

Relación entre la Cultura Física y la Salud Pública ***Relationship between Physical Culture and Public Health***

Camilo Andrés Morales Rincón
tep.entrenador@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5042-4037>
AFS – Entrenamiento. Bogotá, Colombia

Viviana Gomez Reyes
cronoscolombia@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1748-6970>
Cronos ccf. Bogotá, Colombia

Recibido: 11 de septiembre 2025 | Arbitrado: 22 de noviembre 2025 | Aceptado: 7 de diciembre | Publicado: 15 de enero 2026

Palabras claves:

Salud Publica; Cultura Física; Educación; Actividad Física; Bienestar

Resumen

La salud pública constituye un aspecto fundamental para la sociedad, siendo imprescindible explorar cómo diversos sectores pueden contribuir de manera positiva a su desarrollo. En este estudio, se plantea como objetivo principal identificar la relación y las aportaciones de la cultura física hacia la salud pública. Para ello, se adopta un enfoque exploratorio mixto que permite investigar cómo el movimiento y la corporalidad se integran con el bienestar integral de la población. Se utiliza una encuesta como instrumento de recolección de datos, aplicada a 475 participantes. Los resultados obtenidos evidencian que la cultura física, desde una perspectiva preventiva, ejerce un impacto positivo en la salud pública. Esto se logra mediante una variedad de actividades centradas en el movimiento, acción que está profundamente valorada por el ser humano. Además, a través de procesos educativos, se busca que los diferentes actores sociales sean conscientes y promuevan la importancia de practicar el movimiento físico de forma segura y responsable. El estudio también destaca la relevancia del trabajo interprofesional para alcanzar una atención integral que derive en sociedades más activas y saludables. De esta manera, se refuerza la idea de que la cultura física es una herramienta clave en la promoción del bienestar colectivo y la prevención de problemas de salud.

Keywords:

Public Health; Physical Culture; Education; Physical Activity; Well-being

Abstract

Public health is a fundamental aspect of society, making it essential to explore how various sectors can contribute positively to its development. This study aims to identify the relationship between physical culture and its contributions to public health. To this end, a mixed-methods exploratory approach is adopted, allowing for an investigation into how movement and physical activity are integrated with the overall well-being of the population. A survey was used as the data collection instrument, administered to 475 participants. The results show that physical culture, from a preventative perspective, has a positive impact on public health. This is achieved through a variety of activities centered on movement, an action deeply valued by human beings. Furthermore, through educational processes, the study seeks to raise awareness among different social actors and promote the importance of practicing physical activity safely and responsibly. The study also highlights the relevance of interprofessional collaboration to achieve comprehensive care that leads to more active and healthy societies. In this way, the idea that physical culture is a key tool in promoting collective well-being and preventing health problems is reinforced.

INTRODUCCIÓN

La salud pública se ha convertido en una preocupación creciente para la sociedad en los últimos años, especialmente tras la crisis sanitaria ocasionada por el covid-19. En este contexto, se exploran diversas maneras de contribuir positivamente al bienestar colectivo, y la cultura física propone hacerlo a través del movimiento y la corporalidad como medios para promover una vida más saludable.

El desarrollo y la cultura física pueden abordarse a través de diversas actividades, considerando las características fundamentales de sus cuatro componentes principales. Basándose en esto, se plantean escenarios especializados para fomentar la actividad física y el deporte, como los centros de acondicionamiento físico. Según Morales (2025), es esencial establecer una caracterización detallada de estos espacios, permitiendo a las personas acceder a información clara sobre aspectos como ubicación, horarios, actividades ofrecidas, costos, personal capacitado, equipos y maquinaria disponibles, entre otros. Esto facilitará que los usuarios elijan escenarios que se ajusten a sus expectativas y contribuyan al logro de sus objetivos.

En la actualidad, los centros de acondicionamiento físico han superado el paradigma que los consideraba exclusivamente espacios dedicados al desarrollo físico-motor, como señala Morales (2025). Su estudio destaca cómo estos lugares se han convertido en alternativas para el desarrollo social, permitiendo a las personas no solo ejercitarse físicamente, sino también interactuar socialmente, establecer procesos de comunicación, encontrar motivación y superarse a sí mismas. Hoy en día, estos centros están orientados a brindar una atención integral tanto a los usuarios como al personal, incluyendo entrenadores y equipos de apoyo.

El desarrollo de actividades en el ámbito de la cultura física no se limita únicamente a un componente físico-motor, sino que también promueve un enfoque integral en el reconocimiento y trabajo del practicante. En este sentido, Gómez (2021) analiza las nuevas tendencias implementadas en los gimnasios como respuesta a las necesidades

de la población tras la pandemia. En su estudio, destaca el creciente papel de la tecnología y el avance de los entrenamientos en entornos digitales. El autor subraya la importancia de adaptarse a las nuevas realidades, identificando tendencias clave como la comunicación inclusiva, la personalización de los servicios y el enfoque en el bienestar. Esto refuerza la idea de que la cultura física utiliza el movimiento como pilar fundamental, trascendiendo la mera acción para abarcar una visión más holística.

Al explorar el ámbito de la salud pública y las diversas actividades que surgen desde distintas disciplinas, se observa que la cultura física, a través de sus diferentes componentes, contribuye al desarrollo de procesos de promoción y prevención. Según el estudio de Rachman et al. (2025), tomar conciencia de la salud y el bienestar a través del movimiento resulta esencial. Para ello, se sugiere implementar estrategias de marketing que permitan a las personas identificar y valorar los servicios disponibles, fomentando su fidelización y haciendo del ejercicio un hábito saludable y parte de su rutina diaria. Esto resalta la relevancia del conocimiento del practicante. En este sentido, podríamos concluir que diseñar estrategias de marketing específicas para diferentes grupos poblacionales, atendiendo a sus características particulares, puede convertir a la cultura física en un factor clave para promover una salud pública más positiva enfocada en el bienestar integral.

