

**EL futbol como una práctica corporal alterativa vinculada al desarrollo y posdesarrollo
humano**

Dudbley Yisela Linares Rubio

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Gestión Deportiva

2025

Dedicatoria

Para mi familia que siempre estuvo ahí apoyándome, al club Deportivo Olimpicos Palocabildo, al Club deportivo Atletico Tolima Chaparral y la universidad de la UNAD. En general a todos aquellos que estuvieron en el proceso de formación como un pilar fundamental.

Agradecimientos

A mi familia, en especial a aquella persona que ha estado a mi lado guiándome e impulsándome para alcanzar mis sueños y metas. Agradecimientos a la universidad de la UNAD, por brindarme la oportunidad de formarme como personal y profesional, por su educación integral y autónoma que me permitió enfrentar grandes retos y desafíos del estudio a distancia. A los clubes que me presentaron sus propuestas como un ejemplo guía para mi proceso de formación deportiva.

Resumen

En el presente trabajo se aborda el análisis de la metodología basada en prácticas corporales, centradas en el fútbol como una práctica alterativa vinculada al desarrollo y posdesarrollo del ser humano. Este estudio asocia tres enfoques principales analizados desde las perspectivas de autores que consideran que existen necesidades y principios que el hombre debe priorizar para contribuir con su evolución permanente. Estos enfoques aplicados en el fútbol diseñan una herramienta de intervención social y cultural, el cual asocia programas deportivos que promueven la integración de comunidades y la construcción de culturas de paz, que se fundamenta en el uso del cuerpo como herramienta principal de desarrollo de los movimientos corporales y de sociedades más incluyentes. En relación con el deporte, esta metodología busca mejorar las habilidades, técnicas y el desenvolvimiento del deportista en el campo de juego, con el objetivo de lograr un buen desempeño a nivel colectivo. La actividad implementada consistió en una intervención con niños y jóvenes pertenecientes al Club Atlético Tolima, del municipio de Chaparral. Allí se desarrollaron estrategias las cuales ayudaron al crecimiento integral de los deportistas orientado al fortalecimiento de vínculos sociales y la promoción del bienestar a través de prácticas corporales alterativas.

En el análisis de los resultados se logró conseguir procesos transformadores los cuales se alinean a los objetivos propuestos en la metodología y al planteamiento del desarrollo humano y una aplicación del enfoque posdesarrollo. De acuerdo con la experiencia se reflexiona sobre las necesidades y el vínculo que tienen con las prácticas corporales desde la pedagogía transformadora.

Palabras clave: Prácticas corporales, desarrollo humano, fútbol, movimiento, estrategias, programas.

Abstract

In this work, the analysis focuses on a methodology based on bodily practices, centered on football as an alternative practice linked to human development and post-development. This study associates three main approaches analyzed from the perspectives of authors who believe that there are needs and principles that humans must prioritize in order to contribute to their ongoing evolution. These approaches, applied to football, design a tool for social and cultural intervention, which integrates sports programs that promote community integration and the construction of cultures of peace. This is grounded in the use of the body as the main tool for developing bodily movements and fostering more inclusive societies.

In relation to sports, this methodology seeks to improve the athlete's skills, techniques, and performance on the field, with the goal of achieving strong collective performance. The implemented activity consisted of an intervention with children and young people belonging to Club Atlético Tolima, from the municipality of Chaparral. There, strategies were developed that supported the athletes' holistic growth, oriented toward strengthening social bonds and promoting well-being through alternative bodily practices.

The analysis of the results revealed transformative processes aligned with the objectives proposed in the methodology and with the framework of human development and the application of the post-development approach. Based on the experience, reflections were made on the needs and the connection they have with bodily practices from the perspective of transformative pedagogy.

Keywords: Bodily practices, human development, football, movement, strategies, programs.

