

**Impacto del Uso del hemisferio No Dominante en el Desarrollo Humano a  
través del Baloncesto en Jóvenes**

Jonih Sebastian Tirado Ardila

Asesor

Ricardo Duarte Bajana

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH

Gestión deportiva

2024

## Resumen

El deporte y las prácticas corporales contribuyen significativamente al bienestar físico y mental. A lo largo del curso, se ha explorado cómo estas prácticas pueden ser especializadas y aplicadas en las comunidades para fomentar un desarrollo integral. Este enfoque ha llevado a una mayor comprensión de la relación entre las actividades físicas y el desarrollo humano y social, lo cual motiva a los jóvenes a aplicar estos conocimientos en su entorno. Un ejemplo práctico se describe en la actividad realizada en Apulo, Cundinamarca, donde se observó cómo los jóvenes mejoraban sus habilidades motoras y cognitivas al enfrentar desafíos que alteraban sus patrones habituales de movimiento. El desarrollo motor de los jóvenes, vinculado a su edad, es crucial para formular estrategias pedagógicas efectivas. Principios como la asequibilidad, la sistematización y el aumento gradual de la carga son esenciales para asegurar un desarrollo equilibrado. Estos principios permiten crear programas que no solo mejoran las habilidades motoras, sino que también promueven un desarrollo integral y saludable. En resumen, se ha enfatizado la importancia del deporte y las prácticas corporales no solo para mejorar la condición física, sino también para contribuir al desarrollo humano y social. La actividad práctica con jóvenes en Apulo es un ejemplo concreto de cómo estas prácticas pueden ser utilizadas para mejorar la vida de las personas, fomentando habilidades motoras, cognitivas y sociales, y promoviendo un desarrollo integral.

***Palabras clave:*** Habilidades, desarrollo, deporte, acondicionamiento, físico, social, comunidad, jóvenes, hemisferio

### **Abstract**

Sports and physical practices contribute significantly to physical and mental well-being. Throughout the course, we have explored how these practices can be specialized and applied in communities to promote comprehensive development. This approach has led to a greater understanding of the relationship between physical activities and human and social development, which motivates young people to apply this knowledge in their environment. A practical example is described in the activity carried out in Apulo, Cundinamarca, where it was observed how young people improved their motor and cognitive skills by facing challenges that altered their usual movement patterns. The motor development of young people, linked to their age, is crucial to formulate effective pedagogical strategies. Principles such as affordability, systematization and gradual increase of burden are essential to ensure balanced development. These principles allow us to create programs that not only improve motor skills, but also promote comprehensive and healthy development. In summary, the importance of sport and body practices has been emphasized not only to improve physical condition, but also to contribute to human and social development. The practical activity with young people in Apulo is a concrete example of how these practices can be used to improve people's lives, promoting motor, cognitive and social skills, and promoting comprehensive development.

**Keywords:** Skills, development, sport, conditioning, physical, social, community, youth, hemisphere

## Tabla de contenido

Introducción .....	5
Síntesis .....	9
Objetivos .....	11
Objetivo General .....	11
Objetivos Específicos.....	11
Metodología .....	12
Video de la actividad:.....	12
Resultados .....	17
Conclusiones .....	20
Referencias bibliográficas.....	24

## Introducción

A lo largo del curso, hemos podido evidenciar cómo el deporte puede ser visto desde diferentes perspectivas. Lo más notable es la transición de considerar el deporte no solo como un juego, sino como una significativa fuente de ingresos. Sin embargo, este no es el único aspecto relevante. También hemos aprendido la importancia del desarrollo humano, que no se refiere únicamente a una mejor condición física o a la apariencia de una persona, sino a cómo nos desarrollamos como individuos en nuestro día a día y dentro de la sociedad.

El deporte y las prácticas corporales desempeñan un papel crucial en la mejora de nuestra cotidianidad, tanto a nivel físico como mental. Este curso nos ha permitido explorar cómo estas prácticas pueden ser especializadas y aplicadas en diferentes comunidades para promover un desarrollo integral. Todos los trabajos anteriores nos han proporcionado nuevos enfoques para ver las prácticas corporales y el deporte. Como estudiantes de gestión deportiva, hemos aprendido a relacionar cada actividad con el deporte, pero también a entender su impacto más allá del ámbito físico.