En el contexto del creciente interés en la actividad física y el deporte, han surgido diversas metodologías, el desarrollo de nuevos elementos, la aparición de actividades innovadoras y la creación de espacios que varían y se adaptan en función de diferentes objetivos y características. Según la revisión sistemática realizada por Nugraha et al. (2025), destaca la relevancia de conectar los entornos al aire libre con el desarrollo de actividades físicas y deportivas, promoviendo una interacción enriquecedora con la naturaleza, lo que aporta beneficios tanto a nivel físico como mental. Este enfoque requiere ser considerado y evaluado dentro del marco de las políticas públicas, buscando un equilibrio entre proteger los recursos naturales y fomentar su aprovechamiento responsable.

Además, es fundamental tener en cuenta las enseñanzas derivadas de situaciones previas relacionadas con la salud pública, como la pandemia del COVID-19.

El ser humano encuentra satisfacción en los procesos de movimiento; sin embargo, al estructurar una serie de actividades relacionadas con la actividad física, surgen diversas barreras y desafíos en términos de motivación, comprensión de los objetivos y reconocimiento de los beneficios que estas pueden aportar. Según el estudio realizado por Ordoñez et al. (2024), la práctica sistematizada de actividad física tiene un impacto positivo tanto en la salud como en el bienestar general. No obstante, uno de los principales obstáculos identificados es la falta de tiempo, lo cual dificulta que las personas participen activamente en este tipo de actividades.

Aunque se reconoce que una práctica constante y estructurada repercute favorablemente en la salud física y mental, aún es necesario desarrollar estrategias orientadas a mejorar su implementación y garantizar su accesibilidad. Con base en el análisis del autor, resulta crucial abordar cómo se pueden diseñar e implementar estrategias eficaces que fomenten la participación no solo de los individuos directamente interesados, sino también de los distintos grupos poblacionales a quienes estas actividades pueden beneficiar. Además, se hace indispensable promover enfoques interprofesionales que permitan establecer con claridad el impacto positivo y los beneficios asociados a la incorporación y apropiación de una cultura física en la vida cotidiana. Esto incluye identificar los diversos componentes y actividades que dicha cultura puede ofrecer, integrándolos de manera equitativa y sostenible en las rutinas diarias de las personas.

Según lo expuesto por Cadena y Cedeño (2022) en su estudio, resulta esencial dirigir el desarrollo de la cultura física y sus componentes desde una perspectiva educativa, integrando formación y aprendizaje mediante el movimiento. En este enfoque, la articulación de preguntas fundamentales como qué, cómo y para qué contribuye a que las personas comprendan mejor la importancia de incorporar la cultura física y sus actividades en la vida diaria. Esto no solo favorece beneficios

individuales en términos de salud y bienestar, sino que también genera un impacto positivo en la sociedad y la comunidad en general. De este modo, se promueve una contribución significativa a la salud pública a través de individuos más activos y saludables.

Según señala Corea (2021) en su investigación, las características de la depresión y su impacto en la salud pública dependen de diversas variables y factores de riesgo, lo que genera una significativa incapacidad tanto a nivel laboral como personal, además de afectar negativamente al entorno. Aunque se reconoce que esta problemática ha aumentado en prevalencia tras la situación vivida con la pandemia de Covid-19, es fundamental buscar estrategias para abordar y mitigar estos efectos negativos reflejados en la salud pública. Una de las posibles respuestas puede provenir del ámbito de la cultura física, promoviendo actividades que permitan al individuo reconocerse como un agente activo en su proceso de superación y fomentar su participación dentro de la sociedad.

Una visión integral en los diversos procesos resulta esencial para explorar múltiples contextos, situaciones, características y necesidades. En la actualidad, no es suficiente mantener un enfoque único; es clave considerar la diversidad y flexibilidad. De acuerdo con Hernández et al. (2020), en su trabajo enfatizan la importancia de estructurar una enseñanza dirigida a profesionales del área de la salud que trascienda las limitaciones de un espacio o escenario específico. En su lugar, proponen abrir espacios que promuevan la prevención, el trabajo transversal y el desarrollo integral. Este enfoque permite generar un impacto significativo en la salud pública, integrando la cultura física más allá de los límites tradicionales de los espacios deportivos e introduciéndola en otros ámbitos de la población y del individuo.

Para que la cultura física genere un impacto positivo en la salud pública, es fundamental comenzar desde la formación de los profesionales en este ámbito. En este contexto, Garzón y colaboradores (2020) analizaron 13 programas en la ciudad de Bogotá, identificando el enfoque formativo relacionado con hábitos saludables y educación alimentaria. Los resultados reflejan que

no existe una relación evidente entre estos programas y dichas dimensiones. Por ello, resulta crucial establecer una estructura formativa clara que permita a todos los estudiantes de los distintos programas comprender plenamente los beneficios y la importancia de desarrollar competencias en hábitos saludables, así como su contribución a la educación alimentaria. Esto no solo tendría un impacto positivo en la salud pública, sino que también demostraría los aportes y beneficios de la cultura física, trascendiendo los aspectos físicos y motores para influir en el individuo y la sociedad de manera integral.

