individuos” (p.19); el desarrollo humano no es un fin, es más bien un medio que le permite a las personas realizar procesos de realización individual; quizás el desarrollo humano desde esta perspectiva, se pueda concebir en términos utópicos, sin embargo, el poder centrarse en las elecciones y decisiones de las personas, permiten un acercamiento a las mismas desde el ejercicio de sus libertades.

- La práctica deportiva, además de ser un ejercicio de la libertad, permite a la persona pensarse como un individuo con un lugar y un rol en el mundo, desde el ejercicio propio de las elecciones que se realizan, hasta el acceso a sentidos emanados desde su propia acción en medio de los otros, que contrastan dicho ejercicio de una manera compartida.
- La práctica deportiva, permite el reconocimiento de oportunidades, diferentes a las privaciones que el espacio psicosocial puede dejar de ofrecer, por encontrarse este más atento a las disposiciones socioeconómicas que diferentes instituciones pueden hacer demandar a cualquier persona o grupo.

En este sentido, el desarrollo humano se centra y siembra sus raíces en el ejercicio de la libertad, y en el acceso a oportunidades. ¿Por qué en la libertad?, el mismo Sen (2000) afirma que, dicha libertad es fundamental en el desarrollo por dos razones:

1. La razón de la evaluación. El progreso ha de evaluarse principalmente en función del aumento que hayan experimentado o no las libertades de los individuos.
2. *La razón de la eficacia.* El desarrollo depende totalmente de la libre agencia de los individuos (p.20).

Según Sen (2000), existen factores externos que de manera directa o indirecta, tienen su influencia en las libertades de las personas, no depende de ellas, en su totalidad, la posibilidad de poder ejercitarse en medio de esa libertad, como lo expresa el mismo autor cuando expresa que: “lo que pueden conseguir positivamente los individuos depende de las oportunidades económicas, las libertades políticas, las fuerzas sociales, y las posibilidades que brindan la salud, la educación básica y el fomento y el cultivo de las iniciativas” (p.21).

Se puede pensar que, la propuesta de Sen, tiene puntos de encuentro con la actividad física, más específicamente con la actividad deportiva, en la medida en que esta se conciba en lo que

anteriormente se denominó una práctica deportiva como praxis, más allá de concebirla como trabajo o como espectáculo.

Sin embargo se puede plantear el interrogante, cómo se puede pensar el desarrollo humano en el contexto de la actividad física y el deporte, cuando se puede percibir la hegemonía de un deporte concebido como espectáculo, que está en función de las influencias de las multinacionales que han hecho de él un espacio de comercialización y propagación de dinámicas económicas que colocan su mirada más en la comercialización del espectáculo, más que en la acción deportiva, se valoran más los resultados que los beneficios que dicha actividad deportiva pueda tener en las personas; es por eso que, para esta propuesta investigativa, es de suma importancia comprender los aportes que la práctica deportiva al desarrollo humano, a partir del planteamiento de Sen (2000) quien afirma: “el desarrollo tiene que ocuparse más de mejorar la vida que llevamos y las libertades que disfrutamos” (p.31)

Aunque se puede deducir en Sen (2000) que las libertades de las personas, no dependen directamente de ellas mismas, tampoco pueden depender de la influencia de las economías, estas libertades son constitutivas (civiles y políticas) son elementos constitutivos de la libertad humana en sí misma. Cabe anotar que en el contexto de la actividad física y el deporte, se trabaja de una manera “técnica”, es decir, se coloca el énfasis en el desarrollo de las personas a partir de la adquisición de unas habilidades físicas y técnicas (relacionadas con la adquisición y manejo del gesto deportivo), sin embargo, no se profundiza en las libertades con las cuales dichas personas poseen, teniendo en cuenta que, la inmersión en este contexto no se puede desligar de los aspectos cotidianos de la acción humana.

Se puede anotar que, para Sen (2000) es importante afirmar que, la libertad involucra “los procesos que hacen posible la libertad de acción y decisión, como las oportunidades reales que tienen los individuos” (31). Dejando claro que, relación directa entre las oportunidades y

libertades, se pueden evidenciar cuando ambas pueden encontrar ausentes en las personas. Los “procesos y oportunidades tienen importancia por derecho propio, y cada uno de los actos está relacionado n la concepción de desarrollo humano como libertad” (p34); lo que evidencia que, para Sen (2000) el desarrollo no solo trasciende la concepción tradicional de desarrollo económico, sino que trasciende la inmediatez de centrarse en los resultados del deporte como espectáculo.

Otros de los elementos de importancia para la concepción del Desarrollo Humano, lleva a rescatar conceptos importantes para Amartya Sen, ellos son:

Agentes sociales: Para Sen (1999) cuando se refiere a los agentes sociales, lo primero que hace es relacionarlo con “la realización de 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 tajante 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) y esa búsqueda ha de tener en cuenta que existen otras personas que también buscan su propio bien-estar. Por lo anterior, una cosa son los “logros de agencia” y otros los “logros de bien-estar”, así como también realiza una distinción de la libertad en función de esas dos nociones, y lo hace de la siguiente forma:

Libertad de agencia: en función de las propias acciones hacia un fin: “libertad de conseguir los objetivos que uno valora y que uno mismo trata de conseguir” (Sen, 2000. p.72), el esfuerzo es de corte individualista, mientras que la *Libertad de Bien-estar*, apunta a: a la “libertad de conseguir aquellas cosas que constituyen el propio bien-estar” (Sen, 2000. p. 72). Ambos conceptos son “interdependientes” la una tiene que ver de alguna manera con la otra.

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 un 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.

El agente para Sen (1999) se caracteriza por la forma como accede a la consecución de objetivos dependan 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. Pero lo que sí es importante es el “control” que el agente tenga en la consecución de esos resultados por eso Sen (1999) se refiere a la “libertad como control” como experiencia de un ejercitarse en una libertad autentica en donde se parte de las capacidades que las personas tienen para asumirse como agentes sociales que trasforman fenómenos sociales.

En el caso de las mujeres aquellas que pueden acceder a mejores condiciones para educarse, 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 aún hoy permanecen en algunos lugares del mundo. Según Sen (2000) condiciones como el acceso el empleo remunerado también tiene efectos positivos en esa agencia de las mujeres: “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.

Expansión de capacidades

La capacidad de 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, 1998, p. 58).

3.2.5 Aportes a de la psicopedagogía de la actividad física y el deporte al desarrollo humano

El deporte y su componente lúdico, llevan a las personas a encontrar placer en la acción deportiva, desde diversos objetivos que se pueden plantear a la hora de decidir por una inmersión; este involucrarse en la actividad deportiva, parte del ejercicio de la libertad como principal expresión e la condición humana.

Cuando se hace referencia a una *psicopedagogía*, se hace referencia a la utilidad que la actividad física y el deporte puede tener para las principales personas involucradas en la actividad física y el deporte, sin embargo, la relevancia que la actividad deportiva tiene para las personas y para la sociedad en general, no ha sido estimada, quizás por lo que se anotó en apartados anteriores, donde la parcialización al concebir el deporte como espectáculo no permite dimensionar los efectos y/o consecuencias que esta puede tener en las personas, así como su posible relación con lo que anteriormente se denominó *desarrollo humano*.

El psicólogo de la actividad física y el deporte Guillén (2003), plantea que la actividad deportiva tiene unos *fundamentos* que se relacionan con aquellos elementos que inciden en el desarrollo de las personas, y de los cuales se pueden extraer algunos que se consideran de mayor importancia:

- Hay una particular relación con el cuerpo, especialmente las sensaciones que el cerebro experimenta con el mundo exterior de las personas. Se deriva un objetivo de los entrenadores, potenciar el desarrollo de las personas a partir de las relaciones que experimenta el propio cuerpo.

- El profesor Guillén (2003) expresa que: “mediante la práctica deportiva se ha de desarrollar la capacidad perceptiva del sujeto” (p.12), un aspecto que se ha de lograr por medio de la comprensión de las sensaciones corporales, procesadas por el cerebro, que han de llevar a la persona a la organización de esta nueva información en lo que él denomina “esquemas perceptivos”, que han de estructurar las diferentes habilidades coordinativas de la persona en relación con su expresión espacio temporal.
- Partiendo del principio organizador y dirigir la conducta humana, la práctica deportiva permite el desarrollo de capacidades representativas y simbólicas, como expresa Guillén (2003): “se trata, con ello, de desarrollar la capacidad simbólica mediante la manipulación, la transposición y combinación mental de las percepciones” (p.12). la persona ha de poder recrear simulaciones mentales que le permita relacionarse de forma coordina con las demandas que el mundo exterior le exigen dependiendo del grado de dificultad de las mismas.
- El deporte influye en el desarrollo personal, en la percepción del movimiento, en las acciones motoras, en la maduración de pensamiento (cognitiva), así como en las relaciones interpersonales, el trabajo cooperativo, Guillén (2003) al respecto dice: “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).
- Además, hay un desarrollo en las relaciones afectivas que las personas establecen con los demás, especialmente en aspectos como el apego, la amistad y la adaptación a los diferentes entornos en los que la persona interactúa en su cotidianidad. La acción humana se habitualiza al establecimiento de respuestas ajustadas al contexto donde se

desenvuelve, la práctica deportiva, permite el desarrollo de competencias o habilidades sociales que han de permitir, mejorar esos procesos de adaptación contextual en las que la persona se ve sometida en su cotidianidad.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General

Comprender los componentes de la formación personal que se dan en la relación entre deporte y desarrollo humano en estudiantes que integran la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO Bello.

4.2 Objetivos Específicos

- Identificar los procesos de formación personal en los estudiantes de la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO partir de la práctica deportiva que realizan en el contexto universitario.
- Caracterizar los aspectos formativos a nivel personal, interpersonal e institucional presentes en los deportistas UNIMINUTO Bello que se articulan al desarrollo humano en el contexto universitario.
- Expresar los aspectos formativos del deporte que influyen su proceso de formación profesional y en el desempeño de los estudiantes de la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO Bello.

5. METODOLOGÍA PROPUESTA

5.1 Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo cualitativo, ya que busca indagar por aquellos sentidos que pueden ser asignados por los deportistas a su práctica deportiva en función de los posibles beneficios o aportes que esta práctica puede proporcionar a lo que se denomina desarrollo humano en el contexto de la actividad física y el deporte, como lo expresa Galeano (2009) en relación a lo cualitativo: “es un modo de encarar el mundo de la interioridad de los sujetos sociales, y de las relaciones que establecen con los contextos y con otros actores sociales” (p. 16).

La metodología cualitativa, tiene particularidades, entre las que se puede destacar, como lo enuncia Galeano (2009):

El enfoque cualitativo de investigación social aborda las realidades subjetivas e intersubjetivas como objetos legítimos de conocimientos científicos. Busca comprender – desde la interioridad de los actores sociales- lógicas de pensamiento que guían las acciones sociales. Estudia la realidad interna y subjetiva de la realidad social como fuente de conocimiento (p.18).

Para esta investigación, es de suma importancia comprender los significados que el deporte tiene en los estudiantes como actores principales, así como esas lógicas de pensamiento que afectan y/o determinan la *acción deportiva*.

Además, esta investigación se adhiere al paradigma cualitativo en la medida en que, está determinada por las construcciones históricas, idiosincráticas, biográficas de los estudiantes deportistas, así como Galeano (2009) lo expresa cuando se refiere a la investigación social cualitativa “apunta a la comprensión de la realidad como resultado de un proceso histórico de

construcción a partir de las lógicas de sus protagonistas, con una óptica interna y recatando su diversidad y particularidad” (p.18).

También, se pretende trabajar con la subjetividad como el escenario propicio para comprender la relación entre actividad deportiva y desarrollo humano, intentando comprender los efectos de dicha acción en el contexto del deporte universitario.

Esta investigación, parte de categorías centrales: deporte y desarrollo humano, como referentes para la producción de conocimiento, que se puede realizar en el encuentro entre ellas, centrados en la producción de los estudiantes deportistas, como actores principales, en este sentido, Galeano (2009) expresa que: “los investigadores cualitativos parten de categorías teóricas preliminares, o de “conceptos sensibilizadores” que proveen un sentido general de referencia y orientación para aproximarse a las instancias empíricas” (p.19).

5.2 Enfoque metodológico específico

Esta propuesta de investigación pretende ahondar 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; es por esto que, es de suma importancia el aporte que los estudiantes deportistas hacen desde su testimonio de esas experiencias que los llevan a construir sentidos en su cotidianidad, es por eso que, la experiencia de vida es un elemento a tener en cuenta, ya que es lo que permite un acercamiento a aspectos vivenciales de dichos estudiantes en el contexto del deporte universitario, así 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.

Cabe anotar que, como se dijo con anticipación, esta investigación está inscrita dentro del paradigma de la investigación comprensiva, es decir, la intencionalidad de todo lo que se realice en esta experiencia está enmarcada en la comprensión de la experiencia de los deportistas universitarios.

El enfoque escogido para realizar esta investigación es el *fenomenológico Hermenéutico*, partiendo de la premisa de que lo que distingue a esta propuesta, es que la experiencia de los participantes es el 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).

Además, según el análisis que realiza a Hernández, Fernández, y Baptista (2014), en el 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. De parte del investigador se requiere de una actitud atenta para poder realizar una adecuada aprehensión de los contenidos que dicha experiencia puede expresar; además, este investigador: “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, en 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).

