

El Fútbol Sala y su Papel en el Crecimiento Físico y Social en Comunidades Rurales del
municipio de Machetá, Cundinamarca

Cristian Camilo Robles Bernal

Universidad Nacional abierta y a distancia-UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y

Humanidades

Prácticas Corporales Y Desarrollo Humano

Bogotá D.C

2024

El Fútbol Sala y su Papel en el Crecimiento Físico y Social en Comunidades Rurales del
municipio de Machetá, Cundinamarca

Cristian Camilo Robles Bernal

Asesor

Ricardo Duarte Bajana

Trabajo de grado para optar al título de Gestor Deportivo con Diplomado en Prácticas
Corporales y Desarrollo Humano

Universidad Nacional abierta y a distancia-UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y

Humanidades

Prácticas Corporales Y Desarrollo Humano

Bogotá D.C

2024

Dedicatoria

Agradezco al Instituto Departamental de Deportes por brindarme la oportunidad de desempeñarme como entrenador en el área rural del municipio de Machetá. Extiendo mi gratitud a mi familia y a todas las personas que, de alguna manera, contribuyeron al desarrollo de mi formación profesional. También agradezco a la UNAD por su compromiso con la educación a distancia, ofreciendo una oportunidad formativa incluyente y accesible.

Agradecimientos

Expreso mi más profundo agradecimiento a mi familia y a mi novia por su incondicional apoyo y el esfuerzo integral que me han brindado para alcanzar los objetivos propuestos.

Asimismo, extiendo mi gratitud a los profesores, tutores y personal administrativo de la UNAD, cuyo acompañamiento y dedicación han sido fundamentales en el desarrollo de mi formación académica y profesional.

Resumen

Esta experiencia buscó promover una práctica del fútbol sala como herramienta integral que conecta el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de niños de 6 a 10 años en las áreas rurales del municipio de Machetá, Cundinamarca, Colombia, contribuyendo así al bienestar y desarrollo humano desde una perspectiva integral.

El programa de fútbol sala implementado en esta zona rural se configuró como una experiencia de aprendizaje significativo y transformador. Más allá de los beneficios físicos, la propuesta integró dinámicas que promovieron la conexión entre cuerpo, mente y relaciones sociales, fomentando el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en un contexto históricamente marginado. Este enfoque permitió visibilizar las potencialidades del deporte no solo como una actividad recreativa, sino como un espacio para resignificar contextos y fortalecer la cohesión social, aportando al bienestar colectivo y reconociendo la diversidad de realidades que atraviesan los niños en áreas rurales. (Manfred A. Max-Neef con colaboraciones de: Antonio Elizalde y Martín Hopenhayn “s.f” pag. 29).

Palabras Claves: Prácticas Corporales, Desarrollo Humano, Inclusión Social, Deporte Rural, Gestión Deportiva

Abstract

This experience sought to promote a practice of indoor soccer as an integral tool that connects the physical, emotional, social and cognitive development of children from 6 to 10 years old in the rural areas of the municipality of Machetá, Cundinamarca, Colombia, thus contributing to human well-being and development from a comprehensive perspective.

The indoor soccer program implemented in this rural area was configured as a meaningful and transformative learning experience. Beyond the physical benefits, the proposal integrated dynamics that promoted the connection between body, mind and social relationships, encouraging the development of emotional and social skills in a historically marginalized context. This approach made it possible to make visible the potential of sport not only as a recreational activity, but as a space to redefine contexts and strengthen social cohesion, contributing to collective well-being and recognizing the diversity of realities that children go through in rural areas (Manfred A. Max-Neef con colaboraciones de: Antonio Elizalde y Martín Hopenhayn “s.f” pag. 29).

Keywords: Body Practices, Human Development, Social Inclusion, Rural Sport, Sports Management

Tabla de Contenido

Introducción	8
Objetivos	10
Metodología	11
Análisis de la experiencia (Resultados)	15
Conclusiones	17
Bibliografía	18

Introducción

El fútbol sala, alineado con los principios del desarrollo humano, se presenta como una herramienta integral para mejorar las capacidades, oportunidades y bienestar de niños de 6 a 10 años en áreas rurales. En estos contextos, donde el acceso a actividades recreativas y educativas es limitado, este deporte ofrece una solución accesible que fomenta el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de los participantes. Este enfoque puede vincularse con las ideas del postdesarrollo de Arturo Escobar, que cuestionan los modelos de desarrollo tradicionales y promueven alternativas locales y sostenibles adaptadas a las necesidades y realidades de las comunidades (Escobar, 2005).

