

El deporte ¿es un fin o un medio? Objetivo, alcance y aplicabilidad?

Luis Ricardo Trejo Ríos³

Introducción

Desde la perspectiva del movimiento y la práctica, el término deporte lleva a visualizar esta actividad considerando sus diferentes modos de aplicabilidad, mismos que se relacionan con la funcionalidad que se le quiera dar. Esto significa que podemos utilizar el deporte como un medio para lograr ciertos aspectos sociales, afectivos, emocionales, educativos, de salud, entre otros, y, por supuesto, utilizarlo a nivel competitivo, lo que supone el desarrollo de atletas para mejorar su rendimiento en cada una de las disciplinas vinculadas a los eventos competitivos federados. La determinación de los conceptos y los alcances de las nociones educación física, actividad física y deporte conlleva a una mejor práctica dentro del campo de estudio a nivel académico y profesional, misma que podrá impactar en la mejor comprensión de perfiles, puestos laborales y programas académicos. Desde hace muchos años, el deporte se ha convertido en pilar de una vasta industria que, partiendo de diferentes perspectivas —social, cultural, educativa, de salud y competitiva, entre otras—, ha generado un impacto favorable. Por ello, cada vez más nos encontramos con un sinnúmero de licenciaturas que buscan abonar de manera profesional a este campo, volviéndose partícipes de esta gran industria. Sin embargo, del otro lado de la moneda encontramos que se ha hecho un uso indiscriminado del término deporte. Si bien éste cumple diversos roles en el campo profesional, debe identificarse claramente su papel, para determinar el perfil verdadero de los profesionales inmersos en la educación física, la actividad y ejercicio físico y el entrenamiento deportivo, quienes se apoyan en el deporte, y establecer cómo interviene en la sociedad. Así, nos planteamos el objetivo de identificar el concepto, el alcance y la aplicabilidad de la educación física, la actividad física y el deporte, a partir de la interrogante ¿cuál es el alcance y cómo se definen estas tres expresiones?

Educación Física

Para la etapa de educación primaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) en 2015 comenta que la Educación Física:

Ofrece un trayecto formativo coherente y consistente que da continuidad al desarrollo de competencias que los alumnos adquieren en la Educación Preescolar; además sienta las bases para que en el nivel Educación Secundaria los estudiantes alcancen el perfil de egreso y desarrollen competencias para la vida.

² Artículo derivado del Diplomado en Investigación Documental Digital 2023

³Licenciado en Entrenamiento Deportivo, Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos, Maestrante en Administración, Universidad La Salle Nezahualcóyotl, Docente / Coordinador académico, Universidad la Salle Oaxaca, correo electrónico: luisricardotrejoau@gmail.com

Estas competencias son clave para el desarrollo de los seres humanos a nivel cognitivo, afectivo, social y, en el ámbito de la educación física, del aspecto motriz. Tal formación debe ser desarrollada desde las etapas iniciales de la vida, pues "favorece que los niños y adolescentes desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad; plantea entre sus prioridades, la realización de acciones motrices encaminadas hacia el logro de metas vinculadas con la corporeidad y la creatividad" (SEP, 2011) y, por consiguiente, impactará en el desarrollo motriz de las personas hasta la edad adulta.

De acuerdo con la Ley General de Cultura Física y Deporte (LGCDF) Art. 5 fracc. I (2013), la educación física (EF) es el "medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura física" (p. 4). Debemos tener en cuenta que la EF es un parteaguas en la educación de niños y jóvenes, en el sentido de que fomenta la adquisición de hábitos saludables a partir del movimiento. Además, desde el sector educativo y particularmente desde la SEP, se diseñan estrategias que aparecen en las reformas educativas implementadas hasta llegar a la vigente actualmente, que atiende a enfoques pedagógicos de los programas de educación física.