Adentrarnos en estos temas nos ha motivado a buscar un desarrollo social más profundo, mejorando la calidad de vida de cada persona. Hemos expandido nuestras mentes y ahora vemos la importancia de las prácticas corporales desde una perspectiva social y significativa dentro de la comunidad. El objetivo de este texto y del video asociado es proporcionar un ejemplo concreto de lo que se entiende por prácticas corporales y desarrollo humano, y cómo estas pueden ser utilizadas para mejorar la vida de las personas.

En resumen, este curso nos ha enseñado a valorar el deporte y las prácticas corporales no solo por mejorar la condición física, sino por su potencial para contribuir al desarrollo humano y

social. Esta comprensión nos impulsa a aplicar estos conocimientos en nuestras comunidades, buscando siempre la mejora continua y el bienestar integral.

“Pierre Bourdieu, en su obra "La distinción: Criterio y bases sociales del gusto" (1984), presenta el concepto de práctica corporal dentro del contexto de hábitos y campo. Según Bourdieu, el hábito se refiere a las disposiciones duraderas y transferibles que los individuos desarrollan a través de sus experiencias y contextos sociales. Estas disposiciones influyen en la manera en que las personas perciben, piensan y actúan en el mundo.”

“La práctica corporal, según Bourdieu, es una manifestación de los hábitos en el campo del cuerpo y el movimiento. Las actividades físicas no solo son ejercicios físicos, sino que también reflejan y reproducen las estructuras sociales y culturales. Por ejemplo, el deporte y la actividad física pueden ser vistos como prácticas que inculcan valores, normas y habilidades que son valoradas por una sociedad en particular.”

En la actividad realizada en el parque principal de Apulo, Cundinamarca, el enfoque en el uso del brazo no dominante puede ser interpretado a través de la lente de Bourdieu. Los jóvenes participantes estaban no solo entrenando sus habilidades físicas, sino también navegando y adaptándose a nuevas disposiciones corporales dentro del campo del baloncesto. Este ejercicio reflejaba un cambio en su hábito, al enfrentarse y adaptarse a un desafío que alteraba sus patrones habituales de movimiento y competencia. El impacto en el desarrollo humano se observa en cómo los jóvenes desarrollaron nuevas habilidades motoras y cognitivas, incrementaron su confianza y resiliencia, y mejoraron su capacidad para adaptarse a nuevas situaciones. Estos resultados no solo tienen un impacto físico, sino que también refuerzan su capital social y simbólico dentro de su comunidad.

“Al desarrollo motriz lo condiciona y caracteriza la edad. Esa condición es vital para establecer estrategias pedagógicas efectivas que cumplan con varios principios de la pedagogía. Tal es el caso del principio de la asequibilidad, ya mencionado, junto a otros principios relacionados con las ciencias del deporte, cómo lo es el principio de la sistematización y el principio del aumento gradual de las cargas. (Platonov, 2001; Granell y Cervera, 2006)

Acorde con los aspectos evolutivos del desarrollo psicomotor, característicos de las diversas edades del niño, es que se toman las acciones pertinentes para implementar estrategias efectivas, y, en correspondencia con ellas, se entablan estrategias evaluativas que permiten darle un seguimiento al proceso. Para ello, se toman en cuenta los diferentes segmentos corporales, posibilidades de relajamiento global y segmentado, independencia funcional de diversos segmentos y elementos corporales. (Calero y Suárez, 2005; Iglesias, Calero y Fernández, 2012; Friol, Calero, Díaz y Guerra, 2012)”

El desarrollo motriz de los niños está intrínsecamente vinculado a su edad, lo que es fundamental para la formulación de estrategias pedagógicas efectivas. Según Platonov (2001) y Granell y Cervera (2006), principios como la asequibilidad, la sistematización y el aumento gradual de la carga son esenciales para la educación física y el deporte. Estos principios aseguran que las actividades sean apropiadas y progresivas, evitando sobrecargas y fomentando un desarrollo equilibrado.

Calero y Suárez (2005), junto con Iglesias, Calero y Fernández (2012) y Friol et al. (2012), enfatizan la necesidad de considerar los aspectos evolutivos del desarrollo psicomotor al diseñar e implementar estrategias pedagógicas. Esto incluye la atención a los diferentes segmentos corporales, la capacidad de relajación global y segmentada, y la independencia funcional de los diversos segmentos corporales. Estas consideraciones permiten crear programas

que no solo mejoran las habilidades motrices, sino que también promueven un desarrollo integral y saludable.

Por lo tanto, la implementación de estrategias pedagógicas y evaluativas basadas en estos principios y en el entendimiento del desarrollo psicomotor específico de cada edad es crucial. Esto no solo optimiza el aprendizaje y el desarrollo físico de los niños, sino que también les proporciona una base sólida para un crecimiento continuo y saludable, respetando sus ritmos individuales y sus capacidades.

