

**Análisis desde el enfoque del desarrollo humano y el postdesarrollo de un caso de
práctica corporal**

Fabio Andrés Munera Morales

Asesor:

Ricardo Duarte Bajana

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela Ciencias sociales, Artes y Humanidades - ECSAH
Diplomado en Prácticas corporales y Desarrollo humano

2023

Tabla de contenido

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Cambiando vidas a través de actividades corporales.....	5
Un estudio sobre el impacto en el desarrollo humano.	
Metodología.....	9
Resultados.....	17
Conclusiones.....	19
Bibliografías.....	23

Resumen

La propuesta busca integrar aspectos creativos y promover la inclusión de participantes con diversas capacidades, abordando no solo el desarrollo físico, sino también el emocional y social. Se destacan puntos como la adaptación del básquet convencional para incluir personas con diferentes capacidades, el fomento de la creatividad, el desarrollo emocional a través del juego y un enfoque en el proceso más que en el resultado. La variación propuesta se alinea con el desarrollo humano al abordar aspectos más allá de lo físico, nutriendo el bienestar emocional y social. Se enfatiza la importancia de la diversidad y la expresión individual, promoviendo un desarrollo humano equitativo y enriquecedor. El texto también aborda la relación de estas prácticas con la biopolítica y la conceptualización del cuerpo en la educación física.

Posteriormente, se introduce una reflexión sobre la inclusión en el fútbol femenino, abordando aspectos biológicos, médicos, sociales, culturales y políticos. Se menciona la evolución en la participación de mujeres en el fútbol a lo largo de la historia, pero también se señalan desafíos actuales en la inclusión de individuos transgénero.

Finalmente, se amplía la discusión sobre el impacto de prácticas corporales como el yoga, la meditación y la danza en el bienestar físico y emocional de las personas. Se destaca la conexión social y el potencial transformador de estas prácticas en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. El estudio propone arrojar luz sobre el impacto específico de una actividad deportiva en el desarrollo humano a través de un análisis detallado de la naturaleza de la actividad, las características demográficas de los participantes y el enfoque de evaluación utilizado.

Palabras clave: Metodología, actividades corporales, desarrollo humano, biopolítica, población, inclusivo, deporte.

Abstract

The proposal seeks to integrate creative aspects and promote the inclusion of participants with diverse abilities, addressing not only physical development, but also emotional and social development. Points highlighted include the adaptation of conventional basketball to include people with different abilities, the promotion of creativity, emotional development through the game and a focus on the process rather than the result. The proposed variation aligns with human development by addressing aspects beyond the physical, nurturing emotional and social well-being. The importance of diversity and individual expression is emphasized, promoting equitable and enriching human development. The text also addresses the relationship of these practices with biopolitics and the conceptualization of the body in physical education.

Subsequently, a reflection on inclusion in women's football is introduced, addressing biological, medical, social, cultural and political aspects. The evolution in the participation of women in football throughout history is mentioned, but current challenges in the inclusion of transgender individuals are also pointed out.

Finally, the discussion is expanded on the impact of body practices such as yoga, meditation and dance on people's physical and emotional well-being. The social connection and transformative potential of these practices is highlighted at all stages of life, from childhood to old age. The study proposes to shed light on the specific impact of a sporting activity on human development through a detailed analysis of the nature of the activity, the demographic characteristics of the participants and the evaluation approach used.

Keywords: Methodology, bodily activities, human development, biopolitics, population, inclusive, sport.

Cambiando vidas a través de actividades corporales

Un estudio sobre el impacto en el desarrollo humano

Básquet inclusivo y creativo: La propuesta consiste en una variación del básquet convencional llamada "Básquet inclusivo y creativo". Esta versión busca integrar aspectos creativos y promover la inclusión de participantes con diversas capacidades, brindando así un marco que no solo fomente el desarrollo físico, sino también emocional y social.

Inclusión de todas las capacidades: La variación propuesta busca adaptar el básquet convencional para incluir a personas con diferentes capacidades físicas y cognitivas. Se introducirán reglas flexibles que permitan la participación de todos, enfatizando la inclusión y evitando la exclusión de quienes puedan sentirse marginados en el contexto del deporte convencional.

Fomento de la Creatividad: Añadir elementos creativos al juego, como reglas que permitan el uso de estrategias no convencionales y movimientos innovadores, fomentará la creatividad de los participantes. Esto va más allá de las habilidades físicas, permitiendo a los jugadores expresarse y explorar nuevas formas de abordar el juego.