En el marco del proceso educativo formativo del profesional en el área de movimiento y corporalidad, enfocado en la promoción de la salud a través de la cultura física y sus cuatro componentes principales (Rivera, et al., 2021), se resalta la importancia de comenzar desde el ámbito escolar a fomentar los aprendizajes necesarios para la construcción de estilos de vida saludables y activos. Esto contribuirá a generar un impacto positivo en la salud pública, ya que los individuos adquirirán las herramientas necesarias para implementar y desarrollar actividades que beneficien su salud y bienestar. Además, estas prácticas podrán ser replicadas en su entorno cercano, como la familia, promoviendo así comunidades más saludables y activas.

En el trabajo de Hernández et al. (2020), se refuerza la relevancia de un enfoque educativo orientado a la salud y el bienestar. Se destaca cómo la medicina preventiva, aunque ha perdido protagonismo, sigue siendo fundamental en los procesos de formación y educación de los individuos dentro de la sociedad. El estudio propone establecer acciones y actividades enfocadas en la promoción y prevención de la salud, integradas en un marco de educación sanitaria que incluye la educación física como parte esencial. Asimismo, sugiere implementar estrategias como "mi cuerpo, territorio seguro" y la incorporación de hábitos saludables en la vida cotidiana. Estas acciones, mediante el movimiento como herramienta dinamizadora, buscan que las personas identifiquen nuevas prácticas que impacten positivamente en la salud pública.

El diseño de estrategias orientadas a promover una sociedad más saludable se consigue mediante enfoques como la medicina preventiva. Según Cárdenas et al. (2022), la prevención se centra en procesos de protección y promoción, destinados a mejorar la calidad de vida. Esto establece una base sólida para afirmar que, a través del ámbito de la cultura física, es posible contribuir significativamente a los procesos de salud, generando un impacto tangible tanto a nivel individual como colectivo, lo cual se reflejará positivamente en la salud pública.

Es así que Villamar y Bueno (2024) sostienen que la cultura física constituye la base de las actividades orientadas a la promoción de la salud, considerando un enfoque integral tanto para el estudiante como para el docente. Este último debe contar con una preparación amplia y flexible que le permita abordar la cultura física más allá de las actividades psicomotoras. Esto subraya que la cultura física contribuye en diversos aspectos a una salud pública favorable, fomentando una población más activa y saludable, con el movimiento como eje central. Sin embargo, su alcance no se limita únicamente a la acción motora, sino que también promueve una visión completa del individuo, integrando su participación desde múltiples áreas de desarrollo y adaptación.

El interés de la población por la práctica de actividades deportivas y físicas de manera organizada ha experimentado un crecimiento notable, lo que ha llevado a un aumento tanto en la demanda como en la oferta dentro de este sector. Según el estudio de consumidores fitness realizado por Jaquin et al. (2024), las personas buscan adoptar un estilo de vida saludable que beneficie tanto su bienestar físico como mental. Para ello, recurren a diversas herramientas, siendo las redes sociales un recurso clave. Este fenómeno plantea la necesidad de que el gremio deportivo y las políticas públicas actúen para garantizar que la información difundida en estos espacios sea responsable, seria y adecuada. Asimismo, es fundamental promover una integración transversal y transdisciplinaria con el área de salud, asegurando un enfoque sólido desde el ámbito médico-sanitario.

El comienzo en la práctica y participación en deporte y actividad física es una decisión personal e individual, influida por el contexto del individuo a nivel familiar, educativo y por los intereses particulares de cada persona. Según el estudio de Gómez et al. (2025), es fundamental evaluar inicialmente la condición física del practicante antes de adentrarse en diversas actividades. Esto permite identificar características específicas y establecer objetivos claros que contribuyan a mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud, reduciendo así los riesgos asociados a una práctica inadecuada.

En el esfuerzo por contribuir a la salud pública desde la perspectiva del movimiento y la corporalidad, la cultura física se posiciona como una herramienta clave para dinamizar procesos relacionados con la promoción, prevención y atención de diversas personas. Según Brown et al. (2019), es posible fomentar un trabajo interprofesional entre el ámbito médico y el sector del fitness, orientando a individuos con problemas específicos de salud mental, como trastornos de ansiedad, hacia la práctica de ejercicios aeróbicos y de fuerza que complementen positivamente el tratamiento que estén siguiendo.

En el análisis de la relación entre los procesos de deporte, la actividad física y la salud pública, se han diseñado diversas estrategias y actividades. Lino (2021) destaca la importancia de implementar programas adecuados de actividad física habitual que sean ajustados a las características y demandas concretas de los participantes. Estos programas deben orientarse hacia la promoción de estilos de vida saludables, especialmente en contextos específicos como los observados durante la pandemia de COVID-19. En este marco, se resalta no solo la responsabilidad individual y familiar, sino también el papel crucial que desempeñan los Estados en la promoción de una salud pública integral y en el impulso de comunidades más activas y saludables.

Analizando este tema, Lancheros (2025) realiza una revisión sobre las contribuciones derivadas de los diversos componentes de la cultura física, destacando no solo su impacto en el ámbito físico-motor, sino también en otras dimensiones del desarrollo humano como las esferas cognitiva,

social y emocional. El autor subraya la relevancia de integrar estas actividades y programas en los procesos formativos integrales, enfatizando la transversalidad inherente a la cultura física. Esta interdisciplinariedad permite afirmar que la implementación de tales iniciativas genera un impacto positivo tanto en los individuos como en la sociedad, dejando una huella significativa en el ámbito de la salud pública.