Tabla de Contenido

<i>Introducción</i>	8
<i>Justificación</i>	11
<i>Objetivos</i>	13
Objetivo General.....	13
Objetivos Específicos	13
<i>Fundamentación de la actividad</i>	14
<i>Metodología</i>	17
<i>Resultados y discusión</i>	20
<i>Referencias Bibliográficas</i>	23

Lista de Tablas

Tabla 1	La Percepción del deporte como clave para transformar la comunidad.....	19
----------------	---	----

Introducción

Durante muchos años el fútbol ha estado presente en la vida del desarrollo humano, convirtiéndose así, en uno de los deportes más populares a nivel mundial, aunque se tiene la perspectiva de que es una práctica competitiva y de entrenamiento, también se visualiza desde otros enfoques, como práctica corporal alternativa, la cual puede incidir en fundamentos sociales, culturales y educativos; de esta manera dicho deporte es considerado como una herramienta de transformación social, adaptándose en diferentes contextos, en pro de una intervención comunitaria, de desarrollo integral y de bienestar.

Desde el enfoque, de desarrollo de las Naciones Unidas (PNUD, 2020) se plantea como un proceso que busca ampliar la sostenibilidad del planeta, mejorar las condiciones de vida y garantizar las oportunidades a las personas. Este enfoque se complementa con los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), basados en una agenda global que vincula los principios del bienestar humano, la equidad social y la equidad ambiental. Desde esta visión las prácticas corporales y el deporte se articulan con varios de estos objetivos tales como: (ODS 3) la salud y el bienestar, (ODS 4) la educación de calidad, (ODS 5) la igualdad de género y (ODS 16) la paz y la justicia. Siendo el fútbol, una práctica trascendental transformadora en comunidades orientadas a la inclusión de la edad y la convivencia pacífica.

De acuerdo con lo que propone Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn (1993), interioriza el enfoque de necesidades humanas fundamentales, las cuales estructuran el desarrollo mediante nueve necesidades existenciales universales: *subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad*, este propone que no se trata de acumular sino de satisfacer las necesidades fundamentales del ser humano. Teniendo en cuenta que el deporte puede influir en espacios participativos de afecto e identidad, orientado desde una forma

colectiva de vínculos capaces de fortalecer el crecimiento del ser humano cambiando la perspectiva tradicional.

Por otra parte la perspectiva de posdesarrollo (Escobar, 2023) plantea una crítica radical en las visiones economicistas y occidentales impuestas en el bienestar y el desarrollo. Este autor plantea que el desarrollo no debe ser de carácter económico forzoso, sino que cada comunidad es libre en construir su propio futuro orientado hacia el buen vivir, determinado con su entorno, sus tradiciones y prácticas culturales. Esta óptica profundiza en iniciativas locales autogestionadas y contextualizadas que respondan a las necesidades que se tienen en cada comunidad y no a modelos de imposición de poder global.

De acuerdo con los tres enfoques mencionados anteriormente se focaliza la transformación social y el fortalecimiento del desarrollo humano desde una mirada constructiva e integral, jugando un papel específico en el fútbol y la práctica corporal. Esta investigación busca analizar el fútbol como una práctica corporal que contribuya a procesos de desarrollo y pos desarrollo humano, en un contexto específico. Dirigidos a jóvenes donde busca orientar las capacidades socioemocionales, motrices y cognitivas, con un reconocimiento autónomo.

La metodología utilizada se basa en la práctica pedagógica y de observación, donde mediante la acción participativa se promueve el diálogo, la reflexión colectiva y la construcción de estrategias y aprendizajes significativos.

Este trabajo se documenta en un pensamiento pos desarrollista y analítico el cual busca implementar las prácticas corporales no solo como actividades físicas y recreativas, sino como procesos pedagógicos y culturales en contextos locales irradiando situaciones sociales tales como: la desigualdad, la exclusión y la violencia, es en este contexto donde el fútbol se puede

convertir en instrumento generador de cambios en el bienestar e integridad y crecimiento del ser humano en una comunidad.

