

**Baloncesto en espiral: práctica corporal cooperativa con adultos mayores campesinos en
Fusagasugá**

Francy Gisset Vidal Díaz

Asesor:

Rafael Bajonero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades – ECSAH

Gestión Deportiva

2025

Resumen

Este trabajo presenta la experiencia de la actividad *Baloncesto en Espiral*, realizada con adultos mayores campesinos de la vereda Altos de Pekín, en Fusagasugá. Se vio que era necesario ajustar un deporte conocido para que fuera más cómodo y manejable para los adultos mayores campesinos. La actividad se organizó en cuatro partes: un inicio suave para preparar el cuerpo, un momento de juego modificado, ejercicios colectivos y un cierre para conversar sobre lo vivido. A lo largo de la sesión, las personas fueron moviéndose con más seguridad, se apoyaron mutuamente y pudieron participar sin la presión de competir. Las adaptaciones hicieron que el ambiente fuera más calmado y que cada quien actuara a su ritmo. Esto permitió crear un espacio de confianza y de expresión personal. Desde los enfoques estudiados en el curso, se observó que la propuesta aportó al disfrute, al vínculo entre los participantes y a una mayor identificación con el grupo. En general, la experiencia mostró que este tipo de actividades encaja bien en contextos rurales y contribuye a un movimiento más cuidadoso, cooperativo y orientado al bienestar colectivo.

Palabras clave: Desarrollo humano, prácticas corporales, adultos mayores, Buen Vivir, cooperación y ruralidad.

Abstract

This paper presents the experience of the activity “Spiral Basketball,” implemented with elderly rural participants from the Altos de Pekín community in Fusagasugá. The proposal aimed to adapt a traditional sport into a gentler and more cooperative practice. The process was organized into four phases that combined body preparation, free play, group work and collective reflection. Participants gained confidence in their movements, supported one another and valued the activity as a space for sharing and moving without fear or pressure. The absence of competition allowed each person to participate at their own pace. Results suggest that this adapted form of basketball encouraged emotional expression, cooperation and a stronger sense of community. These outcomes relate to human development approaches that highlight needs such as affection, identity, leisure and participation. The experience shows that alternative corporal practices can be meaningful for rural older adults by fostering respectful, cooperative and enjoyable movement.

Keywords: corporal practices; human development; older adults; Buen Vivir; cooperation; rural context.

Tabla de contenido

Introducción	7
Justificación	9
Objetivos	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
Fundamentos de la Actividad.....	12
Metodología	14
Características de la Población Participante.....	14
Procedimiento	15
<i>Primera Fase Preparación Corporal y Emocional</i>	15
<i>Segunda Fase Explicación del Juego Alterativo</i>	15
<i>Tercera Fase Desarrollo del Juego “Baloncesto en Espiral”</i>	15
<i>Cuarta Fase Cierre Reflexivo</i>	16
Evaluación del Impacto.....	17
Resultados y Discusión	18
Conclusiones	24
Referencias.....	26
Apéndices	28

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Fases del Procedimiento</i>	16
Figura 2 <i>Fotografía Fase 1</i>	19
Figura 3 <i>Fotografía Fase 2</i>	19
Figura 4 <i>Fotografía Fase 3</i>	20
Figura 5 <i>Fotografía Fase 4</i>	22

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Link del Video</i>	28
---	----

Introducción

Las prácticas corporales se han vuelto espacios clave para comprender al ser humano más allá de lo físico. Lejos de ser solo ejercicios de movimiento, permiten construir identidades, fortalecer vínculos sociales y generar formas de relacionarse con el mundo. El cuerpo refleja lo que cada persona ha vivido: el trabajo, las emociones y las formas de relacionarse con otros. Por eso, antes de proponer cualquier actividad física, es importante considerar la historia y el contexto de quienes participan (Araiza y Gisbert, 2007). Esta mirada cuestiona la idea de que el deporte funciona igual para todos y señala la necesidad de pensar actividades que respondan a las particularidades de cada grupo.

Varios autores han mostrado que, cuando el deporte se centra solo en el rendimiento, suele dejar poco espacio para la expresión personal y la colaboración. Soto-Lagos (2018) plantea que este enfoque limita aspectos importantes del desarrollo humano, como la creatividad o el bienestar emocional. En contraste, Benavidez (2014) y Caicedo (2023) señalan que ajustar deportes como el baloncesto permite que más personas participen sin la presión de competir, favoreciendo un ambiente más amable y accesible.

Este tipo de reflexiones cobra sentido cuando se trabaja con adultos mayores del campo, como los habitantes de la vereda Altos de Pekín, en Fusagasugá. Su vida está marcada por el trabajo agrícola, los ritmos pausados y una fuerte cultura de cooperación. Sin embargo, casi no cuentan con actividades corporales pensadas para sus necesidades, lo que limita su participación en espacios que podrían aportar a su bienestar físico y emocional.

Desde la perspectiva del desarrollo humano, contar con lugares donde sea posible moverse con calma, compartir con otros y expresarse libremente es fundamental. Max-Neef et al. (1993) explican que necesidades como la participación, el afecto, la identidad y el ocio se

fortalecen cuando una experiencia integra varias dimensiones. Por su parte, Gudynas (2011) recuerda que el desarrollo debe partir del cuidado de la comunidad y del respeto por la diversidad cultural. Del mismo modo, la Agenda 2030 de la CEPAL (2017) enfatiza la importancia de crear condiciones que favorezcan la autonomía, la salud y la participación social de las personas mayores.