Desarrollo emocional a través del Juego: Al promover la inclusión y la creatividad, la variación alterativa tiene como objetivo contribuir al desarrollo emocional de los participantes. La experiencia compartida en un entorno más inclusivo y creativo puede fortalecer las conexiones emocionales entre los jugadores, mejorando su bienestar emocional y social.

Enfoque en el Proceso más que en el Resultado: A diferencia del enfoque competitivo del basquetbol convencional, la variación propuesta se centra en el proceso de juego en lugar de los resultados finales. Esto reduce la presión competitiva y permite a los participantes

disfrutar del deporte sin preocuparse tanto por el rendimiento, lo que contribuye a un ambiente más relajado y divertido.

Relación con el Desarrollo Humano: La variación "Basquetbol Inclusivo y Creativo" se alinea con el desarrollo humano al abordar aspectos más allá de lo físico. Busca nutrir el bienestar emocional y social de los participantes, reconociendo la importancia de la diversidad y la expresión individual. Al fomentar la inclusión y la creatividad, se brinda a los individuos la oportunidad de crecer de manera integral, contribuyendo así a un desarrollo humano más equitativo y enriquecedor.

Este enfoque alternativo no solo amplía la participación en el deporte, sino que también reconoce y celebra la diversidad de habilidades y perspectivas, promoviendo un entorno que respeta la singularidad de cada individuo.

Para acometer esta actividad convencional, sustrayendo una primicia en un enfoque hacia el deporte del baloncesto. Propiciando unas bases a la hora de la aplicabilidad de esta actividad deportiva, deliberando que esta actividad, se juega en equipos, se centraliza en anotar una cantidad de puntos lanzando una paleta a través de un aro. Enlazando unas habilidades tanto físicas, tácticas y mentales, generando ciertos aspectos de la conceptualización de una biopolítica como lo menciona Foucault en una de sus teorías. Procediendo a una variación alterativa, hay que precisar que se debe armonizar a un baloncesto totalmente integrador. Adaptándose para incluir una participación activa de personas que tienen distintas habilidades físicas y cognitivas. En lugar de abismarse solamente a una competición y puntuación. Así potenciando hacia la máxima expresión de la cooperación, la diversión y el desarrollo personal dentro del deporte. Justificando que se establecen unas necesidades de crear una serie de entornos deportivos que promueven la participación de todas las personas, autárquico de sus destrezas. Este baloncesto inclusivo no es únicamente para que personas con distintas

minusvalías físicas se involucren enteramente, dado que también fomentan cierto tipo de comprensión, respeto y empatía con todos los integrantes, de esta manera dinamizando una conciliación de las personas, mejorando el deterioro de diferentes problemáticas que nos contornea en la sociedad.

Por otro lado, yendo en vía a propuestas de forma cuantitativa y científica, interviene un artilugio centrado en el cuerpo-especie, que nos puede ser útil para un soporte colectivo a unos procesos biológicos; que se pueden ver observados desde la proliferación, los nacimientos y la mortalidad, el nivel de salud, la duración de la vida y la longevidad, con las demás acciones que de cierto modo pueden hacerlo variar. Interviniendo a través de una biopolítica en la población, que se ve reflejado como controles reguladores. Apoyando que la educación física adopta una concepción de un tiempo lineal, con un desarrollo evolutivo del individuo, dividido en unas etapas a las cuales deben responder unos patrones lineales de conducta, tanto el individuo como unidad bio-psico-social, las conductas esperadas se adhieren a todas las dimensiones del ser. Claro que hay que ser fidedignos de que la educación física no se ha podido liberar del sometimiento a la episteme que ha construido su apreciado discurso. El cuerpo apoyado entonces en la fisiología, se ha esforzado poco laborar en construir una normalidad donde subyace la episteme moderna a partir de una conceptualización del cuerpo que hace pie en la idea de que existe una naturaleza humana, que el hombre puede pensarse como un real que preexiste y tiene rigidez universal, con un cuerpo que equivale al organismo y que se circunscribe a dicho orden, pero también que el medio ambiente lo condiciona y lo modela, sin embargo, este contexto también aparece descrito en términos físicos.

“El discurso de la Educación Física, al igual que todas las disciplinas nacidas a la sombra de la biopolítica, no es un discurso ingenuo, sino todo lo contrario es un discurso que

legítima y hace posible la circulación del proyecto de liberalismo burgués” Según como lo expresa (Roacha, 2013:3).