Justificación

La propuesta planteada de futbol interactivo con tu cuerpo como practica corporal alterativa vinculada al desarrollo y posdesarrollo humano se fundamenta de acuerdo con el entorno social como un potencial transformador capaz de generar estrategias de inclusión y construcción de tejido social comunitario. Esta práctica busca cambiar la forma tradicional competitiva y de mercado que tiene como objetivo un lucro económico y reconocimiento individual, por una promoción del deporte como un constructor enriquecedor con sociedades más incluyentes y fortalecidas en convivencia con valores éticos y morales.

Cabe analizar que, aunque el futbol ha estado presente desde épocas antiguas, donde los antepasados lo practicaban con diversos enfoques, el cual surgió en rituales y entrenamientos militares, buscando así el fortalecimiento de habilidades y destrezas para afrontar las situaciones propias de su tiempo. Con el paso del tiempo el futbol ha evolucionado, transformándose en un deporte reglamentado y estructurado que se ha adaptado a distintas culturas, hasta convertirse en el deporte más popular del mundo, reuniendo a millones de personas al redor de un balón, un escenario y una afición.

En la actualidad, las practicas corporales han sido tomadas como herramienta de entrenamiento, la cual permite el desarrollo de movimientos y expresiones del cuerpo humano. La relación del futbol con las practicas corporales, permite que este deporte se potencialice como una herramienta que ayuda a mejorar las habilidades físicas y técnicas del deportista, con el objetivo de alcanzar un buen desempeño y así poder superar al adversario.

La trasformación del futbol actual debe generarse desde un enfoque de las practicas corporales, ya que en la época moderna este deporte se desarrolla principalmente de manera

competitiva, dejando de lado los beneficios que puede aportar a las comunidades, sin importar las habilidades físicas, género, razas o condiciones socioeconómicas.

La propuesta “fútbol interactivo con tu cuerpo”, busca fortalecer principios y valores para el ser humano. Por ello, es importante fomentar la adquisición de prácticas corporales desde edades tempranas, contribuyendo así al desarrollo de comportamientos, habilidades y destrezas en el cuerpo humano.

Objetivos

Objetivo General

Implementar practicas corporales deportivas a través del futbol, orientadas al desarrollo físico y cognitivo, utilizando el cuerpo como herramienta principal para el fortalecimiento de vínculos sociales, mediante la articulación de valores éticos, la inclusión y la sana convivencia.

Objetivos Específicos

Promover la salud y bienestar integral, a través de hábitos de vida saludable, generando espacios de promoción y prevención aplicados al desarrollo del cuerpo humano.

Fomentar actividades recreativas y deportivas inclusivas, adaptadas al futbol alternativo, donde se brinde un buen uso de este deporte como objeto de prácticas corporales y fortalecimiento de valores a través del trabajo colectivo.

Deliberar críticamente las metodologías implementadas en las estrategias pedagógicas, sociales y políticas en el uso del futbol como herramienta de crecimiento en el desarrollo de comunidades.

Fundamentación de la actividad

Es necesario fundamentar la actividad alterativa propuesta desde las diferentes metodologías y enfoques analizados en el proceso de la investigación explicando el desarrollo humano desde una metodología economicista. Esta fundamentación parte del reconocimiento de las practicas corporales, lejos de ser nuestras meramente recreativas, constituyen espacios donde se negocian sentidos, identidades y relaciones de poder (Soto – Lagos, 2018), en esta idea el futbol no es solo una competencia, sino se utiliza como una herramienta educativa y comunitaria, orientada al fortalecimiento de capacidades humanas, la construcción de tejido social y la promoción del bienestar colectivo.

Desde el enfoque de desarrollo humano integral impulsado por la Naciones Unidas (2018), amplia las oportunidades y el crecimiento personal y colectivo desde la libertad que tienen las personas para desarrollar y potencializar sus propias ideas a través de las necesidades. En este marco el futbol se orienta hacia un objetivo pedagógico basado en el cumplimiento de los objetivos de desarrollo sostenibles relacionados en los derechos fundamentales como lo es la salud, la educación, la igualdad y la justicia social, donde mediante la propuesta se ofrezcan un espacio seguro, participativo y formativo enfocado directamente a los niños y jóvenes expuestos a los contextos sociales vulnerables.

