

## CULTURA FÍSICA: MÁS QUE DOS HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Ensayo



**Autores:**

Jorge Ramírez  
Decanato de Agronomía.  
Programa Agroindustrial  
Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado (UCLA)  
Barquisimeto. Edo. Lara - Venezuela  
E-mail: [jorge.ramirez@ucla.edu.ve](mailto:jorge.ramirez@ucla.edu.ve)  
Ivy Malifred Escalona Montes de Oca  
Profesora de Lengua y Literatura.  
Universidad Pedagógica Experimental Libertador  
Luis Beltrán Prieto Figueroa (UPEL)  
Barquisimeto. Edo. Lara. Venezuela  
Magíster en Lingüística.  
Universidad Pedagógica Experimental Libertador  
Luis Beltrán Prieto Figueroa (UPEL)  
Barquisimeto. Edo. Lara. Venezuela  
Doctora en Ciencias de la Educación  
Universidad Fermín Toro (UFT)  
Cabudare. Venezuela  
.Email: [ivyescalona@ucla.edu.ve](mailto:ivyescalona@ucla.edu.ve)

### RESUMEN

La salud a nivel mundial está considerada como la principal prioridad de toda política de Estado, y es por eso, que existen diversos estudios que durante años han realizado diferentes investigadores, para mejorar el estado físico y mental de las personas. En ese sentido, se reconoce la importancia que significa para el cuerpo mantener el equilibrio físico y psíquico, que permita desarrollar las actividades cotidianas dentro de una sociedad activa. Sin embargo, en Venezuela y en otros países de América Latina, se develan altos niveles de sedentarismo, lo que a su vez ocasiona obesidad, el desarrollo de enfermedades y hasta la muerte. El presente artículo, es un ensayo en el que se presenta el concepto de Cultura Física como alternativa para disminuir el sedentarismo; igualmente, se argumenta acerca de las razones por las cuales se debe fomentar esta cultura en todos los niveles educativos, y en especial en el universitario.

**Palabras clave:** cultura física, actividad física, educación física, salud, sedentarismo.

### PHYSICAL CULTURE: MORE THAN TWO HOURS OF PHYSICAL EDUCATION.

### ABSTRACT

Health worldwide is considered the main priority of all State policy, and that is why there are several studies that have been conducted by different researchers for years, to improve the physical and mental state of people. In this sense, it is recognized the importance for the body to maintain the physical and psychic balance, which allows the development of daily activities within an active society. However, in Venezuela and other Latin American countries, high levels of sedentary lifestyle are revealed, which in turn causes obesity, the development of diseases and even death. This article is an essay in which the concept of Physical Culture is presented as an alternative to diminish a sedentary lifestyle; also, it is argued about the reasons why this culture should be promoted in all educational levels, and especially in the university.

**Keywords:** physical culture, physical activity, physical education, health, sedentary lifestyle.

## INTRODUCCIÓN

La salud a nivel mundial está considerada como la principal prioridad de toda política de Estado, y es por eso, que existen diversos estudios que durante años han realizado diferentes investigadores, para mejorar el estado físico y mental de las personas. En ese sentido, se reconoce la importancia que significa para el cuerpo mantener el equilibrio físico y psíquico, que permita desarrollar las actividades cotidianas dentro de una sociedad activa.

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO), conceptualiza la actividad física, como

...cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológicos, psíquicos-sociocultural, que producen un conjunto de beneficios de la salud (Citado por Vidarte y otros, (2011), p. 205)

No obstante, en este mundo globalizado, las comunidades se encuentran ocupadas o distraídas en sus múltiples funciones del día, pocas son las personas que se preocupan por cuidar su forma física, es decir, la mayoría de individuos no realiza de manera sistemática actividades que puedan brindarle un bienestar físico a su cuerpo. En virtud de esto, diferentes organizaciones de la salud buscan promover investigaciones que permitan concientizar a las personas sobre la importancia que tiene la Cultura Física, como una necesidad que demanda la población mundial.

Cabe destacar, que la Cultura Física es la ejercitación física utilizada como medio para mejorar la salud tanto física como espiritual. El esfuerzo físico permite quemar calorías en vez de almacenarlas en el cuerpo, manteniendo un peso saludable, es decir, contribuyendo a evitar o reducir el sobrepeso y la obesidad. Asimismo, permite mantener la presión arterial y el colesterol en valores saludables, al tiempo que mantiene los niveles de azúcar en la sangre equilibrados. En lo que respecta a la salud psíquica, la

ejercitación física alivia el estrés y mejora la salud mental, aumenta la autoestima y se puede convertir en un medio para socializar, pues muchos entrenamientos físicos se llevan a cabo en compañía o en equipo.