En el estudio realizado por Frometa y Martínez en 2019, se destaca la relevancia de desarrollar un proceso educativo dirigido a los nuevos profesionales del ámbito de la cultura física. Este proceso debe orientarse al apoyo de la población e individuos en actividades enfocadas en la promoción de la salud, prevención de enfermedades y la difusión de hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar general. Asimismo, se subraya la necesidad de analizar las particularidades, demandas y características de la población para adaptar los procesos académicos, fortaleciendo así una formación integral más eficaz.

En este contexto, Olmeda et al. (2023) destacan en su estudio la relevancia de implementar políticas gubernamentales que reconozcan los beneficios y contribuciones de áreas vinculadas a la cultura física, como la educación física, la actividad física y el deporte. Proponen una política pública clara que integre estas áreas de manera transversal con la salud pública. Este enfoque permite entender que el impacto de la cultura física va más allá del ocio y la competición, convirtiéndose en un motor para promover el bienestar, la calidad de vida y la salud de quienes incorporan regularmente estas prácticas en su día a día. Iniciativas globales, como la campaña de la Organización Mundial de la Salud "Pongámonos en movimiento por nuestra salud" prevista para 2025, son ejemplo de acciones que empiezan a impulsar un impacto positivo en la salud pública.

En un contexto dinámico y en constante transformación, donde emergen diariamente diversas situaciones abordadas desde múltiples perspectivas, resulta esencial comprender los fenómenos que afectan tanto al individuo como a su entorno. Un estudio realizado por Pavón (2024) explora la relación entre la contaminación del aire,

sus efectos en la salud humana y la práctica de la actividad física como un beneficio tanto a nivel individual como comunitario. A partir de su análisis, el autor concluye que es fundamental implementar estrategias orientadas a disminuir los agentes contaminantes y promover la actividad física en entornos que garanticen condiciones seguras. Estas acciones contribuirían significativamente a mejorar la salud pública, al mismo tiempo que favorecen la lucha contra la contaminación atmosférica y el cambio climático. En este sentido, la cultura física desempeña un rol clave, permitiendo el diseño de iniciativas como el programa “Muévete Verde”. Este enfoque no solo busca optimizar el uso de ciertos espacios urbanos para facilitar el transporte y la movilidad sostenible de las comunidades, sino también generar un impacto positivo en la salud integral de los individuos, motivándolos a incorporar estas prácticas en su vida cotidiana.

Según lo señalado por Zertuche et al. (2025), el elevado porcentaje de población mayor de 60 años obliga a las distintas áreas del conocimiento a centrar su atención en el cuidado y acompañamiento de esta población adulta mayor. En el curso de su evolución vital, estas personas han experimentado un desarrollo tanto ascendente como descendente, comenzando a manifestar diversas formas de deterioro. Frente a esto, identificar la práctica de actividad física como herramienta facilitadora y dinamizadora resulta fundamental. Aunque no actúe como un catalizador directo, puede contribuir significativamente a su bienestar, siempre que se diseñe con objetivos claros y esté orientada a las características y necesidades específicas tanto del grupo poblacional como del individuo. Además, es imprescindible promover acciones preventivas de salud desde edades tempranas para garantizar un envejecimiento saludable en el futuro. La integración de actividad física sistematizada y regular en la vida cotidiana no solo impacta positivamente en el bienestar individual, sino también en la comunidad, favoreciendo la estabilidad de la salud pública.

Otro grupo poblacional que destaca por su situación de salud y hábitos de vida son los niños y adolescentes en edad escolar, entre quienes se

observa un creciente índice de sobrepeso y obesidad, una problemática que se ha intensificado en la última década y se exacerbó con la pandemia de COVID-19. Durante este periodo, las actividades y rutinas de los menores se concentraron en espacios limitados, caracterizados por una escasa movilidad física y patrones alimenticios desequilibrados. Ante esta realidad, el estudio llevado a cabo por González et al. (2025) analizó dos grupos poblacionales. Los resultados indicaron que aquellos estudiantes que participaron en programas de acompañamiento centrados en la práctica de actividad física y educación en salud lograron mejoras significativas en sus indicadores de salud. En contraste, el grupo que no recibió este tipo de intervención permaneció en los mismos niveles de obesidad y sedentarismo, e incluso en algunos casos experimentó un agravamiento.

A partir de estos hallazgos, el estudio subraya la relevancia de implementar programas estructurados en el ámbito educativo escolar que fomenten un estilo de vida más activo, promoviendo tanto el movimiento como la comprensión de que los estudiantes son los principales gestores de su propia salud. Sin embargo, el éxito de estas iniciativas no puede recaer exclusivamente en las instituciones educativas. Es esencial que estas acciones trasciendan al ámbito extramural, involucrando a las familias como aliados estratégicos en el entorno del estudiante. Este tipo de estrategias integrativas refuerzan el vínculo entre las diferentes disciplinas de la cultura física y su impacto positivo en la salud pública.

De esta manera para el desarrollo del presente trabajo, se estructura y organiza una metodología que permita recopilar información de los diferentes actores de la sociedad. Se establece como objetivo identificar la relación y aportes del área de la cultura física a la salud pública.

MÉTODO

Se elabora un formulario en Google Forms, el cual se comparte de forma virtual con el objetivo de profundizar en la comprensión de la relación entre la cultura física y la salud pública. Para ello, se adopta un enfoque investigativo mixto, lo que permite analizar la problemática desde perspectivas cualitativas y cuantitativas. Esto facilita un estudio

que combina el análisis estadístico numérico con la interpretación de las cualidades y características específicas del fenómeno.