Desde una perspectiva post desarrollista, el fútbol sala encarna una práctica que se aleja de las imposiciones hegemónicas del progreso y se centra en las soluciones comunitarias. Su bajo requerimiento de espacio y equipamiento permite implementarlo incluso en comunidades con infraestructura precaria, lo que lo convierte en una actividad accesible y adaptable a los recursos locales (Escobar, 2005). Esto se alinea con la noción de valorar las prácticas locales y respetar los saberes propios de las comunidades, contribuyendo a construir bienestar desde sus propias condiciones.

A nivel emocional y social, el fútbol sala refuerza valores como la empatía, la colaboración y la pertenencia comunitaria, factores que el postdesarrollo considera esenciales para reconfigurar el tejido social desde la diversidad y la equidad. Además, promueve un modelo de bienestar colectivo que no depende exclusivamente del crecimiento económico, sino de la creación de entornos donde los niños y las comunidades puedan desarrollarse plenamente en lo físico, emocional y social (Max-Neef et al., 1986) .

Desde la perspectiva cognitiva, las habilidades adquiridas a través del fútbol sala, como la toma de decisiones rápidas y la resolución de problemas, resuenan con las propuestas del postdesarrollo al preparar a los participantes para enfrentar los desafíos de su entorno con herramientas prácticas y contextuales, más allá de soluciones externas y estandarizadas.

En este sentido, el fútbol sala no solo fomenta el desarrollo integral de los niños en áreas rurales, sino que también opera como una práctica social que desafía los discursos tradicionales del desarrollo, construyendo un futuro más equitativo, sostenible y respetuoso con las particularidades de cada comunidad. Así, esta actividad se convierte en una plataforma para reimaginar el progreso desde lo local y lo inclusivo, en sintonía con los principios del postdesarrollo (Max-Neef et al., 1986) .

Objetivos

Objetivo General

Analizar el impacto de la práctica corporal alterativa desde el fútbol sala en el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de niños de 6 a 10 años en áreas rurales del municipio, destacando su potencial como herramienta para fomentar el bienestar integral y el desarrollo humano.

Objetivos Específicos:

Diseñar e implementar una actividad deportiva alterativa contextualizada que conecten el deporte con las realidades socioculturales de los niños en las áreas rurales de Machetá, Cundinamarca, reconociendo y respetando sus necesidades y particularidades.

Facilitar espacios de interacción y aprendizaje significativo, donde los participantes puedan fortalecer valores como el trabajo en equipo, la empatía, el respeto y la resiliencia, mejorando su interacción social y autoestima.

Promover la equidad y la inclusión social a través del deporte, visibilizando las necesidades y potencialidades de las comunidades rurales con menor acceso a oportunidades deportivas y recreativas.

Fortalecer la conexión entre cuerpo, mente y contexto social mediante dinámicas que resalten la interrelación entre los aspectos biológicos, culturales e históricos de los participantes.

Metodología

La metodología utilizada para implementar el programa de fútbol sala fue a partir de generar conocimiento y propiciar transformaciones sociales a través de la participación y reflexiva de los involucrados. La experiencia se basó en la horizontalidad, que garantiza el respeto por la diversidad, la igualdad y la autonomía, promoviendo relaciones basadas en confianza y colaboración; la democracia, que fomenta la participación, la toma de decisiones conjunta y la responsabilidad compartida.

La experiencia se implementó en cuatro fases:

1. Diagnóstico: Se identificaron y caracterizaron los niños beneficiarios del programa de fútbol sala, analizando sus necesidades, problemas, potencialidades y expectativas.
- Planificación: Se diseñó el programa de fútbol sala definiendo actividades, recursos, tiempos y responsables. Se elaboraron los planes de trabajo con el objetivo de fomentar la conexión con el cuerpo, el trabajo en equipo y el disfrute del FUTSAL, sin enfocarse en el rendimiento o la competencia, sino en el placer de la actividad y la aceptación de las habilidades individuales.
- Ejecución: Se implementó el programa realizando las actividades planificadas, cumpliendo los tiempos establecidos y resultados de cada actividad.
- Evaluación: Se evaluó el programa comparando los resultados obtenidos con los objetivos propuestos. Se identificaron logros, dificultades, lecciones aprendidas y recomendaciones, además de elaborar los informes finales del programa.