## Síntesis

“El sentido práctico como principio orientador de la vida social, es el sentido que permite obrar como es debido sin plantear un deber ser, ubica elecciones que no están ordenadas y organizadas con relación a un fin” (Bourdieu, 1991: 184).

La práctica deportiva genera una interacción social en las comunidades lo cual permite una unión en el desarrollo humano y a su vez una práctica corporal como lo es el baloncesto, ya que este deporte se caracteriza por el trabajo en equipo y la coordinación entre mente y cuerpo de tal manera el cuerpo desarrolla sus propias habilidades con las diferentes partes de su cuerpo, aun así hay algunas partes del cuerpo las cuales no son desarrolladas netamente en el momento ya que no se ven necesarias utilizar, todo esto conlleva a un desarrollo humano que netamente no es solo la práctica deportiva si no que muestra cómo se adapta nuestro cuerpo y mente en cada circunstancia que lo rodea día a día.

Según Caspersen, Powell y Christenson (1985), “la actividad física no solo mejora la condición física y la salud, sino que también desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo, emocional y social”

Como bien sabemos la práctica deportiva con lleva a tener un buen desarrollo físico y mental esto con lleva a tener una vida más sana contando con buena salud lo cual con lleva a tener mejores resultados en las labores diarias que llevamos cotidianamente mediante esta práctica e introducción al libre desarrollo de las comunidades podemos identificar la importancia de la buena gestión de estas ya que nos permite generar desarrollo emocional en dónde los jóvenes crean lazos de confianza, trabajo en equipo y ayuda mutua esto busca generar caminos amistosos para la vida. También encontramos el desarrollo social en dónde nos interesa encontrar jóvenes que tengan una trascendencia en su vida a partir del deporte y creen un camino a seguir

para su misma vida futura y por último el desarrollo cognitivo ha permitido a través del tiempo generar diferencias entre las personas, diferencias entre sí en sus prácticas , en sus acciones diarias y en este caso en el deporte porque nosotros regularmente nos acostumbramos a una misma acción, a manipular elementos de una misma manera pero olvidamos que existen diferentes formas de hacer las cosas. Esto viene a qué no desarrollamos nuestro potencial al máximo como debería ser, realmente desarrollamos lo básico y nos quedamos ahí. Para complementar es pertinente evidenciar que el buen desarrollo de nuestro cerebro y de nuestro ser físico nos permitirá tener más opciones y más actividades en las cuales poder disfrutar el tiempo.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Demostrar a partir de diferentes puntos de vista, el desarrollo humano mediante las practicas corporales en una población juvenil.

### **Objetivos Específicos**

Identificar estrategias efectivas para la implementación de prácticas corporales que promuevan un desarrollo humano integral.

Buscar una interacción comunitaria entre los jóvenes del municipio para incentivar su hemisferio no dominante.

Realizar una práctica social mediante el baloncesto para desarrollar su motricidad.

## Metodología

La actividad consistió en buscar una alteración en la práctica acá física, en este caso se utilizó el deporte del baloncesto el cual por sus características permitió plantear una relación entre el desarrollo humano y la práctica física, El objetivo principal fue motivar a los participantes a utilizar su hemisferio menos dominante para demostrar el desarrollo humano, en este caso el brazo izquierdo para diestros, observando de primera mano los cambios físicos y mentales generados mediante esta práctica alterativa.

**Video de la actividad:** <https://youtu.be/R1p1Dn1ggG4?si=pHnBG9a1m7WcFyVW>

Para el desarrollo de esta actividad fue necesario contar con la participación de miembros de la comunidad del municipio de Apulo Cundinamarca (Colombia), buscar un ambiente y lugar óptimo para el desarrollo. Buscando no incomodar a las demás personas, se tenían varios lugares en mente como el polideportivo o en un barrio llamado bonanza, pero al final se optó por realizar la actividad en el parque principal de Apulo, debido a su accesibilidad y popularidad entre los residentes locales para la práctica de actividades físicas. Se decidió realizar la actividad en la noche para evitar el calor del día y asegurar una mayor participación de los jóvenes. Se escogió a personas jóvenes de diferentes edades entre 17 años a 23 años y con aspectos de vida diferente, se interactuó con ellos de manera respetuosa, se les explico el propósito de la actividad y se le pide de su colaboración. Los jóvenes mostraron interés y aceptaron participar en esta actividad conté con la participación de:

Daniel Torres: joven de 22 años, nacido en Girardot criado en Apulo Cundinamarca actual mente vive, él estudia diseño gráfico en Bogotá Distrito Capital y a su vez trabaja en un hotel desempeñándose en diferentes áreas, practica deporte eventual mente como

fútbol, voleibol, baloncesto pero en lo personal prefiere el micro fútbol, tiene diferentes expectativas frente al deporte ya que le gustaría que el municipio contara con más profesores e instalaciones para poder tener una mayor oferta de deportes ya que actualmente son muy pocos los que ofrece el municipio y a su vez que haya más apoyo económico por los entes reguladores, ya que a si de una forma se llamara más la atención de los jóvenes del municipio ayudando a que aprovechen su tiempo libre en una práctica deportiva, mejorando su salud física y mental, e inconscientemente en algunos casos ayudando a la comunidad que consume drogas como jóvenes y adultos, ayudar a la misma población utilizando los recursos para el aprovechamiento del tiempo libre en actividades deportivas que a su vez ayudan a mejorar la calidad de vida.

Santiago Morales: joven de 20 años de edad, nació en Bogotá Distrito Capital, actualmente vive en el municipio de Apulo, se está formando como chef en el municipio de Girardot, él trabaja los fines de semana en un restaurante como auxiliar de cocina brindando desayunos, almuerzos, cenas y snacks, indagando un poco más sobre él es amante al fútbol juega en la posición de arquero y ha representado en diferentes ocasiones al municipio de Apulo en competencias de la región como Intercolegiados, el siendo a su vez un deportista nato, le gustaría que el municipio promoviera aún más el deporte ya que como él hay muchos más jóvenes deportistas amantes por el deporte, él cree que el municipio cuenta con los deportistas mas no con los recursos económicos necesarios.

Camilo Jiménez: joven de 18 años de edad, nació en Girardot Cundinamarca actualmente se encuentra cursando grado once en el colegio Antonio Nariño del municipio de Apulo, actualmente él no se encuentra trabajando en su tiempo libre le gusta jugar videojuegos, y ocasionalmente va a entrenar fútbol de salón ya que le llama bastante la atención, también practica ciclismo pero muy ocasionalmente, no está muy enterado de como la alcaldía regula y gestiona

el deporte en el municipio ya que no le llama la atención prefiere mejorar su rango en los videojuegos.

Juan Monsalve: joven de 17 años, nació en Girardot Cundinamarca actúa mente vive en Apulo Cundinamarca y estudia en el colegio Antonio Nariño cursando grado decimo, él está entrenando microfútbol ya que se está preparando para unos Inter cursos que se realizan dentro de la institución educativa quiere representar a su curso y poder ganar este campeonato que se realiza dos veces al año en la institución ya que promueve el espíritu deportivo en los jóvenes del municipio. Actual mente él no se encuentra trabajando ya que aún vive con sus padres y no lo dejan trabajar ya que aún es muy pequeño prefieren que se enfoque en su estudio y en el deporte.

Para llevar a cabo esta actividad, se inició con una interacción verbal y cordial con los participantes, asegurando un ambiente colaborativo, divertido y de comprensión mutua. Una vez que todos estuvimos de acuerdo y me dieron su consentimiento, procedí a detallar los pasos e instrucciones para llevar a cabo la actividad.

En primer lugar, se les pidió a los jóvenes que realizaran tiros a la canasta y se movieran sin ninguna limitación, como lo harían normalmente mientras juegan baloncesto. Esta fase inicial tenía el propósito de establecer una línea base de sus habilidades y movimientos habituales. Durante esta fase, se les permitió usar ambos brazos sin restricciones, lo que permitió observar su desempeño natural y fluido, destacando su coordinación, velocidad y precisión en los tiros.

Los jóvenes demostraron un nivel de habilidad óptimo y adecuado, mostrando movimientos rápidos, tiros acertados y pases precisos. Esto reflejaba comodidad con el juego y la actividad, lo cual fue importante para esta actividad ya que desde aquí se tomó un punto de referencia para hacer una comparación antes de iniciar con las condiciones específicas de la actividad.

Tras unos minutos de práctica libre, se procedió a dar las instrucciones específicas para la siguiente fase. Se les indicó que debían realizar la práctica con su brazo no dominante. En este punto se observó que todos los participantes eran diestros, por lo que se les pidió que mantuvieran su brazo derecho pegado a la espalda durante el resto de la práctica, obligándolos a usar exclusivamente su brazo y mano izquierdos para lanzar y regatear el balón.