El estudio se enmarca dentro de un diseño explicativo, orientado a explorar y determinar relaciones de causa-efecto. En este caso, la variable independiente es la realización de actividades enmarcadas en los distintos componentes de la cultura física, mientras que la variable dependiente es la mejora en los niveles de salud pública, evaluada a partir de su impacto a nivel individual.

Participaron en el estudio un total de 475 personas que completaron el formulario de manera voluntaria. Como criterio de inclusión, se consideró que fueran residentes de Bogotá y su sabana, además de ser mayores de edad. En cuanto a la exclusión, se determinó que menores de edad no formarían parte del proceso de recolección de datos.

El formulario consta de dos secciones principales: una dedicada a la caracterización demográfica y otra al cuestionario que aborda la relación entre la cultura física y la salud pública. La sección de caracterización demográfica incluye cinco preguntas específicas relacionadas con género, rango de edad, grupo étnico, tipo de encuestado y ubicación geográfica. Por su parte, el cuestionario sobre la relación entre cultura física y salud pública contiene 11 ítems con formato de respuesta cerrada dicotómica (sí/no).

El periodo de recolección de datos comprendió desde el 1 hasta el 30 de junio de 2025. Tras el cierre del formulario, se procedió a examinar el número de respuestas obtenidas, lo cual permitió iniciar el análisis correspondiente para posteriormente presentar los resultados obtenidos.

RESULTADOS

Como resultado del cuestionario diseñado para recopilar información sobre la relación entre la cultura física y la salud pública, se identificaron diversos hallazgos. En la tabla 1, se presenta la caracterización demográfica de los participantes, evidenciándose una heterogeneidad que resulta positiva, ya que permite contar con diferentes perspectivas y enfoques respecto a la interacción entre la cultura física y la salud pública. Esto lleva a inferir que la participación y responsabilidad en

ambos aspectos recaen en todos los individuos que forman parte de una comunidad.

Los datos reflejan que el 38,9% de los participantes son mujeres, el 58,3% hombres y el 2,7% se identifican como intersexuales, sumando un total de 475 respuestas. Esta representación pone de manifiesto una integración de distintos géneros y sus visiones específicas sobre el tema. En cuanto a los rangos de edad, el mayor porcentaje corresponde al grupo de 35 a 44 años con el 38,3%, seguido por el grupo de 22 a 34 años con el 27,8%. Participan también las edades de 18 a 21 años con un 15,8%, de 45 a 54 años con un 13,9%, de 55 a 64 años con un 2,9%, y las personas mayores de 65 años representan un 1,3%. Esto indica que la participación abarca una amplia variedad de edades, evidenciando que se trata de un tema de interés común para diferentes grupos etarios, con impacto directo en ellos y en su entorno.

En relación con los grupos étnicos, el 93,3% señaló no pertenecer a ningún grupo étnico; sin embargo, el resto se distribuye entre afrodescendientes (3,8%), raizales (1,1%), indígenas (1,3%) y gitanos (0,6%). Estos datos reflejan que la salud pública es un asunto que incumbe a todos y que, sumado al interés general por el movimiento físico inherente al ser humano, propicia una conexión entre la actividad física y los beneficios que esta ofrece para la salud.

Tabla 1. Caracterización Demográfica

		n = 475
Ítem	Variable	Porcentaje
Genero	Mujer	38,9%
	Hombre	58,3%
	Intersexual	2,7%
¿Qué edad tiene?	18 a 21 años	15,8%
	22 a 34 años	27,8%
	35 a 44 años	38,3%
	45 a 54 años	13,9%
	55 a 64 años	2,9%
	65 o mayor	1,3%
Grupo étnico	Gitano(a)	0,6%
	Raizales	1,1%
	Afro descendientes	3,8%
	Indígenas	1,3%
	Palenquero(a)	0,0%
	Ninguno	93,3%
Tipo de encuestado y/o participante	Profesional del sector (profesional en educación física, profesional en cultura física, profesional en entrenamiento deportivo, profesional en ciencias del deporte, profesional en deporte y actividad física)	24,6%

	Tecnólogo y/o técnico del área del deporte y la actividad física	15,2%
	Profesional, tecnólogo y/o técnico del área de la salud	24,8%
	Profesional, tecnólogo y/o técnico de otras áreas	23,6%
	Población general	11,8%
Ubicación	1. Usaquén	5,9%
	2. Chapinero	4,4%
	3. Santa Fe	3,8%
	4. San Cristóbal	6,7%
	5. Usme	4,4%
	6. Tunjuelito	4,4%
	7. Bosa	7,4%
	8. Kennedy	6,9%
	9. Fontibón	3,4%
	10. Engativá	7,8%
	11. Suba	8,0%
	12. Barrios Unidos	7,6%
	13. Teusaquillo	4,4%
	14. Los Mártires	0,8%
	15. Antonio Nariño	4,0%

16. Puente Aranda	2,5%
17. Candelaria	0,0%
18. Rafael Uribe Uribe	1,3%
19. Ciudad Bolívar	7,2%
20. Sumapaz	0,0%
Zona sabana Norte Bogotá	2,5%
Zona sabana Sur Bogotá	2,7%
Zona sabana Oriente Bogotá	3,8%
Zona sabana Occidente Bogotá	0,0%

El análisis de los tipos de encuestados en función de su formación y capacitación revela que el 24,8% pertenece al área de la salud en diversos niveles profesionales, tecnológicos y técnicos; el 24,6% son profesionales vinculados al sector del movimiento y la corporalidad; el 23,6% corresponde a profesionales de otras áreas; el 15,2% son técnicos y tecnólogos en actividad física y deporte, mientras que el 11,8% no cuenta con formación académica. Esta diversidad de perfiles destaca cómo el tema abordado reúne distintas perspectivas y enfoques, lo cual aporta bases sólidas tanto para la información proporcionada como para su análisis.