Este enfoque permitió que la práctica corporal alterativa proyectada desde el fútbol sala no solo fortaleciera habilidades deportivas en los niños, sino que también impulsará su desarrollo integral y promoviera valores sociales en las comunidades rurales participantes

durante el proceso, se desarrollaban actividades deportivas tradicionales con alteraciones en la ejecución esta propuesta elimina el enfoque competitivo para fomentar la cooperación, la creatividad y el autoconocimiento corporal

Propuesta práctica corporal alterativa

Se propuso, por tanto, una perspectiva que redefine la salud y el bienestar, enfatizando que no se limitan únicamente a la ausencia de enfermedades o al logro de un cuerpo "perfecto". Más bien, se conciben como una experiencia holística que integra múltiples dimensiones de la vida humana, incluyendo la salud física, emocional, mental y social. Esta visión promueve la comprensión de la salud como un estado de equilibrio y armonía, donde cada aspecto del bienestar interactúa de manera dinámica y se alimenta mutuamente.

A continuación, describo la clase futsal con enfocada en la Práctica Corporal Alterativa:

Objetivo: Fomentar la conexión con el cuerpo, el trabajo en equipo y el disfrute del FUTSAL, sin enfocarse en el rendimiento o la competencia, sino en el placer de la actividad y la aceptación de las habilidades individuales de los niños.

Problemática: Históricamente no había escuelas de formación deportiva en el área rural, teniendo en cuenta que son veredas retiradas del casco urbano del municipio.

Estructura de la Clase

1. Calentamiento (10 minutos)

Respiración y conciencia corporal: Ejercicio de respiración y un breve escaneo corporal donde los niños identifican cómo se sienten hoy, si están cansados, emocionados, tristes.

Juego del semáforo: Cada niño es un carro, y deben actuar no solo físicamente sino auditiva y expresivamente de acuerdo a color que se les indica. Este juego promueve el movimiento libre y la coordinación sin presión.

Técnica y Ejercicios de Habilidades (20 minutos)

- Conducción balón creativa: Circuito forma libre, explorando diferentes formas de moverse con la pelota y conectando con su propio ritmo.
- Pases creativos: Mantener la pelota en movimiento, sin importar cómo lleguen los pases, se podría hacer énfasis en borde interno y externo.
- Tiros al arco: Tiros al arco sin contar puntos efectivos, en zigzag.

Juego de equipo sin competitividad (20 minutos)

- Juego sin marcador: Se dividen en dos equipos de x y juegan un partido en el que no se lleva un marcador. El objetivo es disfrutar del juego en equipo, colaborando y celebrando los pases y tiros sin que importe quién gane.
- Autoevaluación y autoexpresión: Durante el juego, se anima a los niños a expresar cómo se sienten y a realizar movimientos que les resulten cómodos, sin exigencias de rendimiento.

Enfriamiento y Reflexión (10 minutos)

Ejercicios de estiramiento en forma animales y cuando de diga congelados, quedaran inmóviles en la representación del animal.

Finalmente, la actividad alternativa propuesta se enmarca en el enfoque de desarrollo a escala humana de Max-Neef, el cual busca satisfacer las necesidades humanas fundamentales de manera equilibrada y sostenible. Dichas necesidades incluyen:

Subsistencia – Protección – Afecto – Entendimiento – Participación – Ocio – Creación –
Identidad - Libertad

En este caso, la práctica corporal planteada está orientada a satisfacer las necesidades de afecto, participación, ocio e identidad, promoviendo un enfoque que no solo contribuye al bienestar individual, sino que también fortalece el desarrollo social y comunitario. Este enfoque destaca la importancia de integrar aspectos humanos esenciales en cualquier iniciativa destinada al crecimiento y la sostenibilidad, tanto personal como colectiva

Análisis de la experiencia (Resultados)

Esta propuesta educativa de fútbol sala en áreas rurales redefine la práctica deportiva como un medio para el desarrollo integral de los niños, alejándose del enfoque competitivo para centrarse en el disfrute, la conexión personal y el fortalecimiento de habilidades sociales. Su objetivo principal es crear un espacio inclusivo y accesible donde los niños puedan disfrutar del movimiento, desarrollar confianza en sí mismos y establecer vínculos positivos con sus compañeros. En un contexto históricamente desfavorecido por la falta de escuelas deportivas en áreas rurales, esta iniciativa no solo llena un vacío, sino que también establece un precedente para promover actividades que priorizan el bienestar emocional, social y físico de los niños. La metodología empleada se basa en ejercicios lúdicos, prácticas no competitivas y reflexión, lo que permite que los niños experimenten el deporte como una herramienta de expresión y crecimiento personal, enfocándose en el proceso en lugar de en los resultados. Esto representa un paso significativo hacia un modelo deportivo más inclusivo, participativo y orientado al desarrollo integral.