Es en esta etapa escolar que la EF asienta las bases de aspectos sociales a partir de la interacción, la cooperación, el establecimiento y seguimiento de reglas mediante actividades lúdicas, recreativas y deportivas basadas en estrategias didácticas y pedagógicas. Las reformas educativas con perspectiva de EF responden a las necesidades a las que nos vamos enfrentando. Actualmente tenemos generaciones de niños carentes de habilidades motrices como resultado del encierro y la poca interacción que existió durante la crisis de la pandemia de Covid-19. Hoy día, los niños que experimentaron esas restricciones y asisten a las clases de EF presentan ciertas carencias que impactan su desenvolvimiento social y su habilidad física; es por ello que se hace uso de diferentes recursos para que sea posible reparar tales problemáticas. En esta etapa, el deporte, a manera de herramienta y recurso, funciona como un medio que permite desarrollar ciertas habilidades y capacidades para la vida cotidiana, como el trabajo en equipo, el establecimiento de reglas, ser colaborativo, al tiempo que aumenta la confianza y la creatividad, entre otros aspectos. Los beneficios saludables generados por la práctica regular de ejercicio y deporte es recalcada por Camargo et al. (2013) cuando se refiere al deporte como:

Es un foro de aprendizaje de cualidades como la disciplina, la confianza y el liderazgo, además de que enseña principios básicos como la tolerancia, la cooperación y el respeto, lo cual hace de él una herramienta fundamental para el desarrollo de las bases comunitarias y, por lo tanto, de la participación social y el bienestar de los sujetos.

Actividad Física

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) es el máximo órgano rector del deporte en México, encargándose de generar estrategias para promover y fomentar la cultura física a partir de la práctica deportiva, integrando desde los aspectos sociales hasta los competitivos. Como establece la LGCFD Art. 2 fracc. I y II (2018) busca "fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones". Además, "Elevar, por medio de la activación física, la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en las entidades federativas, los Municipios y las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México" (p. 1). La práctica de la cultura física y el deporte son un derecho fundamental de todos, como se establece en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos Art. 4 (2011): "Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia".

Pero ¿qué es actividad física? En una definición simple la OMS (2022) indica que es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía". Sumando a esta definición, la LGCFD Art. 5, fracc. III (2013) describe la actividad física como "actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas" (p. 4). A partir de estas definiciones podemos percatarnos de que la actividad física es cualquier movimiento que realicemos y conlleve un gasto de energía, ya sea en actividades del hogar, como barrer, cocinar, tender la cama, jugar, etc., pero cuya característica es que no son actividades programadas ni planificadas. Y es aquí donde entra el ejercicio físico, una rama de la actividad física que se caracteriza por volverse programada y planificada. Según la National Library of Medicine (2021),

El ejercicio es una subcategoría de actividad física que ha sido programada, es estructurada y repetitiva, y responde a un fin, en sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física. Los términos "ejercicio" y "entrenamiento mediante ejercicios" suelen utilizarse como sinónimos, y hacen referencia a la actividad física realizada durante el tiempo de ocio, principalmente con el fin de mejorar o mantener la forma física, el rendimiento o la salud.

La actividad física expresada en el ejercicio físico se sitúa entre las actividades enfocadas a la mejora, el mantenimiento y la preservación de la salud en cualquier etapa de la vida. Para ello, puede hacer uso de actividades como el *fitness*, *wellness* y otras meramente deportivas. Éstas pueden tener enfoque competitivo, pero no necesariamente con la exigencia de competencias oficiales. Puede utilizarse como un medio para mantener y preservar la salud, sin que ello signifique entrenar para eventos competitivos federativos.

La actividad y el ejercicio físico cumplen una función importante, como mencionan Álvarez-Pitti et al. (2020): "si la AF y el EF son medicina, el sedentarismo y la inactividad provocan enfermedad". Esta afirmación deriva de lo hallado en diferentes investigaciones que revelan que la realización de AF y EF propicia una mejora en la calidad de vida de las personas, en algunos casos previniendo, en otros retrasando y en alguno más acompañando las enfermedades en las diferentes etapas en que se presenta.

Como podemos ver, los alcances tanto de la Educación Física y la Actividad y Ejercicio Físico son diferentes. Si bien, ambas están centrados en el movimiento, es posible observar la prescripción de AF y EF con un enfoque aplicativo a enfermedades crónico-degenerativas por profesionales más enfocados y capacitados en un aspecto clínico.