Respecto a la ubicación de los participantes, éstos provienen de diferentes localidades de la

ciudad de Bogotá y su periferia en la sabana. Esta distribución geográfica otorga un enfoque particular y diferenciador sobre cómo se perciben la cultura física y la salud pública, así como la interrelación que existe entre ambas.

En la tabla 2 se presentan los 11 ítems evaluados, destacándose en todos ellos una acción positiva en relación con el vínculo entre la cultura física y la salud pública. Esto permite interpretar que los componentes de movimiento y corporalidad promovidos por la cultura física trascienden el simple acto motor. Asimismo, estas acciones y actividades posibilitan la creación de espacios destinados a la promoción de la salud y el bienestar, generando un impacto tanto a nivel individual como colectivo.

Tabla 2. *Cuestionario Relación Cultura Física y Salud Publica*

Posición	Item	Si	No
1	Práctica Actividad Física y/o Deporte	96,4%	3,6%
2	La Cultura Física desde su componente (educación física, recreación, deporte y terapéutico), aporta a la Salud Publica	90,9%	9,1%
3	Debería considerarse la Cultura Física un área de promoción y prevención en salud	87,6%	12,4%
4	Es importante profesionalizar el área de la Cultura Física con un enfoque en educación y salud preventiva	94,1%	5,9%
5	Se debe establecer mayor difusión y promoción de las actividades ofertadas desde el área de Cultura Física con enfoque en salud	90,3%	9,7%
6	Se debe generar mayores estrategias para la atención y vinculación de distintos grupos poblacionales a la realización de Cultura Física	81,9%	18,1%
7	Se debe generar mayor claridad frente a la práctica y beneficios de los distintos componentes de la Cultura Física, a nivel individual y social	95,4%	4,6%
8	Sería relevante vincular las acciones del área de Cultura Física con los procesos médicos y trabajo interprofesional	89,5%	10,5%

	Conoce usted las ofertas de actividades y		
9	escenarios para la práctica de Cultura Física, en sus distintos componentes	64,2%	35,8%
	Se debería contar con espacios y tiempos en los distintos entornos (laborales, escolares, barriles, entre otros) que permitieran generar procesos pedagógicos de concientización frente a la práctica de cultura física de manera responsable		
10		95,4%	4,6%
	Es importante que los profesionales que acompañan las actividades de los distintos componentes de Cultura Física estén agremiados y certificados		
11		89,7%	10,3%

Nota: Cuestionario Relación Cultura Física y Salud Publica; diseñado por los autores, elaborado en Google forms

El 96,4% de los participantes en la encuesta se identificaron como practicantes activos de actividad física y deporte, mientras que el 3,6% declaró que no realiza ninguna práctica relacionada. Esta situación es positiva, ya que las respuestas fueron recopiladas predominantemente de personas vinculadas directamente con la cultura física desde sus diversas perspectivas, lo que les permite brindar una visión informada sobre los aportes de estas actividades a la salud pública basándose en su experiencia.

Un 90,9% considera que la cultura física, en sus diferentes componentes, contribuye positivamente a los procesos de salud pública. Este dato refleja cómo los beneficios obtenidos al incorporar estas actividades a la vida cotidiana resuenan entre los encuestados. Además, el 87,6% cree que la cultura física debería ser reconocida como un área clave en la promoción y prevención de la salud. No obstante, se evidencia la necesidad de aumentar la sensibilización y visibilización de estos beneficios para la población en general.

En esta misma línea, el 94,1% de los encuestados opina que es crucial profesionalizar el campo de la cultura física y orientarlo hacia enfoques educativos y de salud preventiva. Instituciones académicas y sectores relacionados ya han tomado medidas al respecto, especialmente con la implementación de la Ley del Entrenador de 2022 en Colombia, cuyo objetivo es regularizar y fortalecer el rol de los facilitadores en el área del movimiento y la corporalidad.

Sin embargo, todavía persiste un porcentaje de la población que desconoce, o no comprende del todo, los procesos desarrollados dentro del ámbito de la cultura física. Por ello, el 90,3% señala la necesidad de impulsar campañas promocionales más efectivas que divulguen las actividades disponibles y sus beneficios. También destaca la propuesta de abordar las actividades físicas desde una perspectiva más inclusiva: el 81,9% considera importante desarrollar estrategias específicas para atender a grupos poblacionales con características especiales.

Por otro lado, el 95,4% subraya que los esfuerzos de promoción y marketing de la cultura física deben enfocarse en clarificar las prácticas y

sus ventajas. Este enfoque puede fomentar una mayor participación e integración de la población en actividades orientadas a la promoción y prevención de la salud.

Un aspecto relevante señalado por el 89,5% de los encuestados es la importancia de incorporar un enfoque interprofesional en estas acciones. La colaboración entre los profesionales de cultura física y equipos médicos garantizaría una mejor cobertura y un impacto más positivo y sostenible tanto a nivel poblacional como individual.

En cuanto al conocimiento sobre las ofertas existentes en cultura física, el 64,2% afirmó estar al tanto de ellas, mientras que el 35,8% indicó no conocerlas. Esto sugiere que sectores de la población que ya practican actividad física pueden no estar plenamente integrados o informados sobre las oportunidades y recursos disponibles para potenciar sus prácticas o incluirlas más efectivamente en su vida diaria.