La fenomenología es una filosofía que se puede tomar como metodología en la medida en que se da una búsqueda de los sentidos de la experiencia de las personas desde lo que producen en lo discursivo, y esa apuesta por el sentido es una pregunta hermenéutica, como lo afirma Ricoeur (2002): “Optar por el sentido es, pues, el supuesto más general de la hermenéutica”. Se trata de comprender esos sentidos atribuidos por deportistas a sus experiencias en el deporte, como escenario vital para interpretar esos sentidos en torno a los efectos que la práctica deportiva puede tener en ellas en el contexto universitario.

Cabe resaltar que, con la fenomenología se pretende profundizar en el análisis de los datos extraídos de las experiencias de las deportistas, no se pretende sumar hechos o describirlos como labor investigativa superficial, como lo señala Barbera e Inciarte (2012):

La fenomenología como episteme de las ciencias sociales y humanas, se ocupa de la conciencia con todas las formas de vivencias, actos y correlatos de los mismos, es una ciencia de esencias que pretende llegar sólo a conocimientos esenciales y no fijar, en absoluto, hechos (p.204).

Un elemento sumamente importante, es que la fenomenología trabaja en el terreno de las vivencias de las personas, la experiencia es el espacio primordial en donde indagar por esos sentidos que son propios de los protagonistas, y que además, espera ser nombrada, a través del

lenguaje expresión humana por excelencia, como lo expresa Ricoeur (2010): “La experiencia puede ser dicha, requiere ser dicha. Plasmarla en el lenguaje no es convertirla en otra cosa, si no lograr que, al expresarla y desarrollarla, llegue a ser ella misma” (p. 55).

Es por esto que, la elección de la fenomenología como metodología, se desprende de la intencionalidad por ahondar en los sentidos de la acción humana, desde las lógicas de sus protagonistas, en el contexto de la actividad física y el deporte y haciendo del ejercicio hermenéutico una experiencia de “natalidad” a la hora de realizar esta apuesta investigativa, así como lo afirma Barbera e Inciarte (2012): “la hermenéutica como lógica de acción social, busca comprender al fenómeno en toda su multiplicidad a partir de su historicidad y mediante el lenguaje. El rigor de la fenomenología y la hermenéutica, la amplitud de sus aplicaciones y su penetrante tematización del mundo de la vida son razones suficientes para tenerlas presente en cualquier programa dirigido a conocer o transformar la realidad humana” (p.204 y 205).

5.3 Población

Los deportistas que hacen parte de esta propuesta investigativa, son ocho (8) mujeres entre los 18 y 24 años de edad, 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.

5.3.1 Criterios de inclusión

Estudiantes de universitarios.

Más de un año practicando fútbol sala.

Sexo femenino

Estrato socioeconómico 2 y 3

5.3.2 Criterios de exclusión

Sufrir algún tipo de enfermedad física o psicológica.

Edad superior a 30 años

5.4 Análisis e interpretación de datos

El proceso de análisis e interpretación, se va hacer en forma de lo que se denomina: “sistema de codificación abierto y axial”, como lo expresa Strauss y Corbin (2002) refiriéndose a la codificación abierta: “proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos propiedades y dimensiones (p.110); teniendo en cuenta que los estudiantes deportistas, son la principal fuente de esta propuesta investigativa, ya que ellos resultas ser los “protagonistas” con el relato de sus historias de vida, como lo expresa Galeano (2004), el protagonista es el “interlocutor que habla desde sus propias experiencias y vivencias” (p. 36), por lo tanto, lo que pretende es tomar los datos como el elemento fundamental en el proceso de análisis e interpretación, es por eso que en este sentido “durante la codificación abierta, los datos se descomponen en partes discretas, se examinan minuciosamente y se comparan en busca de similitudes” (Strauss y Corbin, 2002, p.111).

En este proceso de investigación, lo que se pretende en el proceso de recolección, organización, análisis e interpretación de los datos, es tener un acercamiento diferente a esa relación actividad deportiva y desarrollo humano, como lo afirman Strauss y Corbin (2002), lo que se pretende es “ver nuevas posibilidades en los fenómenos y clasificarlos de maneras en las que no hayan pensado antes” (p. 115).

El análisis se realizará por medio del software Atlas ti: que es una herramienta que hunde sus cimientos en la Teoría Fundamentad, y fue diseñado por Thomas Murh (finales de la década de

los ochentas) y es un intento por aplicar planteamientos metodológicos de Strauss y Glaser, considerados los pioneros de dicho enfoque metodológico en ciencias sociales, por eso afirma San Martín (2014), “ este software permite expresar el sentido circular del análisis cualitativo, por cuanto otorga la posibilidad de incorporar secuencialmente los datos, sin la necesidad de recoger todo el material en un mismo tiempo” (p. 114).

Por lo anterior, se toma el Atlas ti como estrategia de codificación, que permite más adelante un análisis de las categorías centrales en esta propuesta investigativa.

5.5 Presentación de los resultados

La presentación de los resultados se ha de realizar con la elaboración de un artículo científico y el capítulo de un libro que permita pensar la relación entre deporte y desarrollo humano, desde el contexto universitario, como un aporte a la construcción de un material novedoso en Uniminuto Bello.

5.6 Recolección de la información

El proceso de recolección se ha de realizar utilizando como estrategia la entrevista (semi-estructurada), que en ciencias sociales, puede ser concebida como una estrategia de recolección de información, basándose en un diálogo con actores desde unos principios e interacciones indagativas de un investigador.

Teniendo en cuenta que se trabaja con historias de vida, con la entrevista se pretende indagar en los testimonios, en aquellos elementos que permitan identificar cómo los estudiantes han construido su propia historia en el contexto de la actividad física y el deporte, en el ámbito universitario.

Cabe anotar que, la entrevista tiene unos elementos particulares, que permiten hacer de ella un instrumento adecuado para “construir” estas historias de vida, la espontaneidad en lo discursivo, la posibilidad de asombrarse con las historias del otro, la actitud escuchante del investigador, así como el despojo de prejuicios por parte de este, además, esta forma de recolectar información está determinada por las categorías actividad deportiva y desarrollo humano, con el objetivo de tener una mayor claridad y un panorama concreto en este proceso investigativo.

La entrevista se puede concebir como un proceso dinámico de construir y replantear posturas de acuerdo a las lógicas que se puede establecer en el entrevistado, como expresa Galeano (s.f.) “es una técnica que permite, sobre la marcha, ir corrigiendo o previniendo ciertos errores, además se asegura la validez de las respuestas, mediante aclaraciones, replanteamiento de las preguntas, etc.” (p.65).

6. RESULTADOS /PRODUCTOS ESPERADOS Y POTENCIALES BENEFICIARIOS

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

Cuando se adentra el lector en la lectura de lo que es la formación personal, hay una alusión directa a aquellos aspectos que aportan en la construcción de un proyecto de vida en cualquier persona. Y en alguna medida, el deporte aporta a la formación personal de las universitarias como lo afirman E5: “Me motivó hacer parte del equipo el aprendizaje que puedo obtener respecto al deporte, ya que los días de entrenamiento son bastantes y se hace un trabajo formativo”, en la práctica deportiva se encuentra un espacio diferente que se ofrece en las aulas, lo que se convierte en motivos que movilicen a la estudiantes hacia dicha práctica, además, para esta estudiante, la práctica deportiva es un espacio de expresión diferente y novedoso en donde se pueden descubrir capacidades individuales y de adherencia a los procesos de formación personal al interior de la misma universidad, como lo expresa E5: “Creo que es importante compartir diferentes espacios a los académicos, porque busca potenciar y descubrir las habilidades de los estudiantes en el deporte y porque es un incentivo para continuar evitando la deserción”.

Para estas universitarias, el deporte además el sentirse incluidas en una actividad como lo es el deporte, les permite un encuentro consigo mismas en medio de una actividad a la que se asignan sentidos relacionados con ese bienestar individual en el contexto universitario, como lo afirma E1 al referirse a la práctica deportiva: “Significa poder realizar actividades que me benefician como persona, y me permiten comprender mejor lo que soy como persona en un lugar como la universidad”; además, en el deporte se puede encontrar un espacio de realización personal sin necesidad de ahondar en aspectos existenciales de la persona, más bien en el plano de hallar un espacio de reconocimiento por parte de otros, así como lo expresa E2 “Me siento realizada a nivel personal, ya que me puedo expresar como soy, con libertad y entusiasmo”; se encuentra en el

deporte un espacio de encuentro con otras personas que comparten intereses, que además, experimentan sentidos similares que se hacen discursos de formas diferentes, como en el caso de E3: “El sentido lo encuentro, en que este un espacio en donde encuentro gente que me apoya más allá del deporte”.

El deporte se puede entender como un espacio de innovación en la vivencia de lo social, que permite identificar elementos que se adhieren a la formación personal, como en el caso del establecimiento de vínculos sociales, los cuales adquieren unas características especiales en este contexto; desde el establecimiento de lazos afectivos específicos, E2: “Generar una buena convivencia así todas seamos unas personas totalmente diferentes”; pasando por la experiencia de representar a la universidad en varios eventos, como espacio de afirmación en su condición de considerarse como una persona con un lugar muy especial en medio de las personas con las que interactúa y con las que puede establecer relaciones específicas denominada “amistad”, como lo expresa E3: “primero que todo que puedo representar en varios eventos a la universidad, además, puedo hacer muchos amigos en este lugar”. Esos espacios que el deporte les ofrece, son escenarios en donde los vínculos se pueden nombrar como relaciones con un alto contenido emocional y de muchos significados para ellas, como en el caso de E8 cuando afirma: “el sentido está en que aquí he podido comprender lo que significa la amistad”. El deporte adquiere un alto valor en las construcciones que se pueden hacer de este tipo de espacios, ya que permite que la persona encuentre motivos que le permitan construir concepciones positivas del deporte como tal, así como lo expresa E4 cuando afirma que: “lo que más me motivó es saber que estoy en algo que me para mí es muy valioso”.

El deporte, es un espacio de expresión social, en donde la experiencia de las estudiantes se conjuga con diferentes emociones que se articulan con vivencias en la familia, la universidad como espacios de expresión de su libertad como sujetos sociales, como lo expresa E8: “Me siento

como si estuviera en una familia, ya que es mi espacio de expresión personal que me agrada mucho”. Además, las estudiantes identifican en el deporte un fenómeno de reconocimiento social, en donde se puede ser hacer una actividad diferente en un ambiente de formación profesional, con personas que comparten una identificación de intereses comunes, como es el caso de E1: “La oportunidad de poder contagiar a otras personas con las ganas de estar en un deporte representativo, y además estar con personas que comparten intereses en común”. Y ese estar juntos en medio de la expresión de libertad que significa estar en medio de un deporte, el asumir el nombre de la institución como elemento agregado a su práctica deportiva, en el sentido de la competencia deportiva y el pertenecer con cierto orgullo a un grupo representativo, les da aspectos de identidad personal que se desprende de esta práctica deportiva, como lo expresa E5: “Significa representar a mi universidad en diferentes lugares, también tener una identidad y reconocimiento como deportista”, una representación en lo social que se puede asumir como la posibilidad de encontrar un rumbo en el establecimiento de objetivos claros más allá de la formación profesional, como es el caso de E6: “Dejar el nombre de la u. en alto es mi reto más grande, por eso estoy aquí, para representar con orgullo a mi institución”. Este grupo es representativo, ya que ofrece elementos identitarios (que aportan al estructuración de la identidad personal) y no pasa desapercibido en el ámbito universitario, como lo expresa E6: “Significa estar en un grupo representativo de la universidad, en un deporte con trascendencia social y con mucho reconocimiento, ya que la gente nos observa cuando entrenamos”, este grupo representativo les permite a las deportistas experimentar un lugar particular, que además les proporciona seguridad que se pueden expresar con libertad, como es el caso de E2: “Significa sentirme en un grupo con chicas que aman el deporte, me hace sentir segura este espacio”.

Y estos espacios que el deporte ofrece en el ámbito universitario además de representar seguridad, identificación, expresión y libertad para las estudiantes, se conjugan con

significaciones en torno a la familia, ya que ellos terminan siendo un importante referente para comprender las transformaciones cualitativas de las personas, en relación a su bienestar o estilos de vida asumidos en el contexto del deporte, como es el caso de E3: “En mi familia les llama la atención que me haya decidido por una práctica deportiva, ellos dicen que me han visto mejor en mi salud mental y corporal”; La familia termina realizando una concepción de bienestar como sucede en E4: “En mi familia me apoyan, me dicen que es una actividad sana en donde puedo complementar lo que hago como estudiante”, la familia reconoce aspectos positivos que se ven reflejados en el bienestar de las estudiantes, como es el caso de E6: “Mi familia está feliz que esté metida en una actividad que es muy sana, con otras chicas que comparten mis gustos y en un espacio muy sano”; aspectos que según ellos pueden tener efectos cualitativos en las diferentes esferas en las que se desenvuelve la deportista, como es el caso de E7: “Ellos me dicen ahora que aprovecho más mi tiempo, no lo desperdicio en cosas innecesarias”.