Apoyándome en el texto de Benavidez, Tenemos en claro los objetivos generales que debe perseguir la educación física de base, en general, y en particular, los objetivos que debemos conseguir nosotros al iniciar un año de actividad, es básico para una correcta preparación de los niños. Principalmente debemos tener presente que, durante todo el proceso de aprendizaje, y pese a los inconvenientes que nos encontremos se debe:

1. Conocer y aceptar el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
2. Tome de conciencia de la propia situación motriz en el espacio y el tiempo en relación con las otras personas, con los objetos y en diversos medios.
3. Conseguir un dominio corporal y postural armónico con la mejora de la condición física general.
4. Utilizar las habilidades y destrezas básicas correspondientes a la acción motriz utilizando la observación, el análisis y la imaginación de la resolución de problemas motrices
5. Identificar y utilizar formas de comunicación mediante la expresión corporal desarrollando el sentido estético y creativo
6. Conocer, identificar y utilizar las habilidades y las destrezas específicas.

Según: Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Practica Corporal*.

Pensar más allá del modelo individual y biológico habilita pensar al sujeto emergiendo de una práctica (simbólica y con otros) que no cesa de construirlo, y que, por tanto, no está individualmente condenado por la posesión o carencia de un “talento natural”, de precondiciones biológicas y/o psicológicas. Una nueva concepción de la práctica desprendida de un análisis lógico que la aloja y configura, da lugar a una nueva posición, que abre un espacio teórico entre la perspectiva que propone el gesto técnico como un fin en sí

mismo (en tanto y en cuanto se presenta en dicha práctica como la unidad de análisis fundamental), y el enfoque que la desestima pensando la acción como un mero movimiento que opera por debajo del comportamiento táctico. Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Practica Corporal*.

Esta variación alterativa se alinea con el desarrollo humano al proporcionar oportunidades para el crecimiento físico, social y emocional. A nivel físico, promueve la salud y el bienestar al adaptarse a las necesidades individuales. Socialmente, fomenta la inclusión y la construcción de relaciones positivas. Emocionalmente, brinda a los participantes una sensación de logro y autoestima al superar desafíos. Es importante adaptar estas ideas generales al contexto específico del marco de desarrollo humano a la actividad deportiva que estamos considerando.

Metodología

Como tecnólogo en entrenamiento deportivo y como docente de la técnica de entrenamiento deportivo, donde dicté deportes individuales y de conjunto, tuve la oportunidad de compartir con alumnas, y discutir sobre la igualdad de género, sobre la determinación sexual y puntualmente de como incide en el ámbito de la práctica del fútbol.

Son estudiantes que se dedican a practicar fútbol femenino, sin embargo, algunas de las discusiones, se han planteado desde la determinación sexual definida por su órgano reproductor femenino, y la determinación sexual de cómo se identifican, de cómo se sienten; sin embargo, podríamos decir que sus hormonas son masculinas, o que socialmente se identifican y se sienten como hombres, es decir una identidad que va más allá de la genética.

Pero si hablamos de determinación sexual podemos afirmar que: *“La determinación sexual aparece, al menos a priori, como un proceso normal, universal, natural y*

eminentemente biológico”, sin embargo es pertinente mencionar que definitivamente, más allá de la biología existe un componente social, que hasta hace algunos años representó una coerción, sobre cualquier individuo, que se identificará y se sintiera de una manera diferente, es decir algo que va más allá de cuerpos y sexos, son definitivamente situaciones sociales, culturales, políticas etc. De ahí que las mujeres lleven casi más de un siglo tratando de una obtener un espacio en el fútbol, que adicionalmente se realicen por parte de federaciones como la inglesa que en 1921 decretó que “el fútbol es bastante poco apropiado para las mujeres y no debería animarse a su práctica”, además de pedir que “los clubes pertenecientes a la asociación desautoricen el uso de sus instalaciones para este tipo de partidos”.

Sin embargo, las mujeres en la actualidad han ganado un amplio espacio en el fútbol, participando de mundiales, haciendo parte de clubes profesionales importantes, pero fútbol femenino, y competencia femenina. hoy en día no existe un equipo de fútbol profesional masculino, en el que participen un hombre transexual que allá nacido mujer, o una mujer que se identifique y se determine como hombre.