Se explicó claramente que la intención de esta modificación era explorar cómo su cuerpo y mente respondían a esta limitación, promoviendo la adaptación y el desarrollo de habilidades motoras en el cuerpo, así como la adaptabilidad mental en la práctica de la actividad. Para asegurar la comprensión, se realizó una demostración sobre cómo debían mantener su brazo derecho pegado a la espalda y se les animó a practicar diferentes tiros, pases y regatees.

Se les contó sobre Hansel Emmanuel Donato, un jugador de baloncesto de Estados Unidos conocido por jugar con un solo brazo, lo cual los animó a iniciar la actividad con esta nueva condición. Durante la práctica con el hemisferio no dominante, se realizaron observaciones detalladas de sus movimientos y habilidades. Se notó una disminución en la velocidad de los movimientos y una menor efectividad en los tiros y pases, acompañada de signos de frustración y risas. Sin embargo, los jóvenes mostraron perseverancia y concentración mientras intentaban adaptarse a la nueva condición.

Se les indicó que continuaran por varios minutos para ajustarse y experimentar con diferentes técnicas y mejorar su adaptación. Esta fase de observación fue crucial para captar todas las reacciones inmediatas y las adaptaciones progresivas de los jóvenes en la actividad. Después de varios intentos y ajustes, se hizo una pausa estratégica para reflexionar sobre las experiencias y sentimientos de los participantes. La pausa facilitó la reflexión y el intercambio de ideas en un ambiente de apoyo. Se les preguntó sobre su experiencia al utilizar su brazo no

dominante y los desafíos que habían enfrentado. Los participantes informaron problemas como la falta de precisión y la lentitud en los movimientos, pero también mencionaron cómo, poco a poco, comenzaron a sentir más control y confianza.

Uno de ellos afirmó que se sentía descoordinado y frustrado al principio, pero después de varios intentos, gradualmente comenzó a ajustar su postura y ángulo, lo que mejoró su precisión. La retroalimentación en tiempo real fue fundamental para comprender el proceso de adaptación de cada participante, permitiéndoles identificar cómo estaban afrontando el desafío y aprender de sus propios errores y aciertos.

Finalmente, se permitió a los participantes volver a jugar sin limitaciones. Esta fase final tuvo como objetivo observar cualquier cambio en su desempeño y confianza después de enfrentar el desafío del brazo no dominante. Se notó una mejora en su agilidad y precisión, y los participantes se mostraron más relajados y confiados, disfrutando del juego una vez más.

La reanudación del juego libre sirvió como una recompensa y alivio, permitiéndoles aplicar las nuevas habilidades y estrategias adquiridas. Comparar sus movimientos iniciales y finales proporcionó una visión clara de cómo la actividad había influido en su desarrollo físico y mental en un corto período. La mejora en la coordinación, el control y la confianza de los participantes demostró el impacto positivo de la actividad en su desarrollo global.

## Resultados

Los resultados de la actividad fueron muy favorables, causando un impacto positivo en los jóvenes participantes. Inicialmente, al utilizar su brazo no dominante, los participantes mostraron una disminución en precisión y eficiencia. Sin embargo, con el tiempo, se observó una mejora en su coordinación y confianza. Los jóvenes mostraron adaptabilidad y perseverancia al intentar mejorar sus habilidades, y su actitud hacia el desafío fue positiva. Estas observaciones sugieren que el uso del hemisferio no dominante puede estimular el desarrollo cognitivo y emocional, fomentando la resiliencia y la adaptabilidad.

A medida que los participantes comenzaron a utilizar su brazo no dominante, enfrentaron dificultades significativas. Sus lanzamientos eran imprecisos y sus movimientos, lentos y torpes. Este resultado inicial era esperado, ya que la mayoría de las actividades cotidianas y deportivas se realizan utilizando el brazo dominante. La falta de práctica y de desarrollo de habilidades en el brazo no dominante llevó a una evidente disminución en su desempeño.

No obstante, lo notable fue la rápida adaptación de los jóvenes a este desafío. Después de varios intentos y ajustes, los participantes empezaron a mostrar signos de mejora. Su coordinación aumentó gradualmente, y aunque todavía no alcanzaban la misma precisión que con su brazo dominante, los lanzamientos y movimientos eran más controlados y menos erráticos. Esta progresión indicó que, con práctica y perseverancia, el cuerpo y el cerebro pueden adaptarse a nuevas condiciones y desarrollar habilidades previamente no utilizadas.