Además, de esta concepción que la familia tiene de la actividad deportiva de las estudiantes, se puede articular con el *ocio y el tiempo libre*, como es el caso de E4: “Que puedo ocupar mi tiempo libre en actividades sanas y divertidas, y me puedo distraer de tanto estudio en ocasiones”; el deporte tiene un carácter de bienestar en la medida que la deportista reconoce que la inversión que hace está en relación del placer que se experimenta en acciones que representan aspectos positivos aprehensibles en las personas y que generan efectos positivos, como lo concibe E7: “El tiempo lo gasto en una actividad que para mí es muy productiva”, producción relacionada al adecuado uso del tiempo libre o quizás la comprensión de bienestar en función del ocio en el contexto universitario.

Esa formación personal, tiene una concepción de los valores positivos del deporte, desde la temprana edad, en donde se le ve como una actividad que ha de tener efectos positivos en las personas, y que se ha mantenido a lo largo de la historia, como es el caso de E8 quien afirma que:

“Es el deporte que toda la vida me ha gustado, ya que me gustaba de niña ver a mis amigos jugar hasta que me decidí a practicarlo” el deporte es motivo de decisión personal hacia aquello que ha servido como fin en la vida.

6.1.1. Sobre las Oportunidades sociales

Las personas tienen la libertad de conseguir cosas que de alguna manera han de valorar de acuerdo a la utilidad que le prestan, en este sentido, las deportistas han encontrado en el deporte espacios que son valorados por ellas de forma positiva, solo cuando se centran en el deporte como tal, por lo tanto, el deporte para ellas representa un sin número de cosas: significa un espacio de crecimiento personal, relacionado con la motivación hallada en esta práctica social, como lo expresa E2: “Me ayudado a animarme más en las cosas que hago; me siento más alegre en todo, en mi familia, en mis clases, en todo, en fin”, valoración que se hace en el contexto universitario y en aquellos en donde la deportista se desenvuelve. Esta acción humana que se desarrolla en el contexto del deporte en la universidad, es valorada de acuerdo a los sentidos que estas estudiantes les asignan, quizás en un primer momento a la hora de dar cuenta de este proceso, se encuentren en una actitud reflexiva e indagativa, pero se le reconoce un valor relacionado a transformaciones experimentadas de forma individual, como es el caso de E3: “Son pocas cosas, pero creo que he crecido más como persona”. Además, en el deporte se valora el encuentro con actividades relacionadas con el bienestar personal, y con el disfrutar desde lo lúdico en relación a los beneficios que se pueden hallar en este contexto, como lo expresa E4: “Sobre todo salud física y mental, me puedo mantener activa por medio del ejercicio físico, y me puedo divertir”.

El deporte aparece como espacio de potencialización de valores extendidos a otros espacios de la cotidianidad más allá de la actividad educativa en la universidad, como es en el caso de E1:

“He aprendido del deporte la disciplina como un motor para mi vida en todas las cosas que realizo”; además de encontrar espacios de optimización de la motivación articulado con ese proceso de consolidación de valores como proceso constitutivo de la personalidad, así como lo expresa E5: “Con mi práctica deportiva el tiempo para hacer trabajos se ve reducido, entonces se necesita adquirir disciplina y responsabilidad”; se puede considerar que estos espacios cumplen una función de influenciar la estructuración de su subjetividad, como en caso de E6: “Hay una relación de complemento, porque el deporte me forma en valores y muchas cosas más, lo que se ve reflejado en mis actitudes hacia el estudio y en los demás aspectos de mi vida”. La valoración que se hace del deporte, es el de considerarlo como un espacio de formación para la vida, es decir, un espacio diferente a la formación académica en donde se adquieren una cantidad de valores, así como la posibilidad de encontrar en la acción otros espacios motivacionales que permiten pensarse más allá de las demandas cotidianas de la experiencia en el contexto universitario, como lo expresa E7: “la relación la veo en que me siento una persona más feliz y que valora todas las cosas que hace”, es decir, el deporte tiene para ella un significado: “Lo que más me gusta es que es un deporte que te despierta cosas muy bonitas frente a la vida y frente a lo que estudias”.

El deporte se puede considerar como oportunidad social, en la medida que genera beneficios individuales en un espacio grupal, como lo expresa E1: “Me motiva porque hago algo que me gusta y además son varios los beneficios que puedo sacar de esta práctica deportiva”. Las estudiantes expresan en su discurso la satisfacción de poder ser ellas mismas, es decir, en este contexto se sienten con libertad de expresión en torno a los elementos que constituyen su personalidad, como es el caso de E4: “me puedo expresar como soy, ya que me considero una chica muy activa”. Es una oportunidad porque se pueden combinar roles en función de una práctica compartida con otras personas con intereses parecidos, y sobre todo, identifican en dicha

práctica beneficios significativos, como lo expresa E5: “Me motiva hacer parte de estos eventos porque se tocan temas que permiten mejorar la calidad del deportista y rendimiento académico”.

Las deportistas en este espacio, tienen la posibilidad de pensar en el cuidado de si, representado en beneficios personales que se articulan con las dinámicas que el deporte posee en función del entrenamiento y la competencia deportiva, como lo expresa E3: “Principalmente lo que más me motiva es mi cuidado personal, mejorar en lo deportivo y en la competencia deportiva. Es un espacio que sirve para sentirse valorada por los efectos de su acción en función de aquellos con los que se interactúa, como es el caso de E4: “En este espacio puedo ser espontánea, puedo ser la mujer que soy, así como soy, sin problemas”. Además, con la adquisición de valores sociales, así como el reconocimiento que se dan transformaciones ya que hay un proceso de aprendizaje en este espacio deportivo, como lo expresa E6: “He aprendido que cada día puedo mejorar más en todas las cosas que hago”. Se puede pensar que hay un proceso de expansión de capacidades, en un espacio que brinda seguridades que se ponen en función en las consecuencias de su propia experiencia en lo social, como es el caso de E7: “Principalmente que vida es feliz, y además que soy más disciplinada en todo lo que hago”. Hay un reencuentro con valores sociales, que se exponen en el deporte y que se pueden combinar con los valores que la universidad ofrece, como lo expresa E8: “he encontrado disciplina, responsabilidad y más pasión por el deporte”.

6.1.2. Seguridad protectora

Como se dijo en apartados anteriores, el deporte es un espacio que brinda un tipo de seguridad en la medida de, proporcionar a las estudiantes elementos significativos en la construcción de su subjetividad como estudiantes universitarias, más allá de las aulas, es un espacio de significaciones que se articulan con las dinámicas que el deporte posee, lo que genera beneficios

personales que se estructuran en ellas como elementos fundamentales en su cotidianidad como lo expresa E6: “En la universidad pocos son los espacios que disfruto, más allá de las aulas disfruto poco del ambiente universitario, cuando estoy en mi deporte, y a nivel personal, puedo expresar que ahora pienso muchísimo más en mí”. Las estudiantes poseen valores, ahora, expresan una especie de potencialización de los mismos en medio de su actividad deportiva, como es el caso de E1: “Los beneficios que he asimilado, los veo a nivel personal, ya que siento que soy más disciplinada y responsable que en otras partes”. Además, se puede aprehender un sentido de la esperanza, quizás al experimentar en este espacio seguridades, que permiten pensar que hay opciones para la vida más allá de las que ofrece lo académico, como es el caso de E2: “en mi deporte, he podido reconocer que son muchas las oportunidades que tengo en la vida, por fuera de lo que hago como estudiante”. Esas oportunidades para la vida, se pueden encontrar en la asimilación de los valores que el entorno deportivo ofrece, y que se pueden alternar con las experiencias académicas en el escenario universitario, como lo expresa E2: “los beneficios, los veo a nivel personal, ya que siento que soy más disciplinada y responsable”; en estas estudiantes, hay el reconocimiento de ganancias a nivel personal, así también, como la posibilidad de acceder a otros, como es el caso de lo que se puede usufructuar institucionalmente por la representatividad deportiva que ellas hacen en relación a la universidad, más allá de los logros a nivel de rendimiento académico, como lo expresa E3: “Muy pocos beneficios, aunque la universidad es muy juiciosa y valora a aquellos deportistas que son excelentes, pero aspiro acceder a muchos beneficios como acceder a becas”; aspecto que también es reconocido por E5: “Beneficios como ir a jugar a diferentes lugares, y poder hacer parte de las becas que la universidad ofrece para poder estudiar más tranquila”.

Si la persona se adhiere a aquellos espacios que le brindan seguridad, sus acciones estarán en la ruta de acceder a ellos, desde las ganancias en el orden de la adquisición de estilos de vida

saludable, en el orden de la salud física y mental, el establecimiento de vínculos sociales, beneficios institucionales, en el mismo escenario universitario, como lo expresa, E5: “en mi deporte encuentro beneficios como: hacer ejercicio en el mismo horario de la universidad, tener un reconocimiento, acceder a becas, adquirir mejores responsabilidades, aunque en tiempos de parciales se reduce la posibilidad de entrenar y hacer trabajos académicos”, también se puede acceder a espacios de protección social en cuestiones de género entre otros; el deporte se puede concebir como un espacio protector, pero en ocasiones puede representar señalamientos por los demás por algún tipo de representación deportiva, estigmatización o estereotipos sociales, se puede inferir en el discurso los beneficios así como el tipo de señalamiento que se puede experimentar por pertenecer a este tipo de espacios, como lo dice: E3: “en este deporte cualquier persona puede tener muchos más beneficios para sus vidas, pero a veces, muchas personas desconocen lo que en verdad lo que es este deporte.”; las deportistas comprenden que se adquieren valores y estilos de vida en función del deporte, así como aspectos no del todo tan positivos, como lo expresa E4: “en el deporte se adquiere la disciplina, el condicionamiento físico, pero se experimenta la discriminación, y es que en todas partes hay discriminación”; esta discriminación como fenómeno social, las deportistas lo conciben como un fenómeno que tiende sus tentáculos hasta el deporte, y el prejuicio se percibe en relación a la experiencia en el deporte como tal, como lo expresa E1: “hay ventajas, y van por el orden de acceder a beneficios como becas, conocer a otras muchachas de varias carreras; pero también hay desventajas: la discriminación por practicar este tipo de deporte”. Estas deportistas son renuentes en reconocer las ganancias por su acción en el deporte, sin embargo encuentran en algunas miradas, puntos de vista que se alejan de esos beneficios que son de su agrado, como lo expresa E7: “en este deporte hay ventajas, que te reconocen en la universidad, que puedes aspirar a becas; pero también hay desventajas, que te discriminan como mujer por practicar este tipo de deporte”, pareciera que la

condición de mujer fuera una dificultad para practicar este deporte, considerado por mucho tiempo como un deporte de hombres, por eso conciben que la universidad no escapa a los efectos, quizás culturales, de practicar un deporte, excluyente para las en su práctica en algunas sociedades, como lo expresa E8: “en este deporte se puede conseguir nuevas amistades, practicar un deporte, mejorar la salud, reconocimiento en la universidad y nuevas oportunidades para ser una persona íntegra, pero algo que he visto, es que en la universidad también hay discriminación”.; el deporte es un fenómeno social, y como tal se ve afectado por todos los eventos a los que se expuesto cualquier persona.

6.1.3. Agentes sociales

Ahora, estas deportistas, son agentes sociales, que tienen la posibilidad de transformar sus propias vidas en medio de una práctica que se combina con la formación profesional en el ámbito universitario. Por lo anterior, se puede afirmar que, el deporte puede servir para identificar nociones para el establecimiento de un proyecto de vida que vaya de la mano con las perspectivas de futuro personal que se estructuran dentro de cualquier proceso académico , iniciando por reconocer simples beneficios en el orden de lo corporal, como en el caso de E6 en relación a su práctica deportiva: “Me ha aportado a mejorar mi condición física en todas las cosas que realizo”, beneficios que trascienden lo académico, y se articulan a espacios de expresión en lo recreativo, como lo expresa E7: “Lo considero mi hobby favorito, el espacio que me hace una mujer feliz y entusiasta”; experimentado que hay una esperanza de acceder beneficios en el orden de la condición física, así como a nivel del autoconcepto en función del desempeño social, como es el caso de E1: “Que se pueden extraer beneficios de todas las actividades que una realiza, que la disciplina y la constancia son valores fundamentales para ser mejor personas”; este aprendizaje, fruto de

transformaciones dentro de este contexto, llevan a reconocer que hay cambios a nivel de lo que cada una es, así como de conductas que están en función de los otros, como lo expresa E2: “Siento que he crecido como persona, ya que me preocupo mucho más por las cosas que le pasan a otras personas”; un crecimiento personal que se articula con la vivencia de valores, así como la posibilidad de tener la esperanza de poder acceder a mejores cosas en la vida, como es el caso de E3: “Que ahora soy una persona que persevera más por conseguir sus cosas en cualquier actividad que hago”; desde el deporte se puede planificar el futuro, y no como utopía, sino como consolidación de un proceso caracterizado por transformaciones personales, como lo expresa E5: “Me ha aportado poner nuevos objetivos y metas, me ha ayudado a planear, la constancia y la disciplina para continuar practicando deporte”; transformación personal pensada desde los avances percibidos en el desempeño personal y deportivo y en la perspectiva de acceder a diferentes beneficios en un futuro, como lo expresa E8: “Me ha proporcionado un crecimiento deportivo que en un futuro me puede representar otros beneficios en este campo”; en el deporte se reconoce que hay esperanza, aspecto percibido como posibilidad en todos los escenarios posibles, y en una comprensión mucho más realista de lo que representa el futuro entendido como desarrollo personal, como lo expresa E4: “Me ha aportado que con trabajo y disciplina se puede construir un buen futuro”.