Por otro lado, Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn (1993), plantean el modelo de necesidades humanas fundamentales, formulando nueve necesidades fundamentales: : subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad, las cuales deben ser satisfechas mediante mecanismos denominados “satisfactores”. En este orden el futbol se agrupa como un factor sinérgico el cual puede atender varias necesidades sincrónicamente. Durante el desarrollo de la actividad se promovió la participación

en la toma de decisiones, el juego creativo y colectivo, la construcción de identidad grupal, la protección mutua y el trabajo en equipo; don estos elementos contribuyeron a una experiencia educativa de desarrollo integral del ser humano.

Desde un plano más crítico (Escobar, 2023); cuestiona el desarrollo economista planteando un enfoque de posdesarrollo, el cual propone y valoriza las prácticas comunitarias locales como una forma relacionada al buen vivir. Desde una mirada del futbol, las comunidades y culturas tienen la capacidad de crear su propio bienestar de acuerdo con su contexto estandarizando los saberes colectivos hacia una participación cotidiana de sus intereses convirtiendo el deporte en un medio de transformación situada.

Sin embargo, esta propuesta no solo se alinea con enfoques de desarrollo institucional, sino también con miradas críticas recopilando modelos que cuestionan la ideología actual buscando un cambio de prácticas corporales transformadoras.

En la ejecución de la propuesta que se planteó para el futbol alternativo, se fundamenta en el enfoque del posdesarrollo, cambiando la visión que se tiene de este en la actualidad, como un deporte de popularidad y lucro. Estableciendo desde cada grupo social sus propias metodologías del deporte adaptado, de acuerdo con las necesidades y beneficios que ayuden al desarrollo de las personas, la comunidad y el entorno, y no del mercado global.

El enfoque del posdesarrollo cuestiona la idea del deporte como una metodología de mercado económico y competitivo, este enfoque propone que se fundamente el desarrollo del humano mediante alternativas de bienestar integral, enfatizados en las culturas, entorno social y creencias.

El “futbol interactivo con tu cuerpo” interioriza la idea del juego como un método de practica corporal inclusiva y colectiva, buscando el desarrollo de las comunidades basados en

experiencias culturales encontradas en el entorno, orientadas a través de un deporte sostenible e inclusivo, en marcado en la cooperación, el juego, la cultura y el bienestar, priorizando siempre un territorio de libre expresión.

Metodología

La metodología que se implementó en la experiencia desarrollada enmarco un enfoque cualitativo participativo el cual transforma alternativas propuestas mediante la práctica del fútbol, cambiando la perspectiva que se tiene en la actualidad del fútbol competitivo. Lo que se pretende con la propuesta, es focalizar y recuperar el objetivo esencial, que es el trabajo en equipo, la cooperación y la inclusión, donde no existan las barreras, ni haya discriminación alguna, fortaleciendo la unidad y el desarrollo del cuerpo humano, a través de prácticas de entrenamiento incluidos en los programas de formación.

La actividad se llevó a cabo durante cuatro semanas el cual se distribuyó en ocho secciones, la primer semana se enfocó en un proceso de observación para identificar las necesidades del grupo, esta estrategia ofreció programas deportivos, recreativos, pedagógicos y educativos para niños y jóvenes comprendidos entre las edades de 4 a 17 años, mejorando su calidad de vida en la salud y su entorno social, dirigida especialmente a la población del club deportivo Atlético Tolima objeto de estudio del municipio de Chaparral Tolima, donde se busca implementar metodologías, haciendo actividades que involucran varias partes del cuerpo y fortaleciendo el trabajo en equipo.