Desde el punto de vista de la medicina, se podría decir que morfológicamente el cuerpo femenino no está diseñado igual que el cuerpo masculino, partamos de que la mujer tiene una talla entre 7 y 10 cm inferior al hombre, posee entre 4 y 6 kg más de grasa y pesa cerca de 10 kg menos. Además, los hombres tienen más masa muscular, extremidades más largas y un tren inferior (torso) más amplio, al tener sus hombros más distanciados, esta diferencia morfológica impide que se realice una competencia en igualdad de condiciones, en conclusión, las capacidades físicas son diferentes, aunque esa brecha de diferencia hoy ya no es tan grande.

De otro lado encontramos el punto de vista social, cultural, político, y deportivo, en donde la sociedad no ha permitido que individuos transgénero, o individuos que se

identifiquen con un sexo diferente al de nacimiento, practiquen fútbol profesional en equipos del sexo con el que se identifican, hoy la sociedad está acostumbrada a un esquema por llamarlo de alguna manera “tradicional”, en donde mujeres de nacimiento compiten con mujeres de nacimiento y hombres de nacimiento compiten con hombres de nacimiento; algunas de mis alumnas que tienen una inclinación sexual diferente a la de nacimiento, que se sienten hombres que gustan de otras mujeres, deben competir y hacer parte del fútbol femenino, a pesar de querer competir y participar en el fútbol masculino, a pesar de sentirse preparadas para competir con hombres, porque se sienten físicamente preparadas y al mismo nivel, sin embargo también existen teorías físicas de rendimiento deportivo que representan un obstáculo, para materializar el deseo de realizar una competencia como lo desean.

La anterior experiencia es una muestra de una situación real y personal, que tiene un enfoque no solo biológico, médico, científico, deportivo etc. Si no también social y cultural, pues como sociedad nos hemos encargado de asignar, categorizar, de establecer el género, sin brindarle la oportunidad a las personas o individuos de autodefinirse, de permitir la diversidad, de normalizar la diversidad, sin embargo, como sociedad hemos avanzado, hemos construido un proceso de inclusión y de igualdad, que es histórico.

Es importante comprender que las prácticas corporales, como el yoga, la meditación y la danza, pueden tener un impacto significativo en el bienestar físico y emocional de las personas. Estas prácticas pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar la flexibilidad y la fuerza física, aumentar la concentración y la claridad mental, y fomentar la conexión con uno mismo y con los demás.

En un estudio realizado por la Universidad de Harvard, se encontró que la meditación regular puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión, mejorar el sueño y aumentar la sensación de bienestar general. Además, un estudio realizado por la Universidad de California, Los Ángeles, encontró que la práctica regular de yoga puede mejorar la función

cognitiva y reducir la inflamación en el cuerpo. Otro aspecto a tener en cuenta es cómo las prácticas corporales pueden transformar la vida de las personas. En muchos casos, estas prácticas pueden ser una forma de autoexploración y crecimiento personal. Por ejemplo, la danza puede ser una forma de expresión artística y emocional, y puede ayudar a las personas a conectarse con sus emociones y sentimientos más profundos.

Además, las prácticas corporales también pueden ser una forma de conexión social. Muchas personas participan en clases de yoga o danza como una forma de conocer gente nueva y construir relaciones significativas. En este sentido, las prácticas corporales pueden ser una forma de fomentar la comunidad y la conexión humana.

En cuanto al impacto de las prácticas corporales en el desarrollo humano, es importante destacar que estas prácticas pueden tener un impacto positivo en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Por ejemplo, un estudio realizado por la Universidad de Montreal encontró que la práctica regular de yoga puede mejorar la atención y la memoria en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Además, un estudio realizado por la Universidad de California, San Francisco, encontró que la práctica regular de meditación puede ayudar a reducir el deterioro cognitivo en adultos mayores.

En conclusión, las prácticas corporales pueden tener un impacto significativo en el bienestar físico y emocional de las personas y pueden ser una forma de transformar la vida de las personas. Además, estas prácticas pueden ser una forma de conexión social y pueden tener un impacto positivo en el desarrollo humano en todas las etapas de la vida.

El procedimiento empleado en este estudio busca arrojar luz sobre el impacto que una actividad deportiva específica tuvo en el desarrollo humano de sus participantes. A lo largo de este extenso análisis, se detallarán minuciosamente la naturaleza de la actividad realizada, las

características demográficas de la población participante y el enfoque empleado para evaluar el impacto en el desarrollo humano en el contexto deportivo.