Ahora, se puede aprehender en las deportistas unas transformaciones cualitativas, que ellas relacionan con “mejorías”, con la reproducción de una especie de “axiología en el deporte”, como lo expresa E7: “He mejorado en mi disciplina y en mi perseverancia”, porque de alguna manera los valores se encarnan en cualquier transformación personal, como es el caso de E8: “Siento que he me vuelto mucho más responsable, disciplinada y respetuosa”; experiencias que se reproducen en los otros escenarios en donde se desempeñan diversos roles sociales, como lo expresa E5: “He adquirido un poco más de constancia y responsabilidad en el tema deportivo, pero también en mi

hogar y en todas las partes donde voy” ; estas transformaciones, van en la línea de pensarse como agentes con un acción que determina sentidos, pero también es una oportunidad de pensarse como sujetos que se vinculan con otros, reconociendo capacidades, valores propios que se ponen en función de esos otros, como lo expresa E4: “He descubierto cosas que creí que no tenía y que me ha permitido mejorar más mis relaciones con todos”; estas experiencias de contacto con los otros en el escenario del deporte. Además, expresiones discursivas como la de E1: “He aprendido a tener una mente mucho más abierta, a estar dispuesta a acceder a cambios que me permitan crecer como persona y como deportista”, donde hay muestras de esas transformaciones personales que dan cuenta de los aprendizajes que se extraen de la experiencia deportiva, también la posibilidad de pensar dichos cambios desde los valores asumidos y en relación a los otros, como lo expresa E2: “Siento que he crecido como persona, ya que me preocupo mucho más por las cosas que le pasan a otras personas”; estos aprendizajes dan cuenta de esas experiencias que las ubican como agentes que posibilitan procesos de cambio en el escenario del deporte universitario, transformaciones que hacen de su acción una visión diferente a lo que se vive en el espacio académico, y les permite consolidarse como seres con esperanza, lo que se refleja en la forma de pensarse a futuro, y sobre todo a reconocer que esa experiencia tiene un contenido operativo a la hora de asumirse como agentes sociales desde el contexto del deporte, como lo expresa E3: “Que ahora soy una persona que persevera más por conseguir sus cosas en cualquier actividad que hago”; también, se puede aprehender hasta otro tipo de cosmologías desde la experiencia deportiva, en medio de los otros, con objetivos y planes con esperanza, así como lo expresa E6: “algunas transformaciones, pero el mundo ahora lo veo de una manera muy particular y sencilla”.

6.1.4. Expansión de capacidades: Formación personal desde los valores en el deporte

En el deporte se dan diferentes experiencias, en los espacios recreativos, el entrenamiento y la competencia deportiva, estas vivencias se hacen significativas por la relación que la persona establece con el deporte de una manera bifurcada: una desde los aspectos de la personalidad individual y otra desde los aspectos que se desencadenan en el entrenamiento y la competencia; desde esa primera relación, el deporte ofrece a las personas una serie de valores que se captan e introyectan desde la individualidad con una función específica, como en el caso de pensar y plantear proyectos de vida. Como lo expresa E7: “Siento que en mi vida los valores ahora si tienen mucha importancia, porque he visto que me puedo pensar en un futuro posible”, llegando inclusive a plantearse un proyecto de vida dentro del mismo deporte como trabajo, como es el caso de E8: “Sueño con llegar a profesionalizarme en el deporte a nivel competitivo”.

Es por esto que, dentro del deporte se da una axiología que puede desencadenar estilos de vida en función de este, donde se desliga la enunciación de valores que son vividos como experiencia dentro del deporte universitario, como lo expresa E3: “Valores que he descubierto: tolerancia, pasión y respeto”; también E8, hace una descripción de los valores: “Disciplina, perseverancia y responsabilidad”; en otros casos no se hace énfasis en describir muchos valores, sino aquel que le ha aportado a sus transformaciones individuales, como es el caso de E4: “Lo que principalmente he aprendido es a tener más paciencia”, aspecto que también se puede destacar en E7: “El aspecto que más destaco es que he aprendido a ser más perseverante en las cosas que quiero”; también es el caso de E4, para quien: “practicar este deporte, me ha permitido a asimilar cosas como la perseverancia, la disciplina y a ser más dedicada”, aspectos que seguramente se articula a las vivencias como estudiantes universitarios. También es de destacar que, las vivencias de esos valores pueden llevar a un encuentro consigo mismo en función de reconocer aquellos aspectos positivos del deporte que aportan al bienestar personal, como es el caso de E2: “La práctica

deportiva me ha permitido sentir más seguridad en lo que hago, la interacción con otras personas, descubrir que puedo hacer muchas cosas que me generan beneficio personal”. Aspecto que también es destacado por E1: “La práctica deportiva tiene un papel importante dentro de la universidad, ya que con este al mismo tiempo puedo estudiar y planear lo que puedo hacer dentro de lo que puedo planificar bien y me permite mantenerme constante todos los semestres con un buen promedio”, se puede articular las vivencias dentro del deporte con las experiencias académico formativos que se viven solo en este espacio, lo que le da una particularidad a la forma como las estudiantes se piensan como agentes sociales dentro del ámbito universitario. En las estudiantes se percibe una actitud positiva en las significaciones que hacen de los valores como elementos esenciales de cualquier persona, como lo expresa E1: “Aprender que, si eres disciplinada y perseverante, puedes abrir cualquier puerta en cualquier lugar” el deporte educa, la experiencia individual da cuenta de esta fórmula, sobre todo cuando se articula con la posibilidad de poseer una esperanza frente a las acciones que se dan en el contexto universitario, aspecto destacado también por E2: “Me ha permitido encontrar en la perseverancia es cuando puedo acceder a todos los objetivos que me planteo en la vida”, el deporte permite aprehender un horizonte con claridad en el ejercicio vivencial de la persona.

Sentidos atribuidos al deporte

El deporte posee diversos sentidos, estos se pueden aprehender como observadores de los procesos formativos que de él se pueden desprender, en el caso de estas estudiantes universitarias, se puede apreciar que hay una valoración de la acción en el contexto de la práctica que se realiza, como es el caso de E1: “Principalmente es saber que amo intensamente lo que hago, sin importarme lo demás”; quizás es un acercamiento a la importancia que se le atribuye a una práctica que permite ejercer la libertad como principio regulador de estos sentidos que se intentan

comprender y que quizás se puede categorizar como una especie de “amor al deporte”, ya que se pueden identificar las emociones que se encuentran implícitas en la experiencia de la práctica deportiva, lo que les permite estar en un espacio que se considera seguro y agradable, como lo expresa E2: “Que hago las cosas con una pasión infinita, además de la emoción que siento haciendo algo que me gusta”; percepción que reconoce elementos motivacionales que se articula a los valores que se viven en función de los vínculos establecidos en este contexto, como es el caso de E3: “Significa mucha pasión, tolerancia por la diferencia y respeto por lo que cada persona es”; ese sentido hallado en el encuentro con los otros, permite alejarse de las actividades académicas en función de actividades percibidas como positivas, como lo expresa E4: “Que marcó la diferencia, ya que siento que estoy en una actividad diferente a las académicas”; hay una percepción de bienestar individual, de satisfacción en una labor percibida como espacio de expresión personal en los ámbitos donde más interactúan estas estudiantes, como en caso de E7 para quien: “El deporte me permitió abrir más mi mente, lo que se ha visto reflejado en mejoras en lo académico y en lo personal”. Pero también se reconocen formas de relacionarse por fuera de los estereotipos y prejuicios sociales, como lo expresa E5: “Es una manera de inclusión del estudiante y el deporte, significa perfeccionar la práctica, ser más competitiva y poder acceder a nuevos escenarios”; inclusión que lleva a la valoración positiva de la pertenencia a un grupo con significaciones particulares, como lo expresa claramente E8: “Me siento parte de un grupo, me valoran por lo que apporto al grupo y por lo que soy como persona”, es un espacio para sentirse valorado por lo que se hace, sin tener en cuenta formas de pensamientos, ideas o convicciones, lo que se valora está en función de las deportistas. Se le atribuye al deporte un espacio de respeto por la diversidad de género, sexual, entre otras, como lo expresa E3: “Significa mucha pasión, tolerancia por la diferencia y respeto por lo que cada persona es”; sentidos en relación a los fenómenos sociales que se pueden posibilitar en un espacio en donde más allá del entrenamiento,

o la competencia, lo que se busca es que los estudiantes, se asuman como agentes de esperanza y transformación social, aspecto que es rescatado de E6: “Es una manera de inclusión del estudiante y el deporte, significa perfeccionar la práctica, ser más competitiva y poder acceder a nuevos escenarios”.

6.1.5. Transformaciones personales en el deporte

Ahora, esas transformaciones experimentadas por las estudiantes universitarias, les han permitido socializarse de una manera particular con los seres que las rodean y que son significativos en sus existencias, como es el caso de E4: “Siento que mis relaciones interpersonales han mejorado, ya que disfruto mucho más del compartir con todos, dentro y fuera del deporte”, se reafirman vínculos sociales dentro y fuera del deporte, inclusive asumiendo actitudes respetosas frente al tema de la diferencia, como lo expresa E5: “He mejorado en mis relaciones interpersonales, en la calma y el respeto a las opiniones de los demás”; esa valoración de experimentar cambios a nivel individual, que se refleja en evoluciones cualitativas en relación a los otros, hay un reconocimiento positivo de los efectos que su práctica deportiva tiene en dichos vínculos, como lo expresa E1 cuando se refiere a la experiencia de la que ahora puede hacer discurso: “Siento que desde que práctico este deporte soy una mejor persona”; estas transformaciones también se articulan a las vivencias en el ámbito académico, en donde se reconoce a la madurez que se adquiere cuando se asumen con criterio sus propias responsabilidades, como es el caso de E7: “Siento que soy una mejor estudiante, las responsabilidades me rinden más”; esas transformaciones cualitativas permiten asumirse de forma particular con las expresiones de la experiencia en relación con el uso adecuado del tiempo como estudiantes universitarias, como lo expresa E2: “He aprendido a administrar y potencializar más mi tiempo como estudiante”; aspecto que es reafirmado por E6: “Ahora siento que el tiempo

he aprendido a manejarlo, organizando mejor mis cosas y consiguiendo muchos más beneficios personales”, sobre todo cuando esos cambios dan cuenta de la valoración de aspectos que aportan al bienestar personal de estas estudiantes, llegando a generalizar los beneficios experimentados en su práctica deportiva en el contexto universitario, como lo expresa E7: “Siento que soy una mejor estudiante, las responsabilidades me rinden más”.

Como conclusión se puede afirmar que:

- La actividad deportiva es más que un pasatiempo que se realiza en los momentos libres, se adquieren valores que se expresan con facilidad: v.g. disciplina y compromiso, en espacios que apuntan a concebir que las deportistas se encuentran inscritas en dinámica integrales, es decir, no solo en ellas hay una apuesta por pensarse en lo académico, como agentes políticos por medio de la participación y el empeño hacia la formación que les brinda la universidad.
- El deporte se ve como ejercicio, como actitud reflexiva sobre sí, como oportunidades para practicar valores como la tolerancia, el respeto por el otro y por la diversidad, experimentando la inclusión como un valor fundamental en los sentidos asignados a su práctica deportiva.
- En este espacio, se da una oportunidad para enfrentarse a situaciones agradables y desagradables y así mismo, buscar recursos para que le permitan afrontarlas, permite la configuración de la identidad individual en medio de otros que se identifican con intereses y motivaciones específicas.

6.2. Una vida que se construye en el encuentro deportivo y con los otros

6.2.1. Aspectos formativos a nivel personal. Creando proyectos de vida

Se puede afirmar que a nivel personal, las estudiantes de Uniminuto Bello que pertenecen a la selección de fútbol sala, han encontrado en el deporte: espacios formativos que han ejercido influencias en sus estilos de vida. Desde la reafirmación de valores sociales hasta el establecimiento de proyectos de vida claros, la formación de estas deportistas se extiende más allá de la formación profesional en el contexto universitario.

6.2.1.1. El deporte universitario como escenario de la vida

Este deporte adquiere en las estudiantes un tinte especial, es un espacio diferente, en donde se aprenden valores que se ponen en función de los vínculos que las determinan como agentes sociales; el deporte es multifacético a la hora de comprenderlo como escenario que potencializa aspectos positivos de la personalidad, y sobre todo genera opciones para la vida a quienes lo practican, en este sentido, como lo expresa Rodríguez (2003), el deporte persigue una diversidad de funciones: “ocio-activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, pausa en el tecnicismo (tregua), relación social, superación”(p.24); funciones que se articulan con la activación de acciones en las personas en vías de su desarrollo humano.

Desde lo anterior, toma vigencia la afirmación de pensar en la acción, inscrita en el contexto que el deporte ofrece, como el escenario de afirmación de los aspectos positivos que aportan al bienestar de las personas, permiten la expresión de las capacidades individuales en medio del trabajo en equipo. El escenario ofrece un espacio diferente, porque es una oportunidad para que la persona pueda encontrarse consigo misma, esto quiere decir, acceder al reconocimiento de acciones que están en pro del bienestar individual, identificándose con otros agentes activos que asignan sentidos particulares a las vivencias experimentadas en dicho contexto, además, se

reconoce en la práctica deportiva incentivos, motivaciones encaminadas a la permanencia estudiantil; las estudiantes encuentran en este espacio que poseen habilidades, quizás desconocidas, en función a la realización de sus propios proyectos de vida, donde se articula lo deportivo con lo académico, y todo encaminado a la optimización de las capacidades hacia un futuro caracterizado por poseer esperanza.