La OMS (1948) define la salud "como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Esto significa que hablar de salud no sólo hace referencia a aspectos físicos, sino también a factores emocionales que se reflejan en aspectos sociales. Retomando la definición de ejercicio físico, y su característica de ser planificado y programado, esto exige que deban adoptarse métodos y sistemas de entrenamiento, los cuales han sido desarrollados por importantes teóricos del ejercicio con formación en entrenamiento deportivo, fisiología humana, médicos del deporte, etcétera.

Deporte

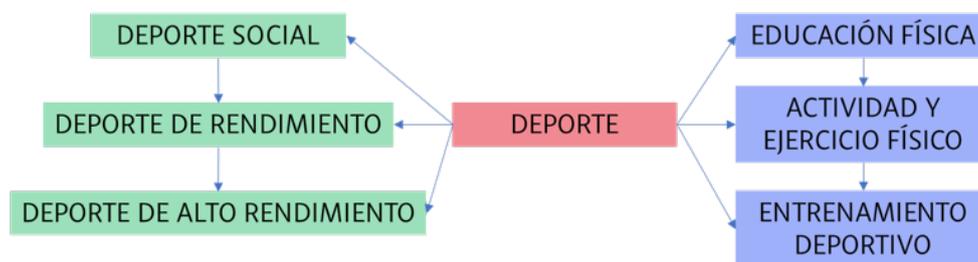
En la actualidad, el deporte es parte de una gran industria en la que intervienen diferentes factores —políticos, sociales y, por supuesto, económicos—. De acuerdo con la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco, 2022), "la industria del deporte y *fitness* en la Ciudad de México genera 17 mil 440 millones de pesos", ingresos que incluyen desde artículos deportivos, eventos, educativos, etc., hasta la práctica deportiva en gimnasios públicos y privados. Así, podemos definir el deporte considerando diferentes contextos, lo que da cuenta de su complejidad. Sin embargo, partiremos desde lo que es, en esencia, la práctica deportiva. La Conade, en la LGCFD Art. 5, fracc. V (2013), define deporte como la "actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones" (p. 4). Una clave que debemos tomar en cuenta es que, para que sea deporte, debe tener reglas, estar organizado y existir competencia bajo un esquema federado. Sin embargo, para realizarlo en ese estricto sentido, quien practica deporte debe llevar a cabo un entrenamiento programado y sistemático, en el que un entrenador será el encargado de planificar el entrenamiento para desarrollar las capacidades específicas que el deporte requiere. Con ello, la misma Conade, en la LGCFD (2022) fracc. VIII establece que el deporte de rendimiento es

El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas puedan mejorar su nivel de calidad deportiva como aficionados, pudiendo integrarse al deporte de alto rendimiento, o en su caso, sujetarse adecuadamente a una relación laboral por la práctica del deporte.

A su vez, la fracc. IX indica que el deporte de alto rendimiento "es el deporte que se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento, que permite al deportista la participación en preselecciones y selecciones nacionales que representan al país en competencias y pruebas oficiales de carácter internacional" (p. 4).

Figura 1.

Campos de la Cultura Física y Deporte



Nota: diagrama elaborado (2024) con datos de la LGCDF (2013-2022).

Pero entonces, ¿de qué hablamos cuando nos referimos a las ciencias aplicadas al deporte, tal como sucede con las ciencias de la actividad física? De acuerdo con Cerda (citado en Muñoz et al., 2022), "las ciencias aplicadas al deporte son la aplicación de la teoría científica del deporte, o el estudio del deporte utilizando métodos científicos de investigación en los campos del rendimiento humano. El esfuerzo atlético y la competencia deportiva", mientras que el Centro Universitario de Ciencias de la Salud menciona que las Ciencias Aplicadas a la Actividad Física se enfocan en

La producción de nuevos conocimientos a través de la investigación, su aplicación en nuestro medio y la atención de la población en general en los aspectos relacionados con la actividad física y los procesos de salud —enfermedad, así como la atención de las lesiones producidas por la misma actividad física—.

Esto significa que la investigación científica es el parteaguas que permite llamar ciencia a las ciencias aplicadas al deporte y la actividad física. Con base en las tendencias mundiales, éstas recaen en el deporte, viéndolo como un fin para lo competitivo; si fuese un medio, estaríamos hablando de ciencias de la actividad física.