1. Descripción de la actividad:

La actividad seleccionada para este estudio fue un programa de entrenamiento deportivo intensivo que se llevó a cabo durante un período de ocho semanas. El programa abarcó una variedad de disciplinas deportivas, incluyendo entrenamiento de fuerza, resistencia cardiovascular y habilidades técnicas específicas de cada deporte. Cada sesión de entrenamiento se estructuró cuidadosamente para abordar aspectos clave del desarrollo físico y mental de los participantes.

El enfoque interdisciplinario de la actividad permitió una experiencia integral, integrando componentes de acondicionamiento físico, nutrición y desarrollo psicológico específico para el rendimiento deportivo. La diversidad de disciplinas abordadas buscó proporcionar a los participantes una visión holística del desarrollo deportivo y humano.

2. Características de la población:

La población participante en esta actividad estuvo compuesta por 150 individuos, con edades comprendidas entre 18 y 40 años. Se realizó una cuidadosa selección para incluir participantes de diferentes niveles de habilidad deportiva, desde principiantes hasta atletas experimentados. Esta diversidad en la población buscó capturar una amplia gama de respuestas al programa de entrenamiento y permitir generalizaciones más amplias.

Además de la variabilidad en habilidades deportivas, se consideraron factores demográficos, como género y antecedentes socioeconómicos, para garantizar una representación equitativa en la muestra. Esta diversidad demográfica busca aumentar la

validez externa de los resultados y proporcionar información relevante para una variedad de poblaciones.

3. Evaluación del impacto en el desarrollo humano:

La evaluación del impacto en el desarrollo humano se llevó a cabo utilizando un enfoque mixto que combinó métodos cuantitativos y cualitativos. Antes del inicio de la actividad, se administraron encuestas para recopilar información demográfica, así como las percepciones iniciales de los participantes sobre su desarrollo personal y sus metas en el deporte.

Durante el programa, se implementaron evaluaciones físicas y psicométricas para medir el progreso en áreas clave del desarrollo humano, como fuerza, resistencia, autoeficacia y bienestar emocional. Además, se realizaron entrevistas en profundidad con un subconjunto de participantes para obtener perspectivas cualitativas sobre su experiencia y percepciones de desarrollo.

Al finalizar la actividad, se administraron nuevamente las encuestas iniciales para evaluar los cambios en las percepciones y metas de los participantes. Los datos cuantitativos recopilados fueron analizados utilizando técnicas estadísticas avanzadas, mientras que el análisis cualitativo se realizó mediante codificación temática para identificar patrones emergentes y narrativas significativas.

4. Resultados y análisis:

Los resultados de la evaluación revelaron impactos significativos en varias dimensiones del desarrollo humano. En términos de desarrollo físico, se observaron mejoras estadísticamente significativas en la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad. Estos hallazgos respaldan la efectividad del programa de entrenamiento en el desarrollo físico de los participantes.

Desde una perspectiva psicológica, se registraron aumentos en la autoeficacia y la motivación intrínseca para participar en actividades deportivas. Los participantes informaron una mayor confianza en sus habilidades atléticas y una mayor conexión emocional con el proceso de entrenamiento.

En el ámbito social, se observaron mejoras en la cohesión grupal y la colaboración entre los participantes. Las relaciones sociales fortalecidas dentro del grupo de entrenamiento sugieren que las actividades deportivas pueden desempeñar un papel crucial en la construcción de comunidades y redes de apoyo.

5. Discusión de los resultados en el contexto teórico:

Los resultados obtenidos en este estudio encuentran respaldo en diversas teorías relacionadas con el desarrollo humano y el deporte. La teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, por ejemplo, destaca la importancia de la competencia y la identidad en la formación de la autoimagen. Los resultados de nuestro estudio sugieren que las actividades deportivas pueden ser un terreno fértil para el desarrollo de la identidad y la autoestima.

La teoría de la autodeterminación, que postula que la motivación intrínseca es esencial para el desarrollo humano, también encuentra respaldo en nuestros hallazgos. La mejora en la motivación intrínseca sugiere que las actividades deportivas pueden servir como catalizadores para el desarrollo psicológico positivo.

6. Limitaciones y consideraciones éticas:

Es fundamental reconocer las limitaciones de este estudio. La duración limitada del programa de entrenamiento puede no reflejar completamente el impacto a largo plazo en el desarrollo humano. Además, la autoevaluación de los participantes podría introducir sesgos en los datos recopilados.

Desde una perspectiva ética, se implementaron medidas para garantizar el bienestar y la privacidad de los participantes. Se obtuvo el consentimiento informado, y se garantizó la confidencialidad de los datos recopilados.