Además, los ambientes contruidos en función de la actividad deportiva, ofrecen la oportunidad de volver sobre aspectos de la vida que se comparten con los otros en medio de las construcciones sociales de interacción novedosa, de encuentros con aquellos que se identifican por unos sentidos expresados en los valores descubiertos en esa acción humana; es un espacio novedoso porque el deporte se articula en sí mismo con aspectos lúdicos, recreativos, canalización de fuerzas intrínsecas y sobre todo con las expresiones estéticas que el deporte puede ofrecer a estas estudiantes, como lo expresa Rodríguez (2003) cuando se refiere al deporte como medio de expresión donde se da una “vuelta a la naturaleza, descanso, canalización de la agresividad, hedonismo, masoquismo (disfrute en el padecimiento), esfuerzo, riesgo, autoexpresión, autocontrol, juego limpio, educación, expresión estética, nacionalismo (patriotismo, preparación para el trabajo, adaptación a la sociedad, campeonismo, reglamentación e institucionalización” (p.25).

Ahora, la elección por el deporte responde a una causalidad que se haya exclusivamente en la persona, desde esas tendencias a estructurar la personalidad, hasta el identificarse con modelos del deporte (moldeamiento) o de quienes se han establecido como referentes de identidad social, sin embargo, la elección por practicar el deporte, es una opción primordial de la acción humana, ya que en este espacio: se interactúa con otros, se elige desde la libertad, es expresión de las vivencias de quienes encuentran en este espacio desarrollo de las capacidades propias, se hace entonces, un espacio de construcción de referentes identitarios, de nuevos y significativos

vínculos sociales, 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).

6.2.1.2. Construyendo vida desde la expansión de capacidades

La elección por el deporte por parte de estas estudiantes, las lleva a compartir espacios no académicos en el contexto universitario en donde expresan su agrado por compartir vivencias con personas que se identifican sus gustos, además, es un espacio de construcción de convivencia social, apoyadas en el dialogo que puedan establecer con sus compañeras, donde se sienten incluidas, no experimentan discriminación alguna, pueden construir sus relaciones de forma espontánea en el ambiente que el deporte les ofrece, ya que se puede considerar como el medio que posibilite procesos de elaboración de sentidos compartidos en una misma practica social como lo es el deporte.

Esas transformaciones personales adquieren un tinte de social, por la representación que en ellas genera, a partir de la identificación de una axiología que en el deporte se comparte, en medio de entrenamientos, recreación y competencia deportiva; para las deportistas hay una doble dirección en esa construcción, a nivel individual y a nivel grupal.

6.2.1.3. Formación personal desde los valores en el deporte

Las experiencias de estas deportistas a nivel individual se comprenden dentro de las diferentes dinámicas que se generan en el entrenamiento y la competencia; desde su individualidad, se valora la experiencia como un evento novedoso, en términos de Arendt (2005) “natalidad”, como un nuevo nacimiento, en el sentido de construir como persona valoraciones sobre los aspectos positivos que se aprenden en el contexto del deporte universitario. En este sentido, cuando Arendt

(2005) relaciona a la acción humana con la natalidad, estas deportistas aparecen con su experiencia en un mundo, lo que les permite construir la novedad en medio de lo que está establecido, estas estudiantes inician su propia construcción en medio de un contexto que les favorece el desarrollo de actitudes que les son de beneficio personal y social, por lo anterior, se puede afirmar que, Arendt, citada por Bárcena (2006) 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 esta medida, el mundo desde la perspectiva arendtiana solo tiene cabida cuando se le da paso a la creación, con ella a la novedad y finalmente a la pluralidad que no es otra cosa que el actuar con los otros. Se puede afirmar entonces que, el deporte es su mundo, y su capacidad de construcción se vive desde lo individual hasta lo grupal y social.

Es por eso, que se puede entender su capacidad de creación en relación a esos valores que ellas expresan haber “descubierto” apuntan a formas particulares de asignar sentidos a esas vivencias que valoran como elementos que aportan significativamente a reconocer que el deporte tiene beneficios, que aporta a su desarrollo personal. Reconocer valores en el deporte, implica pensarse a sí mismas como agentes transformadores de su propia historia. Se puede afirmar que, es una oportunidad para reconocer que se poseen capacidades que se articulan con dichas valoraciones y aspectos positivos que permiten establecer proyectos de vida en conexión con el desempeño académico al interior de la universidad.

Con todo esto, se puede enunciar el carácter educativo hallado en el deporte, sobre todo en un espacio como la universidad donde prima lo formativo, educa para la vida, en dinámicas sociales que le son propias cuando se le concibe como “deporte práctica”, y es precisamente que estas estudiantes no se centran en ese carácter agonístico de la práctica deportiva, sino en ese aspecto relacionado con el “ocio” y especialmente con esa “dimensión creativa” como lo expresa García

(2005): “el ocio creativo está profundamente unido a experiencias de formación, reflexión, aprendizaje y crecimiento personal a través de la expresión de la propia identidad” (p.257).

Se estructura esa identidad con las valoraciones y vivencias del deporte hechas por personas que desde su libertad optan por prácticas deportivas significativas, aliadas con la estructuración de proyectos de vida en el escenario universitario, en donde esa acción da cuenta de los aspectos más profundos de su personalidad. Se reconocen beneficios a nivel físico, personal y social, aspecto que se realiza desde posturas reflexivas cuando se reconoce que este espacio que ofrece el deporte, es una oportunidad de encuentro consigo mismo y con los otros.

6.2.1.4. Referentes sociales: entre el deporte y las construcciones vinculares

Ahora, el deporte como “práctica”, que apunta a la expresión más humana de la persona, el sentido de hallar un espacio innovador de construcciones sociales, de establecimiento de vínculos, entre otros aspectos. Por eso, se puede comprender en el discurso de las deportistas, una tendencia establecer otras formas de aprendizaje y de imitación, como es el caso de la convivencia como fruto de un trabajo educativo de encuentros y desencuentros en función de las experiencias, de las vivencias que se cargan de sentidos, que van desde reconocer las particularidades del deporte como espacio de expresión social, hasta la construcción de un entorno mucho más favorable para las expresiones sociales de cada una de las deportistas.

6.3. Aspectos formativos a nivel interpersonal. El encuentro con los otros en medio del deporte

La formación personal, es un asunto que corresponde a las vivencias de cada deportista, sin embargo, solo en el encuentro con el otro, es que se pueden evidenciar esos sentidos asignados al deporte y que permiten construcciones de la personalidad, además, en esta concepción implícita

del deporte como “practica”, se evidencia la percepción y asimilación de valores que permiten ampliar el horizonte formativo en el contexto universitario.

Un elemento particular, es el sentimiento de inclusión que experimentan al pertenecer a este grupo de deportistas, elemento que aporta a la construcción de un “nuevo” concepto de ciudadanía y de convivencia, el cual hace de la acción de estas deportistas un aspecto político, pero entendido en el deporte, en ese encuentro con los otros en la esfera de lo público. Estas deportistas, inmersas en su mundo, viviendo esa experiencia como un “un nuevo nacimiento”, hacen que este espacio se configure como “lo público”, lugar donde se juega la configuración de la individualidad en la cotidianidad de la vida; siguiendo con Arendt (2005), la esfera de lo público se puede entender como “el propio mundo, en cuanto es común a todos nosotros y diferenciado de nuestro lugar poseído privadamente en él” (p. 61). Esto es, el mundo de los hombres, de nuestros sentidos, es el lugar donde se entretajan las tramas que la cotidianidad de la vida, que permite vivir y contar a través de la aparición en lo público, del rompimiento de la intimidad familiar y la acción interpretada desde y con los hombres, en medio de la práctica deportiva, como mundo; ese mundo entendido como el lugar donde se puede compartir lo que se narra y donde la acción humana tiene todo su valor para el otro.

En este sentido, estas deportistas entienden el deporte como un espacio de innovación, de creación en relación lo social, donde ellas son agentes transformadores de la realidad, su acción se entiende en la percepción de bienestar en el encuentro con los otros, en otras palabras, en tanto la acción remite al otro, es gracias a ella que la persona tiene en sus manos la posibilidad de dar inicio, pues tal de la acción se sabe dónde se origina (la persona), pero no lo que puede constituir la o donde ella puede concluir, por lo mismo esa acción adquiere características de ser ilimitada, impredecible e irreversible.

En estas deportistas, en su acción hay una vivencia del deporte y de lo social de manera novedosa para ellas en la medida que se identifican elementos beneficiosos en la construcción de su identidad, estrechando lazos afectivos específicos, y es allí donde se comprende de manera diferente como es que se relacionan con aquellas personas con las que se comparten motivaciones similares.

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 estima como positivo 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 ser social, en la medida en que se parte del seno familiar, así como la significación que tiene por las deportistas quienes determinan 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 esferas donde las estudiantes interactúan cotidianamente.

Cabe resaltar que, esos aspectos formativos a nivel interpersonal se hallan en el plano de la reivindicación de la persona en un medio que le es beneficioso y en el que hace de su experiencia una oportunidad de compartir con otras estudiantes intereses y motivaciones, además de, encontrar un espacio de inclusión social, es decir, de vivir valores que las lleve a “desnaturalizar” percepciones sociales negativas de la práctica deportiva, en particular esa representación social de pensar que existen deportes para “machos” los cuales no pueden ser practicados por las mujeres, lo que según ellas las llevó a experimentar exclusión social por encontrarse interactuando en este

contexto; el sentirse no incluidas, no es una respuesta a dicha experiencia, se puede comprender como una construcción compartida por varias personas; el tinte que adquiere aquí la acción, está en función de pensarse como personas que experimentan la vida desde la construcción de unos valores y unas significaciones en un mundo construido por y en el deporte. Esta inclusión social, no responde a requerimientos sociales o institucionales, más bien son actitudes asumidas y resignificadas en este contexto.

6.4. Aspectos formativos a nivel institucional

6.4.1. Desde las Oportunidades sociales

La formación personal, se integra de manera inevitable con aspectos que permiten construir una formación interpersonal, de allí ese carácter social de lo humano que no se puede desligar de ninguna manera. Esos dos aspectos, también se ven involucrados y se integran a la forma como se aprehenden características formativas a nivel institucional.

Esos aspectos formativos a nivel institucional, se ven marcados por esos sentidos asignados a los beneficios que se pueden adquirir con la práctica deportiva, esos que apuntan a temas formativos que las universidades tienen con sus estudiantes, desde el acceso a becas, hasta el reconocimiento social por pertenecer a este tipo de grupos a nivel representativo, en lo local y lo nacional.

Lo primero que se puede afirmar es que, las estudiantes parten del ejercicio de la libertad, desde la percepción que ellas tienen de esta, es decir, sus motivaciones se interceptan con las ofertas formativas en la institución, la que abre espacios para el adecuado ejercicio de la práctica deportiva, en la universidad hay propuestas formativas que seduce el deseo de quienes sienten afinidad por varios tipos de deporte.

Si se asume una posición pragmatista, hay un tipo de utilidad que las estudiantes perciben, se encuentra un espacio de valoración personal y social, en un espacio de crecimiento personal, así como un espacio de expresión de la acción humana en este contexto. Sin embargo, en ocasiones se percibe un interés de la universidad en ellas de forma paradójica, es decir, hay una oferta, hay reconocimientos, pero aun así hay una percepción negativa del lugar que ellas como deportistas representan para la institución.

Además, vivir el deporte como un aspecto lúdico las puede llevar a relacionarse con lo institucional de una manera diferente, a pesar de esa concepción negativa, se puede disfrutar de actividades que tienen impactos positivos desde la individualidad, pero no vale la queja cuando no se trasciende lo que se vive, por esto las estudiantes pueden articular de manera armoniosa esa relación deporte-formación profesional, no hay evidencias que ese fuere el interés de la universidad, pero si hay certezas que es un resultado de esos aspectos formativos personales que se comparten en este grupo.

La universidad con su oferta en deportes, puede estar generando oportunidades sociales a sus estudiantes, más allá de las dinámicas pedagógicas y curriculares que ella ofrece; UNIMINUTO se caracteriza por centrar su praxis educativa en lo que denomina “enfoque praxeológico”, para quien la persona es un ser que actúa, que reflexiona sobre ese actuar, como expresa Juliao (2011) un ser que busca mejorar sus acciones y ser feliz; se rescata un marcado interés por la acción, como lo expresa Juliao (2011): la praxeología señala a un “discurso sobre la acción” (p.27), apunta a un proceso social para quien el sujeto está implicado como actor social que transforma desde la lectura que puede hacer de su experiencia liberadora. Además, para Juliao (2011) esa praxeología se concibe como un “proceso”: “es la construcción de saberes de la acción (lógica científica)” (p.35).

Se puede afirmar entonces que, la relación que estas estudiantes establecen con su universidad, está en el orden de responder a los parámetros centrales de ese enfoque, aunque ellas no lo expresan de forma explícita, se puede deducir dicho proceso a partir de este análisis. Por lo tanto, las acciones emprendidas por la institución, tienen claro el horizonte y se ajustan a muchas de las disposiciones estatales en relación al tema del deporte, ocio y tiempo libre, sin embargo, en las deportistas no hay una marcada percepción que relacione su formación personal e interpersonal con esas disposiciones praxeológicas, ellas se centran más en sus construcciones en relación a su elección por el deporte.