Con miras a alcanzar un impacto más significativo en la vida cotidiana de las personas, el 95,4% considera necesario llevar los procesos vinculados a la cultura física a escenarios diversos más allá del ámbito estrictamente deportivo. Esto incluye espacios laborales, escolares y comunitarios donde las actividades puedan integrarse más fácilmente a las rutinas diarias.

Finalmente, casi el 89,7% coincide en que los profesionales del ámbito de la cultura física deben estar organizados y debidamente certificados. Esto permitiría un mejor desarrollo de políticas públicas, una mayor difusión de las actividades ofrecidas y un fortalecimiento en la promoción de hábitos saludables que contribuirían significativamente al progreso en salud pública.

DISCUSIÓN

El análisis realizado sobre los aportes que la cultura física brinda a la salud pública revela una estrecha conexión con estudios previos de diferentes autores, quienes destacan cómo la práctica regular de actividad física influye en distintos aspectos de la salud individual y, a su vez, genera un impacto positivo a nivel colectivo en términos de salud pública.

Morales (2023), en su estudio, examina la relevancia de orientar a los profesionales del ámbito

de la cultura física hacia la contribución en procesos que promuevan el bienestar individual y colectivo. Este enfoque profesional no solo busca mejorar la calidad de vida, sino que también se alinea con los objetivos de desarrollo sostenible, especialmente el objetivo número 3 relacionado con salud y bienestar. Así, se pretende reducir el sedentarismo, la obesidad y otros factores que afectan tanto a las personas como a la sociedad en general, mediante estrategias de promoción y prevención.

El desarrollo de un estilo de vida activo tiene sus bases en intervenciones desde las primeras etapas de vida, tanto en el entorno familiar como educativo. En este sentido, el profesorado de educación física desempeña un papel primordial como agente activo en la promoción de la salud pública. Ara y Martín (2016) destacan que, mediante acciones educativas tempranas en las escuelas, es posible generar conciencia sobre la importancia del cuidado personal y los hábitos saludables, creando así generaciones más activas y comprometidas con su bienestar físico.

Asimismo, implementar procesos educativos desde la perspectiva de la cultura física permite que la población comprenda mejor los beneficios de realizar actividad física sistemática y practicar deportes. Moreno (2025), en su tesis doctoral, subraya que la clave para lograr cambios significativos radica en diseñar políticas públicas y programas bien estructurados que fomenten estos hábitos saludables. Esto implica concebir la cultura física no solo como un medio para el desarrollo físico y deportivo de alto rendimiento, sino como una herramienta integrada en las actividades cotidianas y transversales de cada individuo. Este enfoque multidimensional requiere el esfuerzo conjunto de diversas entidades y sectores que trabajen en sinergia para dirigir a la sociedad hacia un estado de salud más óptimo y sostenible.

CONCLUSIONES

Según el desarrollo del trabajo y la información proporcionada por los encuestados, el análisis revela una conexión significativa entre la cultura física y la salud pública. Conscientes de la importancia que tiene el movimiento para el ser humano, se propone utilizarlo como una herramienta dinamizadora para fomentar una

población más activa, lo que conllevará una mejora en la salud y el bienestar. Estas actividades deben estar correctamente orientadas y supervisadas por profesionales certificados y capacitados, adaptándose a las necesidades y características individuales, garantizando prácticas seguras y eficaces.

Partiendo de esta idea, se destaca que la cultura física, integrada por componentes como la educación física, el deporte, la recreación y la terapia, tiene el potencial de generar conciencia y sensibilización sobre los beneficios de moverse de manera responsable. Esto incluye acciones que difundan actividades diversas para motivar a las personas, promoviendo una cultura de movimiento con enfoque preventivo. Este enfoque puede tener un impacto positivo en la salud individual y, además, extenderse al entorno social, reduciendo factores de riesgo y mejorando la salud pública.

La relación entre cultura física y salud pública se sustenta en la necesidad de desarrollar procesos educativos que destaquen la importancia de mantenerse activo y saludable dentro de una sociedad. Mediante un trabajo colaborativo entre distintas disciplinas y áreas, es posible fomentar la salud preventiva a través de actividades educativas que permitan al individuo identificar prácticas que mejoren su calidad de vida. Este impacto social refuerza la creación de una comunidad más consciente acerca de la importancia de prevenir riesgos y enfermedades desde un enfoque integral.

La salud pública no puede ser vista únicamente como responsabilidad del sistema médico-sanitario. Es necesario desarrollar estrategias desde diversos ámbitos para apoyar la construcción de una sociedad más reflexiva sobre la importancia de cuidar su bienestar. Se entiende que la salud no se limita solo al estado físico, sino que involucra una visión integral del individuo y su interacción con los entornos cercanos. En este sentido, las acciones derivadas de la cultura física deben integrarse plenamente en iniciativas que generen impactos positivos en la salud colectiva.

REFERENCIAS

Ara, I., y Martín, M. (2016). El profesor de educación física: el primer agente de salud pública. *Tándem: Didáctica de La*