Durante las pausas para discutir sus experiencias, los participantes compartieron valiosas observaciones sobre su proceso de aprendizaje. Muchos mencionaron la dificultad inicial y la frustración, pero también hablaron de cómo empezaron a sentir más control y confianza con el tiempo. Estas reflexiones indicaron no solo un desarrollo físico, sino también un crecimiento

cognitivo y emocional. Al enfrentarse a un desafío y trabajar para superarlo, los jóvenes desarrollaron una mayor resiliencia y una actitud positiva hacia el aprendizaje y la adaptación.

Uno de los aspectos más interesantes fue cómo algunos participantes comenzaron a practicar por su cuenta después de la actividad. Su curiosidad los llevó a seguir intentando con su brazo no dominante, buscando entender y mejorar su desempeño. Esta automotivación es un indicador claro de un impacto positivo en su desarrollo. La actividad no solo cumplió con el objetivo de mejorar habilidades físicas, sino que también estimuló un interés intrínseco por la automejora y el aprendizaje continuo.

La mejora en la coordinación y confianza de los participantes sugiere que actividades como estas pueden ser beneficiosas para el desarrollo integral de los jóvenes. Al usar su hemisferio no dominante, no solo estaban entrenando su cuerpo, sino también su cerebro. Estudios han mostrado que este tipo de actividades puede estimular la plasticidad cerebral, lo que lleva a mejoras en la cognición y en la capacidad de resolver problemas (Kleim & Jones, 2008). En este contexto, la actividad contribuyó al desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas, así como al fortalecimiento de la capacidad de adaptación y la perseverancia.

El impacto emocional y social de la actividad también fue significativo. Los jóvenes mostraron una actitud positiva y un espíritu colaborativo, apoyándose mutuamente y celebrando los pequeños logros de cada uno. Esta interacción social positiva es crucial para el desarrollo humano, ya que fomenta la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo. La actividad sirvió como un microcosmos donde los participantes pudieron experimentar y practicar habilidades sociales y emocionales importantes.

Un resultado que me llamó especialmente la atención fue el de Daniel uno de los jóvenes, quien mostró un notable entusiasmo y determinación. A pesar de las dificultades iniciales, continuó

practicando con ambos brazos, buscando mejorar su desempeño. Su automotivación y deseo de superar el desafío subrayan la importancia de actividades que fomenten la resiliencia y la autosuperación. Este joven demostró que, con perseverancia y actitud positiva, es posible lograr un desarrollo integral y significativo.

En resumen, los resultados de la actividad destacaron varios aspectos positivos del desarrollo humano. A través del desafío de usar su brazo no dominante, los participantes mejoraron su coordinación, desarrollaron mayor confianza y demostraron resiliencia. La actividad no solo cumplió con los objetivos físicos, sino que también tuvo un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y emocional de los jóvenes. Fomentó una actitud positiva hacia el aprendizaje y la automejora, demostrando que los desafíos pueden ser una poderosa herramienta para el crecimiento integral.

## Conclusiones

La actividad realizada proporcionó valiosos pensamientos sobre cómo las prácticas corporales pueden influir en el desarrollo humano, acercándose y, en algunos casos, desafiando los argumentos teóricos revisados durante el curso.

Según lo que manifiesta. (Rocha, 2011:24). La Educación Física supone la educación de la naturaleza. Bajo la lógica de la Educación Física es común oír la idea de que existe el talento, o que cual o tal deportista fue tocado por la ‘varita mágica’. Del mismo modo, se sostiene la idea de que el sistema nervioso o el coeficiente intelectual con el cual se mide el grado de inteligencia a partir de diferentes pruebas es genéticamente mayor en algunos que en otros. Esta suposición de sentido común es sostenida también por investigaciones científicas y posiciones filosóficas, y no sirven para otra cosa que marcar una diferencia entre los sujetos para luego estandarizarlos, normalizarlos y disciplinarlos; así surgen aquellos que pueden hacer y aquellos que no pueden hacer, ya que en su código genético no se encuentra escrito ese talento o inteligencia superior. (Rocha, 2011:24). Según bajo la lógica anterior nos da a dar una suposición que mediante el desarrollo humano un sujeto en este caso una persona no puede desarrollar cierta actividad o tarea por el siempre echo que no nació con un código genético específico. Según esa lógica podríamos decir que en cierto momento tiene razón, pero nos alejaríamos del desarrollo humano, porque según lo visto en la actividad los participantes eran total mente diferentes edades, altura, peso, diferentes en sus gustos, pero a la final el desarrollo humano demostró que cualquier personas sin importar su código genético puede desarrollar las mismas funciones o prácticas que otras que los rodean ya que la dedicación y ser perseverante en lo que nos apasiona dará un resultado total mente optimo.