Se presenta el registro audiovisual de la experiencia realizada durante la práctica corporal. El material refleja los momentos clave de la actividad, destacando la interacción de los participantes, las dinámicas lúdicas, y el impacto del enfoque inclusivo y no competitivo en el proceso. (Robles, 2024)

Además, la implementación de actividades físicas y deportivas tiene un impacto positivo en diversos aspectos del desarrollo humano, abordando no solo la salud física, sino también los aspectos emocionales, sociales y cognitivos. Esta investigación, realizada en el municipio de Machetá, tanto en el área rural como urbana, incentiva el deporte social comunitario y promueve la inclusión y diversidad, evaluando a través de cuestionarios la percepción de los

participantes sobre el grado de inclusión dentro del equipo, y utilizando escenarios de juego para medir la adaptación y aprendizaje de nuevas situaciones.

Conclusiones

Los impactos alcanzados en el desarrollo de esta actividad fueron altamente favorables, ya que lograron reflejar de manera concreta los argumentos teóricos relacionados con las prácticas corporales y el desarrollo humano, planteados en el marco del desarrollo integral durante el curso. Estos resultados evidencian cómo las prácticas corporales, al ser abordadas desde una perspectiva inclusiva, pueden convertirse en un eje central para potenciar la relación entre el cuerpo, el deporte y el desarrollo humano.

La experiencia de práctica corporal, como la del fútbol sala en niños de 6 a 10 años en áreas rurales, demuestra su impacto positivo en el desarrollo integral de los menores. Este deporte, al ser accesible y adaptable a comunidades con recursos limitados, contribuye significativamente a mejorar la condición física, emocional, social y cognitiva de los niños. A nivel físico, el fútbol sala fomenta habilidades motoras esenciales como la coordinación, la resistencia y la agilidad, al mismo tiempo que promueve hábitos saludables que previenen enfermedades y mejoran la calidad de vida, cumpliendo así con las metas trazadas de escuchar y observar a la población infantil que se practica el fútbol sala en el área rural del municipio de Machetá.

La actividad alternativa propuesta demuestra cómo las prácticas corporales pueden convertirse en herramientas para satisfacer múltiples necesidades humanas fundamentales de manera simultánea, tal como lo plantea el enfoque de desarrollo a escala humana de Max-Neef. Al abordar necesidades como el afecto, la participación, el ocio y la identidad, esta práctica no solo fomenta el bienestar individual, sino que también contribuye a fortalecer el tejido social y la cohesión comunitaria.

Bibliografía

- Benavidez, A. A.** (2014). Cuerpo y práctica: Abordaje de sus relaciones desde el basquetbol como práctica corporal. En *VIII Jornadas de Sociología de la UNLP*. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-099/558.pdf>
- Carlos Andrés, J. S.** (2021). *Prácticas corporales para la formación de sujetos transformadores* [Trabajo de grado]. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Recuperado de <https://bit.ly/3TK3yGu>
- Escobar, A.** (2005). El postdesarrollo como concepto y práctica social. Recuperado de https://www.flacsoandes.edu.ec/sites/default/files/agora/files/1273163983.el_postdesarrollo_como_concepto.pdf
- Forero Bernal, J. D.** (2017). *La práctica corporal teatral, una posibilidad didáctica para indagar nociones de alteridad y visiones del otro en el aula* [Trabajo de grado]. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/9360>
- Hincapié, A.** (2014). El hip hop: Una práctica corporal que territorializa la ciudad de Medellín. *Poiésis*, 8(14), 385–402. Recuperado de <https://bit.ly/3Flbj1a>
- Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M.** (1986). *Desarrollo a escala humana: Una opción para el futuro*. Recuperado de https://www.daghammarskjold.se/wp-content/uploads/1986/08/86_especial.pdf
- Robles, C.** (2024, diciembre 4). *Práctica Rural Alterativa Deporte Rural* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/8Fn9DtPzxNE>

Vaquero Barba, Á., & Macazaga López, A. M. (2018). Formación del profesorado, prácticas corporales y experiencia emocional. Profesorado: *Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*, 22(1), 235–255. Recuperado de: <https://doi.org/10.30827/profesorado.v22i1.9927>