En este mismo orden de ideas, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) indica que la salud “es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades”. Debido a esto se puede afirmar, que la actividad física produce efectos beneficiosos sobre las articulaciones, pérdida de peso, efectos psicológicos positivos para la salud y el bienestar de la población, es por esto, que se debe mantener una vida activa y no sedentaria que contribuya a mantener un cuerpo sano. La OMS siempre ha buscado que el mundo entienda, la necesidad de buscar cambiar la cultura física que tiene, pues según sus estadísticas, es muy alto el índice de muertes que cada año ocurren a causa del sedentarismo (OMS, citado por *20 minutos*, 2014).

Es pertinente mencionar, que la actividad física favorece el funcionamiento general del cuerpo como el movimiento, la fuerza de los músculos, la vitalidad, la respiración, el fortalecimiento de los huesos y el mantenimiento de un peso adecuado, además controla la ansiedad, el estrés y disminuye el riesgo de hipertensión arterial, obesidad, alteraciones de las grasas en la sangre, osteoporosis, entre otras. Por tal motivo, es necesario que las personas entiendan que deben cambiar la forma de pensar en cuanto a la Cultura Física, e incorporarse a actividades deportivas para mejorar la calidad de vida; de esa manera, se podrán disminuir las diversas enfermedades producidas por la escasa realización de ejercicios.

En este orden de ideas, la UNESCO, a través de su documento denominado *Carta Internacional de Educación Física 1978*, determina que la educación física y el deporte son un elemento esencial para prevención de enfermedades producidas por la poca práctica de actividades físicas. De la misma manera, en el documento se vincula la educación

física, con el deporte y la cultura, al considerarse dimensiones esenciales para la educación de las sociedades. En este sentido, a través de esta carta se comienza a interpretar el fenómeno del sedentarismo como un problema cultural, y se emprende la tarea de buscar las mejores alternativas para la formación integral de la población en cuanto estos aspectos. El propósito de la UNESCO en cuanto a la educación física, es promover la continuidad de la actividad física y la práctica deportiva durante toda la vida, por medio de una educación global, permanente y democratizada.

Esta promoción se lleva a cabo estableciendo como propuesta, los programas de educación física y deporte en todos los niveles educativos, los cuales han de concebirse en función de las necesidades y las características personales de los educandos, así como de las condiciones institucionales, culturales, socioeconómicas y climáticas de cada país. Asimismo, estos programas deben dar prioridad a las necesidades de los grupos desfavorecidos de la sociedad.

En consonancia con lo anterior, la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), (Art. 111) y la Ley Orgánica de Educación Superior (1980), establecen la obligatoriedad de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreación en todos los niveles y modalidades de educación en el país. En correspondencia con esto, la Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado” (UCLA, 2004), ha diseñado una normativa donde se implementa en el diseño curricular de todas las carreras, las actividades de Autodesarrollo. Esta se conforma de tres (03) sub-áreas: Artístico-Cultural, Deporte-Recreacional y Cívico-Comunitaria; las mismas tienen el objetivo fundamental de impulsar cambios significativos en la formación del estudiante, de manera que tenga la oportunidad de combinar cátedras del área cognitiva, con las áreas de actividad física, deporte y recreación.

Sin embargo, a pesar de que en Venezuela, la educación física se ha implementado en todos los niveles de

la educación formal desde hace décadas, el Instituto Nacional de Nutrición (s.f.) reportó que durante los años 2008-2010, el 42,94% de la población venezolana fue insuficientemente activa. Debido a esto, surgen las siguientes interrogantes: ¿Por qué muchos venezolanos no acostumbran a realizar actividad física en pro de su bienestar corporal? ¿Por qué en la cotidianidad de los venezolanos no se encuentran incluidas las actividades físicas? ¿Cuáles actividades corporales y físicas se encuentran incluidas en las jornadas diarias de los estudiantes universitarios? ¿Por qué en algunas sociedades y culturas consideran a las actividades físicas como parte de la vida cotidiana? ¿Cuáles podrían ser los elementos transculturales referidos a la actividad física que podrían considerar los venezolanos de otras sociedades y culturas? ¿Qué piensan los venezolanos sobre la relación del cuerpo y la actividad física?