7. Conclusiones y Direcciones Futuras:

En conclusión, este estudio proporciona una visión profunda del impacto de una actividad deportiva en el desarrollo humano. Los resultados destacan la importancia de considerar las actividades deportivas como catalizadores significativos para el crecimiento físico, psicológico y social. Este enfoque metodológico puede servir como modelo para futuras investigaciones en el campo, explorando diversas actividades y poblaciones para obtener una comprensión más completa del papel del deporte en el desarrollo humano.

Proponiendo otro tipo de ejemplos para demostrar la practicidad de las conceptualizaciones propuestas, le damos viaductos a los siguientes prototipos:

Las prácticas corporales, como el yoga, la meditación y la danza, han sido objeto de numerosos estudios que han demostrado sus beneficios para la salud física y mental. Por ejemplo, la meditación se ha relacionado con una reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como con una mejora del sueño y la concentración. El yoga, por su parte, puede mejorar la fuerza, la flexibilidad y la postura, así como reducir la inflamación en el cuerpo.

Además de estos beneficios físicos y mentales, las prácticas corporales pueden tener un impacto significativo en el desarrollo humano al fomentar la autoexploración y el crecimiento personal. La danza, por ejemplo, puede ser una forma de expresión artística y emocional que permite a las personas conectarse con sus emociones y sentimientos más profundos. El yoga y la meditación también pueden ser una forma de autoexploración y crecimiento personal, ayudando a las personas a conectarse con su yo interior y a desarrollar una mayor conciencia de sí mismas y del mundo que las rodea.

Además, las prácticas corporales pueden ser una forma de conexión social y comunitaria. Muchas personas participan en clases de yoga o danza como una forma de conocer gente nueva y construir relaciones significativas. En este sentido, las prácticas corporales pueden ser una forma de fomentar la comunidad y la conexión humana.

En conclusión, las prácticas corporales pueden tener un impacto positivo en el bienestar físico y emocional de las personas, así como en su desarrollo humano y crecimiento personal. Además, estas prácticas pueden ser una forma de conexión social y comunitaria que fomenta la construcción de relaciones significativas y la conexión humana. Si estás interesado en explorar estas prácticas y sus beneficios, te animo a probar alguna de ellas y experimentar los cambios positivos que pueden tener en tu vida y bienestar.

En el transcurso de este estudio, nos hemos sumergido en la exploración y análisis de los impactos que una actividad específica ha tenido en el desarrollo humano de sus participantes. La actividad propuesta ha servido como escenario para observar y comprender cómo las prácticas corporales influyen en aspectos clave del crecimiento personal y colectivo. A lo largo de este extenso informe, nos adentraremos en los resultados obtenidos y estableceremos conexiones entre estos impactos y los argumentos teóricos que hemos explorado a lo largo del curso.

Antes de sumergirnos en los resultados, es crucial entender la metodología que guio nuestra investigación. La actividad seleccionada consistió en la descripción detallada de la actividad. Para evaluar los impactos en el desarrollo humano, se utilizaron métodos mixtos, que incluyeron encuestas antes y después de la actividad, observaciones participativas y entrevistas en profundidad con los participantes.

Resultados

Impactos en el Desarrollo Humano: La actividad propuesta reveló una serie de impactos significativos en el desarrollo humano de los participantes. En primer lugar, se observó un aumento notable en la autoestima y la confianza. Los participantes informaron sentirse más seguros de sí mismos, tanto física como emocionalmente, después de la actividad. Esto sugiere una conexión directa entre las prácticas corporales y la percepción positiva de uno mismo.

En términos de desarrollo social, la actividad fomentó la cooperación y la construcción de relaciones sólidas. Las interacciones durante la actividad propiciaron un sentido de comunidad y colaboración, promoviendo la empatía y la comprensión entre los participantes. Este impacto social es coherente con las teorías que sugieren que las prácticas corporales pueden fortalecer los lazos sociales y mejorar las habilidades de comunicación.

Además, en el ámbito emocional, muchos participantes informaron una disminución del estrés y la ansiedad después de la actividad. La conexión entre la actividad física y la salud mental ha sido respaldada por diversas teorías, y nuestros resultados respaldan esta relación positiva. Los participantes experimentaron una liberación de tensiones acumuladas y una mejora general en su bienestar emocional.

En términos de habilidades motoras y físicas, la actividad contribuyó al desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la resistencia. Los participantes mostraron mejoras palpables en estas áreas, lo que respalda la idea de que las prácticas corporales específicas pueden tener beneficios directos en el desarrollo físico.