6.5. Prácticas en el deporte que recrean el escenario de la vida

6.5.1. Una vida que se construye en el encuentro con lo deportivo y con los otros

El deporte representa un escenario que aporta a la formación profesional y personal de las estudiantes que practican fútbol sala. Aporta en la medida en que ellas como deportistas y estudiantes, construyen su propia axiología a partir de los valores que jerarquizan como positivos en su cotidianidad, y además, se vislumbran un proyecto de vida en función de su formación profesional y el deporte.

Esa formación profesional y personal se coloca en vías de su desarrollo humano a partir de esos sentidos asignados a su experiencia en el escenario de sus vidas en esta práctica deportiva. La acción de estas deportistas da cuenta de los beneficios personales que representa la afirmación de esos valores catalogados por ellas como positivos, y que se interiorizan en función de establecer sus propios estilos de vida, en relación del deporte concebido como “práctica”.

Y es que este “deporte práctica”² se puede concebir como la faceta original del deporte como fenómeno social porque representa para la persona beneficios a nivel de lo físico y psicológico, alejándose de lo que García (2005) denomina “deporte espectáculo” que se centra en la capacidad mercantilista y comercial que tiene a nivel social; este “deporte práctica” se articula entonces con todo lo que está relacionado con el desarrollo humano en el contexto del deporte como tal, 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). Por fuera de esa acción quizás se puede dificultar la labor de entender por qué estas deportistas han experimentado esas transformaciones personales que contribuyen a su formación en todas sus dimensiones existenciales, en donde este ocio adquiere importancia por encontrarse ligado con las expresiones de dicha acción. En otras palabras ese “deporte práctica” se convierte en el escenario propiciador de profundas asignaciones de sentidos que se aprehenden como beneficiosas para las personas.

Esta concepción de “deporte práctica” se aproxima a una concepción de desarrollo humano, porque siembra sus raíces en la persona como tal quien se caracteriza porque realiza una elección desde su libertad y no desde los lineamientos externos a ellas (en este caso lo institucional), como lo plantea 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); 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

² Las comillas se utilizan para resaltar el papel que cumple este tipo de deporte en el ámbito universitario

hacen de él, hasta la percepción de bienestar personal que se asume en el contexto de dicho deporte.

Estas deportistas encuentran en su “deporte práctica” una oportunidad diferente frente a las demandas institucionales que las afectan como universitarias (a nivel profesional), porque se pueden encontrar consigo mismo en medio del establecimiento de relaciones sociales que les son beneficiosas, y en las que se pueden expresar con espontaneidad y se pueden asumir como agentes sociales responsable de transformaciones a nivel individual y grupal. Ellas reconocen otras oportunidades que valoran como positivas, y se alejan de las posibles estigmatizaciones sociales que las relegan por incursionar en una práctica deportiva, considera para hombres únicamente.

Este ejercicio de pensarse dentro del “deporte práctica”, da los cimientos para pensar en que el deporte aporta elementos significativos en el desarrollo humano de estas deportistas, porque según Sen (2000), ellas están ejercicio de libertad y están accediendo a oportunidades que les son beneficiosas; y esto se fundamenta en que, las deportistas evalúan como positivo su desempeño en el ámbito del deporte, se consideran “más persona”, han podido establecer proyectos de vida con esperanza de realización, y todo esto depende de la forma como ellas se asumen como responsables de su acción.

Esa acción que se ve envuelta en relaciones particulares con lo institucional, quien les ofrece opciones que son interpretadas por ellas como oportunidades, el mismo Sen (2000) lo afirma: “lo que pueden conseguir positivamente los individuos depende de las oportunidades económicas, las libertades políticas, las fuerzas sociales, y las posibilidades que brindan la salud, la educación básica y el fomento y el cultivo de las iniciativas” (p.21); ellas toman la iniciativa de asumirse como agentes de cambio social, transformadoras de su propia realidad como estudiantes universitarias.

El desarrollo humano en estas deportistas, está en función de asimilarse como sujetos que poseen un acción específica en un contexto determinado, les permite asumirse como agentes sociales implicaciones sociales significativas, como el alejarse de las construcciones tradicionales de pensar en el deporte como “espectáculo”, es decir, esas concepciones sociales que se centran en los resultados deportivos de tipos de deporte (como es el caso del fútbol) que se han convertido en fenómenos de masas pero que no representan beneficios significativos para las personas. Por lo anterior se puede afirmar que, el deporte aporta al desarrollo humano porque permite mejorar la vida de las personas, desde las prácticas más sencillas, hasta las elaboraciones que se hace de los sentidos asignados a las experiencias que se ven a nivel individual y en medio de lo grupal, por eso toma forma lo que Sen (2000) afirma: “el desarrollo tiene que ocuparse más de mejorar la vida que llevamos y las libertades que disfrutamos” (p.31); y aunque en algún momentos las estudiantes expresan inconformidades por no encontrar coherencia en los discursos institucionales, no es de su interés centrar la atención en estos aspectos, más bien la mirada se dirige a rescatar esos aspectos valorados por ellas como positivos.

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 acompañara 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 dice Sen (2000): los “procesos y oportunidades tienen importancia por derecho propio, y cada uno de los actos está relacionado n la concepción de desarrollo humano como libertad” (p.34); es un derecho que ellas se ganan, 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.

6.5.2. Agentes sociales que transforman sus vidas en medio del deporte

El deporte guarda una estrecha relación con el desarrollo humano ya que implica beneficios individuales y personales para las personas que participan del mismo, es así como las naciones unidas (2003), esgrimían sus argumentos para expresar esa relación beneficiosa para 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).

Hay beneficios en el orden de la salud física de las personas, en función de prevenir enfermedades que pueden ser catastróficas para el bienestar, 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 dice las naciones unidas (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).

La relación del deporte con el desarrollo humano, está en función de la forma como las personas se asumen como los protagonistas que reconocen los efectos que en ellos tiene, más allá de las consideraciones teóricas que del deporte se puedan realizar; en este sentido, se puede pensar que, las deportistas se asumen como agentes sociales que experimentan significativas transformaciones a nivel personal; para Sen (1999) cuando se refiere a estas personas, las relaciona con la forma de acceder metas y valores en función de lo que él denomina “bien-estar”, como lo expresa cuando afirma que: “la realización de 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 fehaciente 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 que estas deportistas se valoran como agentes sociales porque se asumen en el deporte desde su acción, es decir, desde sus experiencias se asignan unos sentidos que permiten una adherencia significativa a la práctica deportiva en medio de un ambiente percibido como positivo, 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, con 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.

Estas deportistas se asumen como agentes sociales porque encuentran una relación positiva entre deporte y desarrollo humano, hay la percepción de beneficios, y el acceso a estos dependen de ellas como actores transformadores de su propia realidad, acompañadas de otras estudiantes 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, dependan 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, por eso el deporte es un escenario ideal para que las personas puedan acceder a la consecución de sus metas.

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

En apartados anteriores, se explicita la relación deporte y desarrollo humano como un elemento presente en las estudiantes que se asumen como agentes sociales que transforman su mundo en medio de valoraciones positivas desde su acción humana 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 asumen 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 empleos que se ajusten a ellas, que además, le permita hacer frente a cualquier tipo de adversidad que se les pueda presentar; ellas pueden empoderarse de su existencia con un rol protagónico en lo social, así como al respecto señala Sen (2000: “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 experiencia (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, 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), donde se interactúa con compañeras, determinando las relaciones, así como esas formas de aprehensión y vivencia de valores sociales, lo que es compartido es positivo cuando emerge en la esfera

pública, se valora de forma positiva en los intereses individuales, así como cuando se puede representar la universidad en las diferentes competencias donde se interactúa. Estas estudiantes, se relacionan desde la libertad que conciben como valiosa, porque son logros personales que les permite reafirmarse como ese tipo de agente que asume unos significados específicos a esas experiencias compartidas, en medio de la diferencia que se da 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 vivencias al interior del seno familiar, así como la significación que tiene por ellas, que así como las estudiantes categorizan como positivo dichas vivencias, la familia es la que jerarquiza y puede dar cuenta de esas transformaciones de carácter cualitativo, que se pueden compartir en todas las esferas 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 la 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 toda esa acción que ellas realizan se da, porque son agentes sociales que transforman 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).

6.5.4. Expansión de capacidades más allá del deporte en el contexto de la universidad

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 esas 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. 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 para seguir creciendo como personas en esa búsqueda de lograr sus objetivos en todas las esferas en las que se exponen con acción humana.

7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A continuación, se realiza la discusión a la luz de los objetivos y los resultados encontrados en esta investigación.

7.1. Procesos de formación personal

El proceso de formación personal en las estudiantes deportistas que integran la selección de fútbol sala de Uniminuto Bello, se relacionan con el deporte, está en la vía de las valoraciones que realizan de forma positiva de su acción en este contexto particular, este aspecto, las lleva a experimentar transformaciones cualitativas que consideran ellas de vital importancia, primero: porque les permite reconocer su lugar en el mundo a partir de las construcciones que realizan junto a otras en medio del deporte. Segundo, en estas deportistas, se puede interpretar que la concepción de bienestar individual trasciende las concepciones tradicionales sobre los beneficios que tiene en las personas la actividad física y el deporte, para autores como Dosil (2004) ese bienestar físico está relacionado con el acceso que tienen las personas a: una mejor calidad de vida, al mejoramiento de su propia salud, y el asumir 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). Además, esos beneficios, para Weinberg y Gould (1996) se da una relación de la condición física con valores positivos y con aquellos efectos positivos que aportan tanto a la salud mental, como a la reducción de los efectos de la ansiedad y el estrés, así como las afectaciones en el estado de ánimo de las personas, es decir, representa una mejora en la salud mental de quienes se involucran en acciones en el contexto de la actividad física y el deporte. Para estos autores, la actividad física produce bienestar psicológico, además de genera mejoras en

la condición física, la prevención y tratamiento de enfermedades cardíacas, diabetes, artritis y del establecimiento de estilos de vida saludable; es decir, se dan unas transformaciones a nivel individual que van a tener repercusiones significativas en la cotidianidad de quien se ve envuelto en acciones específicas en la actividad física y especialmente en el deporte.

Además de esos beneficios mencionados con anterioridad, se transforman las maneras de establecer vínculos sociales, a partir de esas valoraciones realizadas 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 del deporte, las personas reconocen lo beneficioso que puede resultar a partir de esas valoraciones estar insertos en el deporte, se asumen significados y sentidos que emergen poco (a nivel de conciencia de sí) 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 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).

Esa experiencia en el contexto del deporte se puede entender como una capacidad de creación en relación a esos valores que ellas expresan haber “descubierto” en la interacción con ellas mismas y con sus compañeras, además, apunta a formas particulares de asignar sentidos a esas vivencias que valoran como elementos que aportan significativamente a reconocer que el deporte tiene beneficios, que aporta a su desarrollo personal. Reconocer valores en el deporte, implica pensarse a sí mismas como agentes transformadores de su propia historia. Se puede afirmar que,

es una oportunidad para reconocer que se poseen capacidades que se articulan con dichas valoraciones y aspectos positivos que permiten establecer proyectos de vida en conexión con el desempeño académico al interior de la universidad.

7.2. Aspectos formativos a nivel personal, interpersonal e institucional presentes en los deportistas UNIMINUTO Bello que se articulan al desarrollo humano en el contexto universitario

A nivel personal, estas estudiantes han encontrado en el deporte espacios formativos que han influido en ellas permitiéndoles establecer proyectos de vida simultáneamente en su proceso de profesionalización en la universidad.

El establecimiento de estilos de vida, se coloca en función de la reafirmación de valores sociales, así como la posibilidad de establecer el deporte en la universidad como un escenario de la vida, ya que para estas estudiantes, el deporte adquiere un tinte especial, ya que es un espacio diferente, en donde se aprenden valores que colocados en función vínculos que las determinan como agentes sociales, concibiendo en el deporte en su versión multifacética, en donde se puede potencializar aspectos positivos de la personalidad, así como propiciar opciones para la vida a quienes lo practican, como lo expresa Rodríguez (2003), el deporte persigue una diversidad de funciones: “ocio-activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, pausa en el tecnicismo (tregua), relación social, superación”(p.24); funciones que se articulan con la potencialización de acciones en vías de su desarrollo humano.

Desde lo anterior, toma vigencia la afirmación de pensar en la acción, inscrita en el contexto que el deporte ofrece, como el escenario de afirmación de los aspectos positivos que aportan al bienestar de las personas, permiten la expresión de las capacidades individuales en medio del trabajo en equipo. El espacio ofrece un espacio diferente, porque es una oportunidad para que la

persona pueda encontrarse consigo misma, que pueda acceder al reconocimiento de acciones que están en pro del bienestar individual, además de, identificarse con otros agentes activos que asignan sentidos particulares a las vivencias experimentadas en dicho contexto, así como se reconoce en la práctica deportiva, incentivos y motivaciones encaminadas a la permanencia estudiantil; estas estudiantes encuentran en este espacio que poseen habilidades, quizás desconocidas, en función de la realización de sus propios proyectos de vida, donde se puede articular lo deportivo con lo académico, y todo encaminado a la optimización de las capacidades hacia un futuro caracterizado por poseer esperanza.