Estas interrogantes deberían ser el motor que oriente a los especialistas de la educación física de las universidades venezolanas, para establecer alternativas de solución a esta problemática. En este sentido, las actividades físicas son la alternativa más viable para contribuir con la comunidad universitaria en la lucha por el bienestar del cuerpo humano, estas, van orientadas al desarrollo integral del individuo y su justificación se apoya desde el punto de vista legal, filosófico, social y emocional. Por eso, las unidades curriculares dedicadas a la cultura física no deben limitarse a planificar dos (2) horas de ejercicio por semana (que es lo que la mayoría estipula), sino que su principal objetivo debe ser la concientización de los estudiantes sobre la Cultura Física, en pro de mejorar su calidad de vida, y en miras de que sean propagadores en su entorno, de la importancia de la Cultura Física en la cotidianidad de la vida diaria.

## REFLEXIONES FINALES

Las personas no realizan rutinas de ejercicios debido a que no ven la actividad física como un hábito saludable.

Como lo dijo Aristóteles: “Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tienen poca importancia: tiene importancia absoluta” (citado por Muñoz, 2006). Esto es, debido a que en la medida de que el ser humano no entienda ni vea la actividad física como un medio que le permitirá mejorar su calidad de vida y bienestar físico, no lo asumirá como una costumbre o hábito justo y necesario para su integridad física, psíquica y espiritual. Por tal razón, las unidades curriculares en todos los niveles educativos y en especial a nivel superior, deben perseguir que los participantes comprendan que el problema del sedentarismo es un fenómeno es netamente cultural.

Las personas saben y conocen los beneficios de la actividad física, pero aun teniendo el conocimiento, la población no tiene el hábito de realizar ejercicios físicos. Por lo tanto, las universidades venezolanas y el sistema educativo en general, se deben a la tarea de impulsar la Cultura Física en pro de culturizar a la comunidad a desarrollar actividades físicas que le permitan mejorar su calidad de vida, y obtener un mejor bienestar físico en su organismo. Del mismo modo, esto podrá contribuir a disminuir el alto índice de sedentarismo que existe en la nación, y así poder trascender fronteras dando un aporte al Continente Latinoamericano, que lamentablemente no se escapa de dicha problemática.

Si a nivel universitario se logra una concientización profunda de los jóvenes en cuanto a este aspecto, podrán no solo mejorar su calidad de vida en cuanto a la salud física y mental, sino contribuir al mejoramiento de la salud de su entorno, pues serán propagadores de una emergente Cultura Física para esta sociedad globalizada.

## REFERENCIAS

Instituto Nacional de Nutrición (s.f.). **Sobrepeso y obesidad en Venezuela**. Fondo Editorial Fuente de Maíz. Ministerio del Poder Popular para la Alimentación. Disponible en:

[<http://www.inn.gob.ve/pdf/libros/sobrepeso.pdf>]  
(Consulta: 2018, Marzo, 19)

20minutos (2014). **La falta de actividad física mata a 3,2 millones de personas al año**. Disponible en: [<https://www.20minutos.es/noticia/2068454/0/sedentarismo-oms/causa-mortalidad/ejercicio-fisico/>]  
(Consulta: 2018, Marzo, 19).

Organización Mundial de la Salud. (2013). **Preguntas frecuentes**. Disponible en: [[http://www.paho.org/arg/index.php?option=com\\_content&view=article&id=28:preguntas-frecuentes&Itemid=142](http://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=28:preguntas-frecuentes&Itemid=142)] (Consulta: 2018, Marzo, 18)

UNESCO (1978). **Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte**. Disponible en: [<http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216489s.pdf>] (Consulta: 2018, Marzo, 19).

Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado (2004). **Normativa que rige las actividades de autodesarrollo del plan de estudio régimen anual del programa de medicina veterinaria del programa de Ciencias Veterinaria de la UCLA**. Disponible en: [<http://www.ucla.edu.ve/secretaria/gacetaucla/gacetas/g86/NORMATIVA%20AUTODES.PLAN%20EST.ANUAL%20VETE.pdf>] (Consulta: 2018, Marzo, 02)

Vidarte, J. y otros (2011). **Actividad física: Estrategia de promoción de salud**. Hacia la promoción de salud, volumen 16. (1), 202-218. Disponible en: [<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>] (Consulta: 2018, Marzo, 18).