Los ejercicios promueven trabajo en equipo y uso de todo el cuerpo en actividades de un deporte que se juega con el pie, a qui se realizaran actividades que involucraran las manos y otras partes del cuerpo y se continuo durante tres semanas más:

Durante la semana dos se realizaron actividades de estiramiento, calentamiento, coordinación y cooperación, posteriormente se realizó la actividad de fútbol modificado donde el objetivo era tener el balón en constante movimiento, los acuerdos del juego fueron implementados por los participantes y formadores buscando un equidad de género, trabajo en

equipo, resolución de conflictos mediante la rotación de roles entre liderazgos, arbitraje y participación, los equipos se conformaron en igual cantidad de participantes, no se tuvieron en cuenta posiciones y se aplicaron reflexiones de convivencias en intermedios de la práctica, las anotaciones valían cuando el balón era tocado por al menos 5 integrantes del equipo.

En la semana tres se realizaron secciones donde los participantes compartieron sus experiencias y aprendizajes, durante esta etapa no se evaluaron rendimientos individuales, se tuvo en cuenta las destrezas, trabajo colectivo, aprendizajes del ejercicio y la importancia que el cuerpo tiene para construir el bienestar integral del ser humano durante el futbol alternativo.

En la última semana de aplicación del futbol como práctica corporal alterativa se evaluó el imparto a través de feedback y secciones grupales.

Tabla 1

La Percepción del deporte como clave para transformar la comunidad.

Descripción	Porcentaje
Cree que estos eventos debían hacerse más seguidos	100%
Considera la práctica deportiva como ente que genera un impacto positivo en la comunidad	100%
Cree que falta una buena organización y ejecución.	85%
Cumplió con las normas y reglas establecidas en entre organizadores, delegados y participantes.	91%
Los tiempos establecidos fueron los adecuados (puntualidad en la ejecución)	90%
La actividad satisfacción las necesidades identificadas	95%

Nota: en la tabla 1 se realizó una encuesta de acuerdo con las opiniones generadas durante la practicas con la población objeto del estudio, donde indicaron los puntos de vista que se generaron durante las prácticas del futbol como resolución de conflictos y desarrollo del ser humano.

El análisis determina que los niños, niñas y adolescentes, contemplan una formación de aprendizaje técnico / táctico y un desarrollo cognitivo, efectivo y social, donde logren tener un crecimiento personal con valores y trabajo en equipo. Buscando fortalecer sus habilidades y logrando alcanzar sus metas personales y en equipo, entendiendo así, la importancia del esfuerzo de cada practica en su aplicación para la vida.

Resultados y discusión

La práctica del fútbol interactivo generó una serie de resultados significativos en cuanto al desarrollo humano, el buen vivir y el movimiento corporal como objeto beneficioso tanto a nivel individual y colectivo. Aunque se tuvieron en cuenta tres enfoques, el principal enfoque de desarrollo expuesto por (Escobar) permitió integrar diferentes transformaciones observadas. La aplicación de esta actividad en niños y jóvenes evidenció múltiples impactos positivos, donde muchos de los participantes propusieron prácticas incluyentes.

Por otra parte, se obtuvo el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la identidad grupal mediante la creación de reglas colectivas adaptadas a los roles y los momentos que favorecieron la confianza y la cooperación, el campo de juego dejó de ser un espacio hostil y se convirtió en un lugar de esparcimiento donde se construyeron vínculos afectivos y lazos de convivencia.

Las secciones permitieron cambiar confrontaciones dentro de la práctica del deporte a una dinámica alternativa en la cual los participantes utilizaron el diálogo como intervención reflexiva para resolver las tensiones y restaurar el fútbol como un encuentro de armonía.

Conclusiones

Los impactos observados a lo largo de esta experiencia permitieron constatar que el fútbol, cuando es resignificado como práctica corporal alterativa, se convierte en un potente catalizador de procesos de desarrollo humano integral, especialmente en contextos de vulnerabilidad social. Al distanciarse de enfoques instrumentalistas, competitivos, esta práctica abrió la posibilidad de construir relaciones más horizontales, afectivas y significativas entre los participantes, el cuerpo, el entorno y la comunidad.