TABLA 2
Conceptos, objetivos y características

Área	Educación Física	Actividad Física / Ejercicio Físico	Deporte	Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte
Definición	Medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura física.	Actividad Física: actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas Ejercicio Físico: subcategoría de actividad física que ha sido programada, es estructurada y repetitiva, y responde a un fin, en sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física	Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones Deporte de rendimiento es "el deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas puedan mejorar su nivel de calidad deportiva como aficionados, pudiendo integrarse al deporte de alto rendimiento, o en su caso, sujetarse adecuadamente a una relación laboral por la práctica del deporte Deporte de alto rendimiento "es el deporte que se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento, que permite al deportista la participación en preselecciones y selecciones nacionales que representan al país en competiciones y pruebas oficiales de carácter internacional"	Las ciencias aplicadas al deporte son la aplicación de la teoría científica del deporte, o el estudio del deporte utilizando métodos científicos de investigación en los campos del rendimiento humano. El esfuerzo atlético y la competencia deportiva. La producción de nuevos conocimientos a través de la investigación, su aplicación en nuestro medio y la atención de la población en general en los aspectos relacionados con la actividad física y los procesos de salud – enfermedad, así como la atención de las lesiones producidas por la misma actividad física
Objetivo	Desarrollo de los seres humanos a nivel cognitivo, afectivo, social y recayendo en el ámbito de la educación física, el aspecto motriz	Mantenimiento, prevención y conservación de la salud	Mejorar el rendimiento de los atletas para la competencia	Generar nuevo conocimiento a partir de la investigación
Campo	Social, Salud	Salud	Metodológico-deportivo	Salud y Metodológico-deportivo
Características	- Utiliza el deporte como medio - Genera competencia como recurso para el aprendizaje de reglas y habilidades inter e intrapersonales.	- Utiliza el deporte como medio - Se estructura de acuerdo a las características del practicante con orientación a la salud - Existe competencia no Federada.	- Se visualiza al deporte como fin para el rendimiento deportivo del atleta - Competencia Federada - Exigencia Física que genera estrés.	- Investigación - Generación de conocimiento - Solución de problemas

NOTA: cuadro elaborado (2024) con datos de la LGCFD (2013-2022) y el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (2019).

Conclusiones

La educación física, la actividad física y el deporte son campos de conocimiento que comparten muchos aspectos, pero cuya aplicabilidad es diferente. Si bien a partir de cada una de ellas se logran adquirir diferentes herramientas motrices, cognitivas y socioafectivas, la esencia de las mismas responde a necesidades diferentes. Sin embargo, para llegar a la actividad física, se deben cimentar las bases en la educación física; así, para llegar al deporte, uno pasa por la EF y la AF. Podemos establecer que la educación física es la base de la motricidad, en la que se asientan hábitos saludables y, bajo la nueva reforma educativa, desde la perspectiva de la EF, se da un importante enfoque a la pedagogía corporal. En la actualidad, es principalmente la SEP la que con sus programas educativos implementa la educación física en el nivel primaria, aunque ésta debería estar presente durante toda la vida y ser reforzada en la vejez.

Figura 2



Por su parte, la actividad física expresada en ejercicio físico está enfocada en el fortalecimiento de la salud. Ambos pueden y usan el deporte como medio; por último, el deporte como fin se centra, desde el punto de vista metodológico, en el desarrollo del rendimiento deportivo del atleta. Así, destacamos que el deporte es un medio dirigido al logro de ciertos aspectos sociales, emocionales, cognitivos y de salud que dan pauta para llegar a él como fin, en el sentido de que se han asentado las bases inherentes a las reglas, la técnica, los elementos básicos del deporte a practicar, a fin de alcanzar un fin competitivo de carácter federativo. No obstante, como se ha mencionado anteriormente, el deporte como actividad práctica no sólo interviene en actividades meramente competitivas.