- Educación Física, 52, 7–12.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5522890>
- Brown, J., Pozzi, A., y Hicks, C. (2019). Transtornos de la ansiedad y ejercicios: el papel de los profesionales de la salud y el fitness. *Entrenamiento de Fuerza Y Acondicionamiento: Journal NSCA Spain*, 14, 30–38.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7191933>
- Cadena-Cortez, V., y Cedeño-Cortez, M. M. (2022). Los contextos de los sujetos educativos y el aprendizaje humano en la cultura física. *Arrancada*, 22(42), 269–283. Recuperado a partir de <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/493>
- Cárdenas Suárez, L., Carpio Vaca, G., Humala Rojas, J., y Verdugo Calle, L. (2022). Promoción y prevención de salud en la sociedad. *Tesla Revista Científica*, 9789(8788).
<https://doi.org/10.55204/trc.v9789i8788.21>
- Corea Del Cid, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*, 89(Supl.1), 46–52.
<https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Frometa, T., y Martinez, B. (2019). Promoción de salud y la prevención de enfermedades en la facultad de cultura física. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales (RCCS)*, 7, 92.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9089219.pdf>
- Garzón-Sichaca, A., Rico-Ricaurte, J., Valderrama-Tolosa, J., García-Báez, A., y Gacharna-Triviño, D. (2020). El Papel Del Profesional Egresado De Programas Relacionados Con La Educación Física, Las Ciencias Del Deporte Y La Cultura Física En La Promoción De Hábitos Saludables Y La Educación Alimentaria. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 6(2), 172–194.
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1575>
- Gomez, I., de las Cuevas, H., y Vila, M. (2025). La condición física en personas adultas de 41 a 65 años de edad. *PODIUM: Revista de Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 20(2), 1.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=10263045&orden=0>
- Gomez, K., (2021). Tendencias emergentes de los jóvenes que entrenan en gimnasios de la ciudad de Bogotá. *Biblioteca Digital Areandina; Fundación Universitaria del Área Andina*.
<https://digitk.areandina.edu.co/entities/publication/dd46267e-3d14-4487-877e-7f97fb3ff5a5>
- González, E., Orozco, A., Ortiz, M., Hurtado, L., y Orozco, A. (2025). Efectos del ejercicio físico y educación en salud sobre los comportamientos sedentarios y hábitos alimenticios en escolares con sobrepeso y obesidad. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 64, 541–559.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9977573.pdf>
- Hernandez, R., Acevedo, G., Ávila, P., Sanchez, V., y Quiroga, C., (2020). La salud pública como pilar para la educación de los profesionales de salud en Colombia. *Revista Cubana Educación Médica Superior*.;34(1),1-16, Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=93599>
- Hernández, J., Jaramillo, L., Villegas, J., Álvarez, L. F., Roldan, M. D., Ruiz, C., Calle, M. C., Ospina, M., y Martínez, L. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Col)*, 20(2), 490–504.
<https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>

- Jaquin, G., Cristancho, T., Alfonso, C., Ibáñez, Y., y Leon, E. (2024). El consumidor fitness: un análisis comparativo de estilos de vida y su relación con la intención de compra. Cuadernos Latinoamericanos de Administración, 20(38), 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=9798286&orden=0>
- Lancheros, F. (2025). La transdisciplinariedad en la Cultura Física. Revista de Investigación Cuerpo, Cultura Y Movimiento, 15(1), 16–17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=9961268&orden=0>
- Lino, A. (2021). Acercamiento a los Programas de Actividad Física Regular aplicada a la salud pública en tiempos de COVID-19, PODIUM: Revista de Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física, 16(2), 662–676. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7987458.pdf>
- Morales, C. (2025). Caracterización de centros de acondicionamiento físico: escenarios de promoción y prevención desde la cultura física. Mérito - Revista De Educación, 7(19), 2–16. <https://doi.org/10.37260/merito.i7n19.6>
- Morales, C. (2025). Centros de Acondicionamiento Físico: Espacio de Influencia Social. Franz Tamayo - Revista De Educación, 7(18), 70–85. <https://doi.org/10.61287/revistafranztamayo.v.7i18.19>
- Morales, C., (2023). Campo laboral y prácticas profesionales en el área de la cultura física en Colombia. MENTOR: Revista de Investigación Educativa Y Deportiva, 2(4), 137–161. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=9649802&orden=0>
- Moreno, S. (2025). Nivel de conocimiento de la actividad física y salud según la OMS en población colombiana. Dialnet, 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?info=link&codigo=382281&orden=0>
- Nugraha, H., Hernawan, H., Ali, M., Rahmat, A., Septianto, I., Aryati, A., y Suryadi, D. (2024). Actividades al aire libre y entornos al aire libre para la forma física y la salud mental: una revisión sistemática, Retos, 59, 642–648. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.108730>
- Olmeda, A., Perea, G., y Diez, C., (2023). La profesión de la Educación Física y Deportiva y su regulación. BOD GmbH DE. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9610473>
- Ordoñez, Á., Valencia, J., y Solano, J. (2024). Tendencias de la cultura física como tratamiento para las enfermedades mentales en estudiantes de las unidades tecnológicas de Santander. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/17592>
- Pavón, D. J. (2024). Cambio climático, contaminación del aire y su impacto en la salud: El rol de la actividad física. Revista Andaluza de Medicina Del Deporte, 17(1), 137–142. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=9734717&orden=0>
- Rachman, S., Sumaryanto, S., y Sumarjo, S. (2025). Estrategias de marketing para mejorar la calidad del servicio en instalaciones deportivas y de fitness: una revisión sistemática. Ebsco.com, 62, 797. <https://doi.org/%22>
- Rivera, J., Aguirre, J., y Nuñez, O. (2021). Educación física y estilos de vida saludables; una mirada a los referentes actuales. Revista Mexicana De Ciencias De La Cultura Física, 1(1), 14. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i1.891>
- Villamar, W., y Bueno, E. (2024). La Cultura Física como base de las actividades saludables de los estudiantes ecuatorianos. Ciencia Y Educación, 5(1), 53 - 59. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10578656>

Zertuche, D., González, J., Hernández, A., Garza, R., y Álvarez, J. (2025). Revisión sistemática de salud mental, actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. *Latam: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Y Humanidades*, 6(1), 12.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10065558.pdf>