Desde el enfoque de desarrollo sostenible (Naciones Unidas, 2018), la actividad contribuyó a varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), demostrando que una acción comunitaria de bajo costo y gran implicación social puede tener un impacto directo sobre el bienestar individual y colectivo. Sin embargo, también evidenció los límites del marco institucional si no va acompañado de un apoyo sostenido, políticas públicas coherentes y reconocimiento de las iniciativas populares como parte del sistema de desarrollo local.

Desde la perspectiva del desarrollo a escala humana (Max-Neef et al., 1993), el fútbol operó como un satisfactor sinérgico de múltiples necesidades humanas fundamentales, especialmente las relacionadas con el afecto, la identidad, la participación, el ocio y la libertad. Esta constatación confirma que el desarrollo humano no puede ser reducido a indicadores económicos o educativos, sino que debe incorporar la dimensión emocional, simbólica y relacional de las personas y comunidades.

En relación con el enfoque del posdesarrollo (Escobar, 2023), esta experiencia mostró que los jóvenes pueden construir sentidos propios de bienestar, pertenencia y buen vivir desde sus propios territorios y saberes. El fútbol fue apropiado por ellos no como un medio para “llegar a ser alguien” dentro del sistema, sino como una herramienta para recrear vínculos, narrar

historias distintas, y resistir simbólicamente a las violencias estructurales que los atraviesan. Este hallazgo coincide con la propuesta de Restrepo (2020) sobre la necesidad de descentralizar las lógicas universales del desarrollo y habilitar otras formas de existencia digna, alegre y situada.

Asimismo, esta experiencia también validó lo planteado por Soto-Lagos (2018) respecto al carácter transformador de las prácticas corporales cuando se despliegan desde una praxis crítica, situada y colectiva. El fútbol, como práctica relacional, fue resignificado por los participantes como un espacio de cuidado mutuo, exploración subjetiva y afirmación de la diversidad.

En conclusión, esta propuesta no solo generó aprendizajes deportivos o recreativos, sino que abrió una vía para repensar el papel del cuerpo, el juego y la comunidad como dimensiones centrales del desarrollo humano y del posdesarrollo. Fortalecer este tipo de experiencias no solo es deseable, sino urgente, si se quiere construir un modelo de sociedad más justo, plural y respetuoso de las realidades locales.

Referencias Bibliográficas

- Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación <https://dehesa.unex.es/handle/10662/6509>.
- Escobar A. (2023). El “postdesarrollo” como concepto y práctica social. *Revista Española de Desarrollo y Cooperación*, 24, 81-99. <https://revistas.ucm.es/index.php/REDC/article/view/86715>
- Manske, G. (2016). Prácticas corporales medicalizantes: diagnosticando a la revista vida simple. *revista da Escola de Educação Física*. P. 233–236. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8943135>
- 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://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8475232>
- Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1993). Desarrollo a escala humana. Una opción para el futuro. *Abriendo este documento utilizando ReadSpeaker docReader*, 3. <https://www.unida.org.ar/Virtuales/Eco/DEH.pdf>
- Luna Luis A., García L., & Osorio J. (2019-2022). Fútbol para la paz. Prácticas para promover la sana convivencia y cultura de paz en clubes de fútbol bellanistas. https://www.tdea.edu.co/images/tdea/galeria/2023_g/futbol.pdf
- Restrepo, E. (2020, 13 de julio). Entre el "buen vivir" y el "vivir sabroso": descentrando la idea de "desarrollo" [Video]. YouTube. https://youtu.be/H_EHjOABWnA?si=HAasT3h852FNnT-2

Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport*, 9(1), 29-44. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24>

Vaquero Barba Á & Macazaga López. (2018). Formación Del Profesorado, Prácticas Corporales Y Experiencia Emocional. *Profesorado: Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=a6a362a8-f2cb-3c6c-9331-767af5973f2>