También se puede afirmar que, esos ambientes contruidos en función de la actividad deportiva, ofrecen la oportunidad de volver sobre aspectos de la vida que se comparten con los otros en medio de las construcciones sociales de interacción novedosa, de encuentros con aquellos que se identifican por sentidos expresados en los valores descubiertos en esa acción humana; también se puede considerar como un espacio novedoso, porque el deporte se articula en sí mismo con aspectos lúdicos, recreativos, canalización de fuerzas intrínsecas y sobre todo con las expresiones estéticas que el deporte puede ofrecer a estas estudiantes, como lo expresa Rodríguez (2003) cuando se refiere al deporte como medio de expresión donde se da una “vuelta a la naturaleza, descanso, canalización de la agresividad, hedonismo, masoquismo (disfrute en el padecimiento), esfuerzo, riesgo, autoexpresión, autocontrol, juego limpio, educación, expresión estética, nacionalismo (patriotismo, preparación para el trabajo, adaptación a la sociedad, campeonismo, reglamentación e institucionalización” (p.25).

Además, esa construcción de proyectos de vida, se centran en la individualidad, desde una elección por el deporte que responde a una causalidad que se haya exclusivamente en la persona, desde la búsqueda de tendencias encaminadas a estructurar la personalidad, hasta la posibilidad de identificarse con modelos en el deporte (moldeamiento) o de quienes se han establecido como

referentes de identidad social, sin embargo, la elección por practicar el deporte, es una opción primordial de la acción humana, ya que en este espacio: se interactúa con otros, se elige desde la libertad, es expresión de las vivencias de quienes encuentran en este espacio desarrollo de las capacidades propias, se hace entonces, un espacio de construcción de referentes identitarios, de nuevos y significativos vínculos sociales, 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).

Ahora, a nivel interpersonal, la experiencia de estas estudiantes se puede comprender desde una concepción del “deporte práctica”, el que apuntaría a la expresión más humana de la persona, en el sentido de hallar un espacio diferente e innovador para otras construcciones sociales, para el establecimiento de vínculos, entre otros aspectos. En estas deportistas se puede comprender en su discurso, una tendencia establecer otras formas de aprendizaje y de imitación, como es el caso de la convivencia como fruto de un trabajo educativo de encuentros y desencuentros en función de las experiencias, y de las vivencias que se cargan de sentidos, que van desde reconocer las particularidades del deporte como espacio de expresión social, hasta la edificación de un entorno mucho más favorable para las expresiones sociales de cada una de las deportistas.

En este sentido, esa formación personal está determinada por la una formación interpersonal, que se puede abordar como un asunto que corresponde a las vivencias de cada deportista, sin embargo, solo en el encuentro con el otro, es que se pueden evidenciar esos sentidos asignados al deporte y que permiten construcciones de la personalidad, además, en esta concepción implícita del “deporte práctica”, se evidencia la percepción y asimilación de valores que permiten ampliar el horizonte formativo en el contexto universitario.

Cabe anotar que, un elemento particular, es el sentimiento de inclusión que experimentan al pertenecer a este grupo de deportistas, elemento que aporta a la construcción de un “nuevo” concepto de ciudadanía y de convivencia, el cual hace de la acción de estas deportistas un aspecto político, pero entendido en el deporte, en ese encuentro con los otros en la esfera de lo público. Estas deportistas, inmersas en su mundo, viviendo esa experiencia como un “un nuevo nacimiento”, hacen que este espacio se configure como “lo público”, lugar donde se juega la configuración de la individualidad en la cotidianidad de la vida; en este sentido, citando Arendt (2005), la esfera de lo público se puede entender como “el propio mundo, en cuanto es común a todos nosotros y diferenciado de nuestro lugar poseído privadamente en él”. (p. 61). Esto es, el mundo de los hombres, de nuestros sentidos, es el lugar donde se entretajan las tramas que en la cotidianidad se pueden permitir vivir y contar a través de la aparición en lo público, del rompimiento de la intimidad familiar y la acción interpretada desde y con los hombres, en medio de la práctica deportiva, como mundo, como el lugar donde se puede compartir lo que se narra y donde la acción humana tiene todo su valor para el otro.

En este sentido, estas deportistas entienden el deporte como un espacio de innovación, de creación en relación lo social, donde ellas son agentes transformadores de la realidad, su acción se entiende en la percepción de bienestar en el encuentro con los otros, en otras palabras, en tanto la acción remite al otro, es gracias a ella que la persona tiene en sus manos la posibilidad de dar inicio, pues tal de la acción se sabe dónde se origina (la persona), pero no lo que puede constituir la o donde ella puede concluir, por lo mismo esa acción adquiere características de ser ilimitada, impredecible e irreversible.

También, en estas deportistas, hay una vivencia del deporte y de lo social de manera novedosa para ellas, en la medida que se identifican elementos beneficiosos en la construcción de su identidad, estrechando lazos afectivos específicos, y es allí donde se comprende de manera

diferente, como es que se relacionan con esas personas con las que se comparten motivaciones similares.

Los aspectos formativos a nivel interpersonal se configuran en el espacio del deporte, con unos “otros”, sus propias compañeras, con esos vínculos y con la forma de compartir la aprehensión y vivencia de valores sociales, en donde se estima como muy importante, eso que es incluido con los demás en la esfera pública, en los intereses, y en la representatividad de la universidad en las diferentes competencias donde se interactúa. Estas deportistas se relacionan desde la libertad que conciben como valiosa, porque son logros personales que les permite reafirmarse como ese tipo de agente que asigna significados específicos a esas experiencias compartidas, en medio de la diferencia en el espacio del deporte. El bienestar personal es compartido, por lo tanto adquiere los tintes de ser social, en la medida en que se parte del seno familiar, así como la significación que tiene por las deportistas, quienes 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 esferas donde las estudiantes interactúan cotidianamente.

Concluyendo este apartado, se puede resaltar que, esos aspectos formativos a nivel interpersonal se hallan en el plano de la reivindicación de la persona en un medio que le es beneficioso, y en el que hace de su experiencia una oportunidad de compartir con otras estudiantes intereses y motivaciones, además de , encontrar un espacio de inclusión social, es decir, de vivir valores que las lleve a “desnaturalizar” percepciones sociales negativas de la práctica deportiva, en particular esa representación social de pensar que existen deportes para “machos”, los cuales no pueden ser practicados por las mujeres, lo que según ellas las llevó a experimentar exclusión social por encontrarse interactuando en este contexto; el sentirse excluidas, se puede comprender como una construcción compartida por varias personas, además,

el tinte que adquiere aquí la acción, está en función de pensarse como personas que experimentan la vida desde la construcción de unos valores y unas significaciones en un mundo construido por y en el deporte. Esta inclusión social, no responde a requerimientos sociales o institucionales, más bien son actitudes asumidas y resignificadas en este contexto.

Se puede resaltar que, esa formación personal estrecha conexiones con estrechas con la formación interpersonal en donde se comparte y se construye con otros, también con una formación a nivel institucional, en donde, se integran de manera inevitable y adquieren ese carácter social de lo humano que no se puede desligar de ninguna manera.

Ahora, esos aspectos formativos a nivel institucional, se ven marcados por esos sentidos asignados a beneficios adquiridos con la práctica deportiva, los cuales apuntan a esos temas formativos que las universidades tienen con sus estudiantes, desde el acceso a becas, hasta el reconocimiento social por pertenecer a este tipo de grupos a nivel representativo, en lo local y lo nacional.

Por lo anterior, se puede afirmar que, las estudiantes parten del ejercicio de la libertad, desde la percepción que ellas tienen de esta, es decir, sus motivaciones se interceptan con las ofertas formativas en la institución, la que abre espacios para el adecuado ejercicio de la práctica deportiva, en medio de la diversidad de propuestas formativas que seduce el deseo de quienes sienten afinidad por varios tipos de deporte. Por lo anterior, desde una posición pragmática, hay un tipo de utilidad que las estudiantes perciben, ya que se encuentra un espacio de valoración personal y social, en un contexto de crecimiento personal, así como un ambiente de expresión de la acción humana. Sin embargo, en ocasiones ellas perciben un interés de la universidad de forma paradójica, es decir, hay una oferta, hay reconocimientos, pero aun así hay una percepción negativa del lugar que ellas como deportistas representan para la institución.

Además, para estas estudiantes, vivir el deporte como un aspecto lúdico las puede llevar a relacionarse con lo institucional de una manera diferente, a pesar de esa concepción negativa, pueden disfrutar de actividades de impactos positivos desde la individualidad, pero no vale la queja cuando no se trasciende lo que se vive, por esto las estudiantes pueden articular de manera armoniosa esa relación deporte-formación profesional, no hay evidencias que ese fuere el interés de la universidad, pero si hay certezas que es un resultado de esos aspectos formativos personales que se comparten en este grupo.

7.3. Aspectos formativos del deporte que influyen en el proceso de formación profesional y en el desempeño de los estudiantes de la selección de fútbol sala femenino UNIMINUTO Bello

El deporte influye directamente en los procesos de formación personal de las estudiantes que integran la selección de fútbol sala Uniminuto Bello. Esta influencia, va en la línea de los beneficios que ellas identifican dentro de su proceso formativo, desde las elaboraciones de jerarquizaciones de los valores considerados por como positivos, que además, permiten establecer proyectos de vida en medio de los encuentros con las otras personas con las que interactúan en su cotidianidad en el contexto universitario; además, esta influencia desborda concepciones que reducen los beneficios al orden de lo físico y/o psicológico. En últimas, el deporte influye en el proceso de formación personal y profesional porque es un instrumento que potencia el desarrollo humano.

Comprender el deporte como instrumento que potencia del desarrollo humano, permite pensar que puede complementar aquellas tendencias tradiciones que lo abordan desde la actividad física y los respectivos beneficios físicos y psicológicos en las personas; sin embargo, quien practica un deporte, enfoca su acción desde una intencionalidad como lo expresa Rodríguez (2010) al señalar

la existencia de una serie de acciones en el contexto de la actividad física y el deporte, que dependen de una persona, una realización o ejecución física, de unas condiciones ambientales, de una ambientación según el deporte que se ha de ejecutar, de predisposiciones de la persona ligadas a las intenciones e interpretaciones. Esas interpretaciones personales, son las que señalan que las personas encuentran en el deporte un espacio de realización personal, permiten establecer caracterizaciones desde las valoraciones que realizan, encaminadas en la adquisición de estilos de vida, con objetivos que se articulan con las vivencias que se tienen en su proceso de formación personal cuando se encuentran en un contexto institucionalizado.

Las valoraciones hechas por estas estudiantes, permite comprender que, el deporte es un espacio de realización personal, en la medida que las personas asuman su acción como lugar de construcciones de sentidos que trascienden los beneficios que se pueden aprehender de la práctica deportiva en medio de una consideración de una faceta original de las expresiones sociales de ese deporte en el que se opta desde la libertad como “natalidad”, como un nuevo nacimiento, con capacidad de asombro, de creación y de expresión de las vivencias humanas.

En esas vivencias humanas, se puede aprehender los aspectos formativos que tiene el deporte como instrumento que potencia el desarrollo humano, desde la concepción : “deporte práctica”, como lo enuncia Rodríguez (2003), es la expresión más original del deporte como acción humana, que persigue una diversidad de funciones: “ocio-activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, pausa en el tecnicismo (tregua), relación social, superación”(p.24); así como unas funciones de segundo orden derivadas de las anteriores: “vuelta a la naturaleza, descanso, canalización de la agresividad, hedonismo, masoquismo (disfrute en el padecimiento), esfuerzo, riesgo, autoexpresión, autocontrol, juego limpio, educación, expresión estética, nacionalismo (patriotismo, preparación para el trabajo, adaptación a la sociedad, campeonismo, reglamentación e institucionalización” (p.25). Este deporte práctica, permite que

estas estudiantes desde su individualidad, y en esa relación con los otros, hagan de su actividad una experiencia, en palabras de Arendt (2005) de “natalidad”, es decir, que la vivan como algo novedoso; “el nuevo comienzo inherente al nacimiento se deja sentir en el mundo sólo porque el recién llegado posee la capacidad de empezar algo nuevo, es decir, de actuar.” (p. 23); y esta experiencia que recrea a la vida como escenario de expresión humana por excelencia, les permite a estas estudiantes iniciar una experiencia novedosa que las llevan a valorar positivamente los efectos de su acción en el contexto del deporte, en palabras de Arendt (2005): Actuar, en su sentido más general, significa tomar la iniciativa, comenzar...” (p. 201), iniciar una experiencia a la que se le atribuyen sentidos relacionados con el reconocimiento de capacidades en medio de una expresión existencial encaminada a potenciar su desarrollo humano.

Ese “deporte práctica” potencia el desarrollo humano, porque se centra en la acción de estas deportistas, además, porque permite establecer valoraciones que se pueden llevar a aquellos escenarios donde la persona interactúa, además, posee un alto carácter educativo, formativo para la vida, determinante en el establecimiento de relaciones interpersonales consideradas por ellas como positivas. Además, desde la experiencia de estas deportistas, se puede pensar que, el deporte universitario, se puede es una herramienta fundamental para fomentar el desarrollo humano entre la comunidad educativa, por su carácter pedagógico y educativo, porque ofrece elementos de construcción de subjetividades que se conjugan en medio de 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.