Articulando estas cuestiones Rocha (2013) caracteriza este momento de la siguiente manera: A través del proceso de medicalización de las sociedades se los convierte en “población” ejerciendo una política y una gestión de la vida. Así, por medio de los poderes locales, el estado se ocupará de la gestión de la salud, de la higiene, de la alimentación, de la sexualidad, de la natalidad, etc. El saber médico y en especial el de la fisiología y la psiquiatría, se convierten en el parámetro de todo saber legítimo, que trascendiendo al enfermo y las enfermedades pasan a ocuparse de otros campos de saber. Se pone en marcha una tecnología reguladora de la vida, cuyo objetivo no sería tanto regular los cuerpos individuales cuanto el cuerpo social: las poblaciones. Estas tecnologías, junto con las tecnologías disciplinarias, individualizantes e individualizadoras que se centran en los cuerpos y en los individuos, ponen en marcha técnicas de racionalización y economía; tecnologías de un poder poco visible, microfísica y capilar, actuando en la formación de nuevos saberes e instituciones destinados a jerarquizar, clasificar, vigilar y adiestrar los cuerpos (este es el análisis más frecuentemente realizado dentro de la Educación Física), pero, y por sobre todo, saberes e instituciones destinados a la gestión global de la vida, entre cuyos exponentes figura la higiene pública, la estadística, y a nuestro entender también la Educación Física. (Rocha, 2013:3).

Con respecto a Rocha podemos concluir que un ente regulador en este caso un ente publica cuenta con ciertas responsabilidades ante la comunidad regulando y argumenta que el proceso de medicalización transforma a los individuos en "población", facilitando una política y una gestión de la vida que abarca diversos aspectos como la salud, la higiene, la alimentación, la sexualidad y la natalidad. Este proceso implica que el saber médico, especialmente en las áreas de fisiología y psiquiatría, se convierte en el estándar de todo conocimiento legítimo. Lo que

resulta en una tecnología reguladora de la vida que tiene como objetivo no solo los cuerpos individuales, sino el cuerpo social en su conjunto.

Para los gestores deportivos y educadores, estos hallazgos implican que la inclusión de actividades físicas que desafíen tanto el cuerpo como la mente puede ser altamente beneficiosa. Promover prácticas que involucren el uso de ambos hemisferios del cuerpo no solo mejora las habilidades motoras, sino que también puede estimular el desarrollo cognitivo y emocional, creando individuos más adaptables y resilientes.

Al comparar estos resultados con la literatura revisada, es evidente que las prácticas corporales pueden ser una herramienta poderosa para el desarrollo integral de los individuos. Sin embargo, es crucial considerar las diferencias individuales y proporcionar un entorno de apoyo para maximizar los beneficios. La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983) sugiere que diferentes personas pueden tener diferentes fortalezas y formas de aprender, lo que subraya la importancia de adaptar las actividades a las necesidades y capacidades individuales para fomentar el desarrollo óptimo.

Concluir que independientemente de que tomemos o familiaricemos las prácticas corporales y el acondicionamiento físico con el deporte, también podemos verlo desde otro punto de vista, el cual está enfocado a lo social y a las comunidades que nos rodean. Podemos enseñar que el desarrollo humano no solamente se refiere a una actividad física, deportiva o recreativa, sino que, si vamos más a fondo, nos desarrollamos como seres humanos y como personas dentro de una comunidad. Si se utiliza de una manera correcta, se podrá mejorar la calidad de vida de todas las personas a nuestro alrededor. Se mostrará que el desarrollo humano está presente en todo lo que hacemos, independientemente de si es en nuestro hogar, en nuestro trabajo o en nuestras escuelas. El desarrollo humano ocurre cada día, en cada momento, y en todo lo que

hacemos. Si lo hacemos de la mejor manera posible, tendremos una mejor calidad de vida y una buena comunicación con todas las personas que nos rodean.