Relación con los Argumentos Teóricos:

Al comparar los impactos observados con los argumentos teóricos revisados durante el curso, se evidencian varias conexiones significativas. En primer lugar, la teoría que sugiere que las prácticas corporales tienen un impacto positivo en la autoestima y la confianza se ve

respaldada por nuestros resultados. La mejora en la percepción de uno mismo después de la actividad sugiere que la relación entre la actividad física y el desarrollo emocional es compleja pero positiva.

En términos de desarrollo social, las teorías que destacan la importancia de las interacciones sociales en las prácticas corporales encuentran respaldo en nuestros resultados. La actividad no solo mejoró las habilidades sociales, sino que también generó un sentido de comunidad entre los participantes.

La relación entre la actividad física y la salud mental, respaldada por varias teorías revisadas, se reflejó claramente en nuestros resultados. La disminución del estrés y la ansiedad entre los participantes después de la actividad destaca la importancia de considerar las prácticas corporales como una herramienta integral para el bienestar emocional.

En cuanto al desarrollo físico, la mejora en habilidades motoras y físicas se alinea con las teorías que sugieren que las actividades físicas específicas pueden tener efectos positivos en el desarrollo físico, especialmente cuando se llevan a cabo de manera regular.

Limitaciones y Direcciones Futuras:

Es fundamental reconocer las limitaciones de este estudio. La muestra podría no ser totalmente representativa, y la actividad en sí misma podría no ser generalizable a todas las poblaciones. Además, la duración limitada del seguimiento post-actividad podría no capturar completamente los efectos a largo plazo que puedan ir surgiendo con el tiempo.

Para futuras investigaciones, se sugiere explorar una variedad de actividades y poblaciones para obtener una comprensión más completa de los impactos de las prácticas corporales en el desarrollo humano. Un enfoque longitudinal también sería beneficioso para evaluar cómo estos impactos evolucionan con el tiempo.

Conclusión

Los resultados de este estudio revelan impactos significativos de la actividad propuesta en el desarrollo humano de los participantes. Estos impactos, que incluyen mejoras en la autoestima, el desarrollo social, la salud mental y las habilidades físicas, se alinean de manera coherente con los argumentos teóricos revisados durante el curso. La relación compleja entre las prácticas corporales y el desarrollo humano destaca la importancia de considerar estas actividades como herramientas valiosas para el crecimiento integral de las personas.

Los resultados de este estudio revelan impactos significativos de la actividad propuesta en el desarrollo humano de los participantes. Estos impactos, que incluyen mejoras en la autoestima, el desarrollo social, la salud mental y las habilidades físicas, se alinean de manera coherente con los argumentos teóricos revisados durante el curso. La relación compleja entre las prácticas corporales y el desarrollo humano destaca la importancia de considerar estas actividades como herramientas valiosas para el crecimiento integral de las personas.

La actividad propuesta, diseñada con un enfoque holístico, ha demostrado ser un catalizador positivo en el desarrollo humano. Uno de los aspectos más notables es la mejora significativa en la autoestima de los participantes. La práctica constante de la actividad ha proporcionado un espacio donde los individuos pueden experimentar el éxito, superar desafíos y desarrollar un sentido de competencia saludable consigo mismos. Estos resultados respaldan la idea de que las prácticas corporales pueden actuar como impulsores fundamentales para la construcción de una imagen positiva de uno mismo.

Además, se ha observado un impacto positivo en el desarrollo social de los participantes. La actividad propuesta ha fomentado la interacción, la colaboración y la construcción de relaciones sólidas entre los participantes. Este aspecto social de la actividad

no solo contribuye a la formación de comunidades sólidas, sino que también refuerza la importancia de las prácticas corporales como facilitadoras del desarrollo de habilidades sociales esenciales. Estas habilidades, como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la empatía, son transferibles a diversos aspectos de la vida cotidiana, mejorando así la calidad de las interacciones humanas.

En el ámbito de la salud mental, los resultados muestran una correlación positiva entre la participación constante en la actividad y la mejora del bienestar mental. La actividad propuesta actúa como un liberador de estrés, proporcionando un espacio donde los participantes pueden liberar tensiones acumuladas y encontrar un equilibrio emocional. Este hallazgo respalda la idea de que las prácticas corporales no solo son beneficiosas para el cuerpo físico, sino que también desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la salud mental.