Ahora, desde esta relación directa entre los aspectos formativos que el deporte posee en personas que se asumen dentro del deporte práctica, se puede comprender la relación existente entre deporte y desarrollo humano, como un ejercicio de comprensión de la acción de esas estudiantes que se expone a continuación.

La relación deporte-desarrollo humano, se establece en relación en esos beneficios a nivel físico, pero se amplían hacia otras dimensiones, en lo afectivo, en lo emocional, en lo relacional, desde lo que Sen (2000) denomina *ejercicio dela libertad*, que les permite a estas estudiantes trascender las disposiciones institucionales en torno a la promoción del deporte y la actividad física, esa libertad, según Sen (2000) permite concebir dinámicas interpersonales que posibilitan la adquisición de beneficios personales, en un proceso de “expansión de las libertades reales que disfrutan los individuos” (p.19); por eso el desarrollo humano no es un fin, es un proceso de realización personal, que se puede fusionar con procesos académico-formativos.

Este proceso de establecimiento y consolidación de las elecciones que las estudiantes establecen, están encaminados hacia un ejercicio de libertad, donde ellas se piensan como agentes sociales transformadores de sí mismo y de aquello que las rodea, en el conocimiento antropológico de un lugar específico en el mundo, que permite un proceso de reconocimiento de oportunidades sociales , como lo expresa Sen (2000) hay un aumento cualitativo de las libertades de las estudiantes, es decir, un proceso de evaluación de lo que se vive, así como la libertad de las estudiantes cuando se asumen como agentes sociales. Ellas realizan valoraciones de su práctica deportiva cuando identifican elementos cualitativos que trascienden las condiciones económicas, políticas, sociales e institucionales, así como lo expresa Sen (2000): “lo que pueden conseguir positivamente los individuos depende de las oportunidades económicas, las libertades políticas, las fuerzas sociales, y las posibilidades que brindan la salud, la educación básica y el fomento y el cultivo de las iniciativas” (p.21). Estas deportistas, como mujeres, se asumen entonces como

agentes políticos, ya que pueden acceder a mejores condiciones, mientras se educan y se forman como profesionales, tienen un papel fundamental en las transformaciones sociales en las que se ven envueltas, sobre todo en aquellas en donde ellas se pueden pensar en desventajas por las inadecuadas condiciones sociales a las que se han visto expuestas a lo largo de la historia, es decir, 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 a mejores condiciones de vida, a ser incluidas en lo social como personas que se posicionan desde el ejercicio político y desde los derechos civiles que las cobijan, así como lo señala Sen (2000): “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.

Desde esa concepción de su acción desde el deporte práctica como potenciador del desarrollo humano, junto a la concepción expuesta por Sen (2000), se complementan esas consideraciones tradicionales en torno a los beneficios hallados en el deporte, y también hay una concepción de desarrollo humanos más allá del desarrollo económico, más allá del deporte como espectáculo, más allá de los resultados deportivo, se conciben procesos en donde se articulan las oportunidades que se asimilan desde el ejercicio individual de la libertad, como lo expresa Sen (2000): existen “procesos y oportunidades que tienen importancia por derecho propio, y cada uno de los actos está relacionado con la concepción de desarrollo humano como libertad” (p34).

8. CONCLUSIONES

A. A partir de la interpretación del discurso de las deportistas que integran la selección femenina de fútbol sala de UNIMINUTO seccional Bello, se puede considerar al deporte como un escenario de la vida, porque es diferente al asimilar valores que pueden colocar en función de los diferentes vínculos que establecen y les permite considerarse como agentes sociales. Además, este deporte posibilita la potencialización de aspectos positivos de la subjetividad, genera opciones en relación al beneficio personal, el ocio, la recreación, el esparcimiento, la educación, elementos que se articulan con la acción en vías del desarrollo humano.

Se puede pensar en la acción que se inscribe en el deporte como el escenario de afirmación de los aspectos positivos que en pro del bienestar de las personas; además, permite la expresión de las capacidades individuales en medio del trabajo en equipo. Es un espacio diferente, donde la persona tiene la oportunidad de encontrarse consigo misma, de acceder al reconocimiento de acciones que están en pro del bienestar individual, identificándose con otros agentes activos que asignan sentidos particulares a las vivencias experimentadas en dicho contexto, además, se reconoce en la práctica deportiva incentivos, motivaciones encaminadas a la permanencia estudiantil; las estudiantes encuentran en este espacio que poseen habilidades, en función a la realización de sus propios proyectos de vida, donde se articula lo deportivo con lo académico, y todo encaminado a la optimización de las capacidades hacia un futuro caracterizado por poseer esperanza.

B. La formación personal, interpersonal e institucional, permite comprender las experiencias las estudiantes, como “natalidad”, como un nuevo nacimiento en el sentido de construir

valoraciones sobre los aspectos positivos que se aprenden en el contexto del deporte universitario. Estas deportistas aparecen con su experiencia en un mundo, lo que les permite construir la novedad en medio de lo que está establecido, ellas inician su propia construcción de mundo en medio de un contexto que favorece el desarrollo de actitudes que les son de beneficio personal y social. Ellas experimentan la vida como creación en medio de los otros, así como el deporte puede significar que es su mundo, y su capacidad de construcción se vive desde lo individual hasta lo grupal y social. Poseen una capacidad de creación en relación a esos valores que ellas expresan haber “descubierto” y que apuntan a formas particulares de asignar sentidos a esas vivencias que valoran como elementos que contribuyen significativamente a reconocer que el deporte tiene beneficios y que aporta a su desarrollo personal. Reconocer valores en el deporte, implica pensarse a sí mismas transformando su propia historia. Se puede afirmar que, es una oportunidad para reconocer que se poseen capacidades que se articulan con dichas valoraciones y aspectos positivos que permiten establecer proyectos de vida en conexión con el desempeño académico al interior de la universidad. En este sentido, estas deportistas entienden el deporte como un espacio de innovación, de creación en relación lo social, donde ellas transforman la realidad, y esa acción se entiende en la percepción de bienestar que se consolida en el encuentro con los otros, en otras palabras, en tanto la acción remite al otro, es gracias a ella que la persona tiene en sus manos la posibilidad de dar inicio, pues tal de la acción se sabe dónde se origina (la persona), pero no lo que puede constituir la o donde ella puede concluir, por lo mismo esa acción adquiere características de ser ilimitada, impredecible e irreversible.

C. En la experiencia de estas deportistas, se puede concebir una versión del deporte como escenario de formación personal, el *deporte práctica* como una faceta original en una concepción del deporte como fenómeno social, ya que representa para la persona, beneficios a nivel de lo físico, lo psicológico, y lo social.

Este “deporte práctica” se articula de manera directa con el desarrollo humano, ya que las estudiantes se posicionan desde sus necesidades en función al *ocio*, el establecimiento de vínculos, a la posibilidad de comprender esa acción humana que genera sentidos significativos. Por fuera de esa acción quizás se puede dificultar cualquier intento de comprender por qué estas deportistas han experimentado transformaciones personales que contribuyen a su formación en todas sus dimensiones, en donde ese ocio adquiere importancia por encontrarse ligado con las expresiones de dicha acción. Este “deporte práctica” se convierte en el escenario que propicia de profundas asignaciones de sentidos que se aprehenden como beneficiosas para las personas.

El acercamiento a una concepción del “deporte práctica” se aproxima a una concepción de desarrollo humano, se centra en la persona que realiza una elección desde su libertad y no en los sistemas económicos o en las instituciones, idea de desarrollo humano concebido como un “proceso de expansión de las libertades reales que disfrutaban los individuos” (p.19), como un ejercicio que se realiza desde libertades, desde las elecciones por este deporte, por valoraciones de carácter positivos que permiten percepciones de bienestar personal que se asumen en el contexto universitario.

D. En este ejercicio investigativo, hay una concepción de las estudiantes que se encuentran inmersas en el deporte como agentes sociales que transforman sus vidas en medio de esas experiencias significativas. Ellas se asumen como mujeres protagonistas de experiencias

novedosas que se viven como novedad, como un “nuevo nacimiento”, y que se encuentran en una búsqueda de una realización integral, en una relación positiva con su deporte en donde se perciben beneficios que les permiten darle giros significativos a su propia realidad en una búsqueda de alcanzar objetivos que les permitan acceder a mejores condiciones para la vida. Se encuentran en un proceso de agentes sociales, en donde su acción da cuenta de ese proceso individual de asumirse como los únicos seres responsables de sus actos y de asimilar sentidos indispensables para pensarse como actores transformadores.

- E. Estas deportistas ofrecen la comprensión de otros sentidos del deporte, que van encaminados a trascender aquellos beneficios físicos, psicológicos que se desprenden de una actividad deportiva; ellas se encuentran inmersas en un deporte práctica que potencializa su propio desarrollo humano, que determina la vida en medio de las interacciones vinculares, institucionales que afectan su cotidianidad y a las personas que se encuentran a su alrededor.

9. IMPACTOS ESPERADOS A PARTIR DEL USO DE LOS RESULTADOS

Tabla 1

Impactos esperados

Impacto esperado	Plazo (años) después de finalizado el proyecto: corto (1-4), mediano (5-9), largo (10 o más)	Indicador verificable	Supuestos
Sociales	2 años	Manual sobre psicología de la actividad física y el deporte	La Comunidad académica del sistema UNIMINUTO se interesará por investigar más temas relacionados con las temáticas de la psicología de la actividad física y el deporte

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Relación de actividades a realizar en función del tiempo (meses), en el período de ejecución del proyecto.

Tabla 2

Actividades a desarrollar

Actividad	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Fase preparatoria							
Fase descriptiva y aplicativa							
Fase interpretativa							
Fase de construcción teórica							
Fase de extensión y publicación							
Artículo científico							

REFERENCIAS

- Amador, B., Montero, C., Beltrán-Carrillo, V., González-Cutre, D., Cervelló, E. (2017). Ejercicio físico y agudo, 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>
- Barbera, N. e Inciarte, A. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. *Multicencias*. 12(2): 199-205. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90424216010>
- Bárcena, F. y Melich, J. (2001). *La educación como acontecimiento ético*. Barcelona. Ed. Paidós.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1(1): 27-38. Disponible en: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/100521/95881>
- 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*, 15(59): 559-576. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista59/arteducacion610.pdf>
- Díaz, M. (2004). La actividad física deportiva: más allá de lo saludable. *Revista facultad de medicina*, 3(52). Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/43422/44687>
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2): 43-55. Disponible en: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/112241>
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.

- Galeano, M. (2004). *Estrategias de investigación social cualitativa el giro de la mirada*. Medellín: Ed. La carreta.
- Galeano, M. (2009). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Universidad de Antioquia.
- García, C. R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 11(11), 63-74. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2750694>
- González, J. y Portolés, A. (2013). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte*, 9(1): 51-65. Disponible en: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20140103.pdf>
- Guillén, F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Editorial Kinesis, Armenia, Colombia.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335: 105-126. Disponible en: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf
- 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. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(1): 13-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v11n1/v11n1a02.pdf>
- Jiménez, M. G.; Martínez, P.; Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of*

- Clinical and Health Psychology*, 8(1): 185-202. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780113>
- Ley 30 de 1992. Congreso de Colombia. Fundamentos de la educación superior. Disponible en:
https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf
- López-Bonilla, J. M., López-Bonilla, L. M., Serra, F. y Ribeiro, C. (2015), Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista iberoamericana de deporte del ejercicio y el deporte*, 10(2): 275-284. Disponible en:
<https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/51778>
- Manual Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina* (2013). Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/images/stories/ministerio/manual-actividad-fisica.pdf>
- Molina, J. y Castillo, I. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18: 79-91. Disponible en:
https://www.uv.es/icastill/documentos/2007.MolinaCastilloPablos07_Motricidad.pdf
- Núñez, J., León, J., González, V. y Martín-Albo, J., (2010). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 20 (1): 223-242. Disponible en: <http://www.rpd-online.com/article/view/728>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud*. Disponible en:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Pérez, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J. y 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

- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (PNUD) (2003). *Informe sobre Desarrollo Humano. Los Objetivos de Desarrollo del Milenio: un pacto entre las naciones para eliminar la pobreza.* Disponible en: http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2003_es.pdf
- 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
- Ricoeur, P. (2002). *Del texto a la acción. Ensayos de hermenéutica II.* México: Fondo de cultura económica.
- Rodríguez, J (2003). *Deporte y ciencia.* Zaragoza: Publicaciones INDE
- Rodríguez, P. (2010). Desde el principio: qué es actividad física y deportiva. *EFdeportes. Revista digital*, 15(146). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd146/que-es-actividad-fisica-y-deportiva.htm>
- Romero, A.; García A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2): 335-347. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-5342009000200012&script=sci_abstract&tlng=es
- San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(1), 103-122. Disponible de <http://redie.uabc.mx/vol16no1/contenido-sanmartin.html>
- Sen, A. (1999). *Nuevo examen de la desigualdad.* Madrid: Alianza Editorial
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad.* Bogotá: Planeta.

Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación Cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín, Ed. Universidad de Antioquia.

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>

Unicef (2003). *Informe sobre el desarrollo humano*. Disponible en:
http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2003_es.pdf

Valle, A., González, R., Nuñez, J., Vieiro, P., Gómez, M., y Rodríguez, S. (1998). Un modelo cognitivo-motivacional explicativo del rendimiento académico en la universidad. *Estudios de Psicología*, 62: 77-106. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=66203>

Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona, Editorial Paidotribo.