En este sentido, debe visualizarse desde dos vertientes. Una de ellas es la del deporte como medio para la salud, la recreación y la adquisición de competencias para la vida, en el que no se entrena para lograr un resultado deportivo (competencia formal y oficial), sino que se lo ve como una actividad complementaria que ayudará a cubrir los niveles de actividad física recomendados por la OMS o como herramienta para propiciar aspectos sociales y recreativos, recurso frecuentemente utilizado para la educación física, la actividad y ejercicio físico. La otra vertiente supone visualizar al deporte como un fin en el que recae lo competitivo y en el que influyen aspectos metodológicos / deportivos que ayudarán a mejorar el rendimiento de los atletas.

Actualmente, a nivel educativo existen diversas instituciones universitarias que ofrecen licenciaturas afines a la actividad física y el deporte; cada una de ellas establece un perfil específico, aunque en su desarrollo intervienen la experiencia y el perfil del profesorado. Sin embargo, se observa que los nombres de estas licenciaturas están ampliándose demasiado, ya sea por cuestiones de innovación o como simple estrategia de marketing. Eso hace que los perfiles sean confusos al momento de encontrar su verdadera aplicabilidad, lo que se ve en licenciaturas afines a la cultura física y el deporte; si bien el nombre de dichas licenciaturas puede ser igual o similar entre universidades, el nivel de conocimiento y su aplicabilidad es diferente y, en algunos casos, no alcanzan el nivel esperado que se refleja en el título de las mismas. Por ello es importante que dirigentes deportivos y educativos, docentes y toda persona involucrada en este medio estén alineados con los objetivos y los alcances del área en la que se desempeñan, ya que en estudiantes y egresados esto repercute en las ofertas laborales realizadas por los reclutadores. En este sentido, se percibe que terminan solicitando docentes, entrenadores, instructores, etc., sin diferenciación alguna.

Referencias

- Álvarez-Pitti, J., Mallén, J. A. C., Trabazo, R. L., Lucía, A., de Lara, D. L., Aznar, L. A. M., y Martínez, G. R. (2020, marzo). Ejercicio físico como "medicina" en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173-e1). Elsevier Doyma.
- Camargo, R., D. A., Gómez, E. A., Ovalle, O. J., y Rubiano, R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31, 116-125.
- Centro Universitario de Ciencias de la Salud (s.f.). Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y Deporte (ICAAFYD). <https://tinyurl.com/4nnt3u5m>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2011, octubre 12). *Diario Oficial de la Federación (DOF)*, Art. 4 Parr. 12, México.
- Ley General de Cultura Física y Deporte (LGCFD) (2013, junio 7). *Diario Oficial de la Federación (DOF)*, Art. 5 Fracc. I, México.
- Ley General de Cultura Física y Deporte (LGCFD) (2013, junio 7). *Diario Oficial de la Federación (DOF)*, Art. 5 Fracc. III, México.
- Ley General de Cultura Física y Deporte (LGCFD) (2013, junio 7). *Diario Oficial de la Federación (DOF)*, Art. 5 Fracc. V, 7 México.
- Ley General de Cultura Física y Deporte (LGCFD) (2018, enero 19). *Diario Oficial de la Federación (DOF)*, Art. 2 Fracc. I, II, México.
- Ley General de Cultura Física y Deporte (LGCFD). (2022, diciembre 20). *Diario Oficial de la Federación (DOF)*, Art. 5 Fracc. VIII, IX, México.
- Muñoz, I. S. A., Haichelis, D., Oxman, A. P. H., Ponce, J. C., y Espinoza, J. T. C. (2022). Lineamientos unidad de ciencias aplicadas al deporte 2022-2028. Ministerio del Deporte Instituto Nacional de Deportes.
- National Library of Medicine (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581974/>
- Organización Mundial de la Salud (1948). ¿Cómo define la OMS la salud? <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad Física. <https://tinyurl.com/2zu54cw5>
- Secretaría de Desarrollo Económico (2022, octubre 25). Genera 17 mil 440 millones de pesos la industria del deporte y fitness en la Ciudad de México. Sedeco. <https://tinyurl.com/2hmy9xg6>
- Secretaría de Educación Pública (2015, septiembre 22). Primaria. Educación Básica. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/primaria-educacion-basica>
- (2011, agosto 19). Primer grado – Educación Física. <https://tinyurl.com/2p8e7shk>

Derechos de Autor © 2024 por Luis Ricardo Trejo Ríos



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de: Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.