## Referencias bibliográficas

- Araiza, A., & Gisbert, G. (2007). [Transformaciones del cuerpo en psicología social](#). *Psicología: Teoría e Investigación*, 23, 111-117. [http://old.scielo.br/bibliotecavirtual.unad.edu.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722007000100013](http://old.scielo.br/bibliotecavirtual.unad.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722007000100013)
- Ayús Reyes, Ramfis, & Eroza Solana, Enrique. (2007). [El cuerpo y las ciencias sociales](#). *Revista pueblos y fronteras digital*, 4. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.22201/cimsur.18704115e.2007.4.217>
- Arlés Gómez, J. (2007). [Prácticas corporales y construcción del sujeto](#). *Hallazgos*, *Revista de Investigaciones*. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.15332/s1794-3841.2007.0007.11>
- Bernaule, J. (2015). [Prácticas corporales en la posmodernidad](#). In XI Congreso Argentino y VI Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.73BD64DF&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Benavidez, A. A. (2014). [Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Práctica Corporal](#). In VIII Jornadas de Sociología de la UNLP. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.C5A166B4&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Bossle, F. (2016). [Reseña del libro Memorias de Cibele: caminos recorridos, experiencias corporales e identidad docente](#). *Revista Da Escola de Educação Física*. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.22456/1982-8918.61418>
- Castañeda Clavijo GM. (2011). [El devenir de las prácticas corporales](#). *Educación Física y Deporte*. <https://search-ebscohost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdp&AN=edsdp.5005564ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Chacón Reynosa, K. J., & Hernández Gómez, R. (2016). [Otras Masculinidades: Prácticas Corporales y Danza](#). *Nóesis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 99–118. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdp&AN=edsdp.5763011ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Dupuy, M. (2023). [Currículum y Educación Física. Aportes para una revisión crítica de las prácticas corporales dominantes](#). *Educación Física y Ciencia*. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.24215/23142561e246>
- Escobar, A. (2005). [El "postdesarrollo" como concepto y práctica social](#). En Daniel Mato (coord.), *Políticas de economía, ambiente y sociedad en tiempos de globalización*. Caracas: Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Universidad Central de Venezuela, pp. 17-31.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.55AEE53C&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Federico Mattone. (2023). [Racionalidad y prácticas corporales. La cultura física peronista y las prácticas-espectáculo de gestión empresarial](#). *Educación Física y Ciencia*, 25(2), e257. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.24215/23142561e257>

**García, V. Calero, S. Chávez, E. & Bañol, C. (2015). [Impacto de un diseño de actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años](#). *Investigación, Tecnología e Innovación* 7(7) 66-79. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.53591/iti.v7i7.150>**

García Sarmiento, C., & Molina Baquero, M. X. (2016). [El discurso de desarrollo de la CEPAL desde el postdesarrollo](#) Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader . *Economía*. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.2A52D2E4&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Guthman, Julie (2009) [Teaching the Politics of Obesity: Insights into Neoliberal Embodiment and Contemporary Biopolitics](#). *Antipode* 41, 5, 1110–1133. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=44788853&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Hincapié, A. (2014). [El Hip Hop: Una Práctica Corporal Que Territorializa La Ciudad De Medellín](#). *Poiésis*, 8(14), 385–402. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.19177/prppge.v8e142014385-402>

[La práctica corporal como la expresión de la imaginación del niño en el juego: una perspectiva de la psicología histórico-cultural](#). (2017). *Movimento: Revista Da Escola de Educação Física*, 23(4), 1447–1458. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.22456/1982-8918.72972>

Manske, G. (2016). [Prácticas corporales medicalizantes: diagnosticando a la revista vida simple](#). *revista da Escola de Educação Física*. P. 233–236. <https://search-ebscohost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.8943135ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>.

Naciones Unidas (2018). [Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y El Caribe](#). (2017). *Patrimonio: Economía Cultural y Educación Para La Paz*. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.8475232ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Riaño-Alcalá, P., Chaparro Pacheco, R. (2020). [Cantando el sufrimiento del río. Memoria, poética y acción política de las cantadoras del Medio Atrato chocono](#). *Revista Colombiana de Antropología*. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/lo>

[gin.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.7539906ART&lang=es&site=eds-live&scope=site](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.7539906ART&lang=es&site=eds-live&scope=site)

- Romero Cuestas, & Campos Mavare. (2023). [Evolución postmoderna de la acción motriz en la primera infancia, mirada desde la motricidad humana](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.7539906ART&lang=es&site=eds-live&scope=site). *Educare*, 27(1). <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.910ed0066eab45e8b52492a740720437&lang=es&site=eds-live&scope=site>.
- Vaquero Barba, Á., & Macazaga López, A. M. (2018). [Formación Del Profesorado, Prácticas Corporales y Experiencia Emocional](https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.30827/profesorado.v22i1.9927). *Profesorado: Revista de Curriculum y Formación Del Profesorado*, 22(1), 235–255. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.30827/profesorado.v22i1.9927>.