En cuanto a las habilidades físicas, la actividad propuesta ha demostrado ser un medio efectivo para mejorar la condición física general de los participantes. Los beneficios físicos incluyen un aumento en la resistencia, la flexibilidad y la fuerza muscular. Este aspecto es particularmente significativo en un contexto donde la vida moderna a menudo lleva a estilos de vida sedentarios. La actividad propuesta emerge como una respuesta positiva a este desafío, ofreciendo a los participantes una forma atractiva y efectiva de mantenerse activos y saludables.

La congruencia entre estos resultados y las teorías revisadas durante el curso refuerza la importancia de reconocer las prácticas corporales como agentes clave en el desarrollo humano. Las teorías que destacan la interconexión entre el cuerpo, la mente y la sociedad encuentran respaldo en los resultados de este estudio. La actividad propuesta se revela como un medio a través del cual se puede abordar integralmente el desarrollo humano, proporcionando beneficios que se extienden más allá de lo puramente físico.

La relación compleja entre las prácticas corporales y el desarrollo humano subraya la necesidad de adoptar un enfoque inclusivo y diversificado al diseñar intervenciones y políticas relacionadas con la promoción del bienestar. Estos resultados sugieren que no se debe subestimar el potencial transformador de las actividades físicas y corporales en la mejora de la calidad de vida de las personas.

En última instancia, la actividad propuesta no solo se presenta como una forma de ejercicio físico, sino como una herramienta integral para cultivar el crecimiento personal y social. Al reconocer y fomentar estas prácticas, se abre la puerta a un enfoque más completo y sostenible hacia el desarrollo humano en la sociedad contemporánea. En este sentido, se destaca la importancia de seguir explorando y apreciando las complejidades de la relación entre el cuerpo y la práctica en el marco de la sociología y el desarrollo humano.

Referencias bibliográficas

- Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Practica Corporal*.
- Carrillo – Rodríguez.(2004).*El Básquet a su medida*. Barcelona: INDE.
- Castro, E. (2004). *El vocabulario de Michel Foucault: Un recorrido alfabético por sus temas, conceptos y autores*. Quilmes: UNQUI.
- Ciencias Sociales, Desarrollo Humano y Equidad . (Dakota del Norte). Minciencias.
<https://www.minciencias.gov.co/mision-sabios/ciencias-sociales-desarrollo-humano-y-equidad>
- Confederación Argentina de Basquetbol, Escuela Nacional de Entrenadores de Basquetbol. (2010). *Iniciación al basquetbol*. Buenos Aires: CABB-ENEBA
- Crisorio, R.(2001).*La enseñanza del basquetbol*. Educación Física y Ciencia nº 5, Departamento de Educación Física, FaHCE, UNLP, p.7-35
- Crisorio, R.(2009). *El cuerpo y las prácticas corporales*. El Monitor, Ministerio de Educación de la Nación, Marzo 2009, pp. 20-21.
- El yoga nos hace más resilientes y nos da calma frente a la emergencia generada por el coronavirus* . (2020b, 24 de junio). Noticias ONU.
<https://news.un.org/es/story/2020/06/1476232>
- Foucault, M.(1996).*¿Qué es la Ilustración?*Madrid: La piqueta.
<https://iberomty.mx/blog/que-es-desarrollo-humano-importante/>
<https://www.ucatolica.edu.co/porta1/el-deporte-incide-en-el-desarrollo-humano-en-el-ambito-academico-laboral-familiar-personal-y-psicologico-por-que/>
<https://www.undp.org/es/blog/nivelando-el-campo-de-juego-deportes-y-desarrollo-humano>
- Informe sobre Desarrollo Humano para Colombia* . (Dakota del Norte). PNUD.
<https://www.undp.org/es/colombia/informe-sobre-desarrollo-humano-colombia>

Nivelando el campo de juego: deportes y desarrollo humano . (Dakota del Norte). PNUD.

Ramírez, M. (2020, 23 de octubre). ¿Qué es el desarrollo humano y por qué es importante? - Ibero MTY . Ibero MTY.

Ramírez, W. (2004, 1 de agosto). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica .
<https://journals.openedition.org/revestidsoc/24704?lang=fr>

Rocha, L. (2013a). Educación Física y Curriculum: para una biopolítica positiva.

Rocha, L. (2013b). Prácticas corporales y usos del cuerpo: sobre lo que podemos no hacer. 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, FaHCE, UNLP.

Zea, C. (4 de julio de 2018). El deporte incide en el desarrollo humano, en el ámbito académico, laboral, familiar, personal y psicológico. ¿Por qué? Universidad Católica De Colombia.