Con estas bases se creó Baloncesto en Espiral, una propuesta adaptada para adultos mayores campesinos, construida según sus ritmos y experiencias. Su objetivo es vivir el deporte desde la cooperación, la expresión y la inclusión, permitiendo que cada participante se mueva con seguridad y encuentre sentido en la actividad.

Finalmente, este documento presenta: la justificación de la propuesta, los objetivos generales y específicos, la metodología organizada por fases, los resultados obtenidos tras la implementación de la actividad con la población participante, su discusión a la luz del desarrollo humano y, para cerrar, las conclusiones derivadas del proceso.

Justificación

Transformar una actividad deportiva como el baloncesto en una práctica corporal distinta es clave dentro del enfoque del desarrollo humano, sobre todo cuando se trabaja con grupos que han quedado por fuera de los espacios deportivos comunes. En mi formación como futura profesional del área, este proceso implica reconocer que muchas propuestas de entrenamiento se han construido desde la idea del rendimiento, la repetición técnica y la competencia. Aunque el deporte orientado al rendimiento puede aportar ciertos beneficios, no siempre se ajusta a lo que todas las personas necesitan. Cuando la actividad física gira únicamente alrededor de cumplir metas o mejorar resultados, suelen quedar de lado aspectos que también importan, como expresarse, crear, relacionarse o pasar un buen rato.

Soto-Lagos (2018) y Benavidez (2014) recuerdan que el cuerpo no es solo un medio para lograr objetivos; lleva consigo experiencias, emociones y formas propias de entender el mundo. Por eso, las actividades deben adaptarse a la realidad de quienes participan y no al revés. Esto cobra especial sentido con los adultos mayores del campo, quienes han trabajado durante años en labores exigentes, cuentan con fuertes vínculos comunitarios y valoran el apoyo mutuo. Para este grupo, disponer de un espacio donde prime el cuidado, la calma y la cooperación no es un lujo, sino algo necesario para que la participación sea posible y agradable.

Por esa razón, modificar el baloncesto para convertirlo en una práctica más abierta y accesible permite crear un ambiente donde el juego, la participación equilibrada y la expresión corporal se integren de manera natural. Esta forma de trabajar favorece la autonomía, el trato respetuoso, la convivencia y la construcción de sentidos compartidos dentro del grupo.

Todo ello se relaciona con lo propuesto por el Buen Vivir (Gudynas, 2011) y con la perspectiva de desarrollo humano planteada por Max-Neef et al. (1993). Las dinámicas más

pausadas, las reglas pensadas para cooperar y los momentos de diálogo convierten la actividad en un espacio que atiende simultáneamente necesidades vinculadas con la identidad, el afecto, la participación y el disfrute.

En síntesis, esta propuesta se justifica porque ofrece una alternativa frente a las formas tradicionales de entender y practicar el deporte. En vez de sostener una lógica centrada en el rendimiento, plantea una experiencia corporal con sentido para los adultos mayores del ámbito rural. De esta manera, la actividad no solo aporta al movimiento físico. También ayuda a que las personas se sientan más tranquilas, fortalezcan sus relaciones y mantengan vivo el sentido de comunidad. Cuando estos elementos se juntan, el ejercicio se vive de forma más cercana y acorde con la historia de cada participante.

Objetivos

Objetivo General

Ajustar el baloncesto para que las personas mayores de la vereda Altos de Pekín puedan jugar de forma tranquila, segura y acorde con su realidad, promoviendo su bienestar y la participación en grupo.

Objetivos Específicos

Modificar el ritmo, el espacio y los materiales del juego para que se adapten a las capacidades de los participantes.

Crear actividades y momentos de conversación que fortalezcan la cooperación, el apoyo y la confianza entre ellos.

Observar cómo se involucran, cómo se mueven y cómo interactúan durante la actividad, para identificar de qué manera esta propuesta aporta a su bienestar.

Fundamentos de la Actividad

La propuesta se basa en lo visto en el curso sobre desarrollo humano, prácticas corporales y Buen Vivir. Así, el baloncesto no se ve solo como un deporte con reglas fijas, sino como una actividad que puede adaptarse según las personas, sus ritmos, capacidades y experiencias.

Desde lo planteado por Benavidez (2014), las prácticas corporales incluido el baloncesto, tienen una dimensión política, cultural e histórica, dado que no son actividades neutras; ya que estas influyen en la manera como las personas se perciben, se mueven y se relacionan y así a modificar sus reglas y ritmos, se abre la posibilidad de que el cuerpo deje de ser visto únicamente desde el rendimiento o la competencia, para convertirse en un espacio de expresión, sensibilidad y encuentro con los otros. Para los adultos mayores que viven en el campo, esta manera de entender el movimiento facilita que el juego tome forma según sus propios ritmos y su historia corporal, así como de las relaciones que han construido en su comunidad.

Desde la perspectiva del desarrollo humano, se reconoce que las personas avanzan cuando pueden explorar cosas nuevas, compartir con otros y encontrar significado en sus acciones. En esta propuesta, cada quien participa desde sus posibilidades, sin la presión de compararse o competir, lo cual favorece tanto la autonomía como el trabajo conjunto. Explorar otras maneras de jugar permite que las personas se sientan más libres para moverse, compartir y disfrutar sin la presión del deporte tradicional. En este tipo de actividades, lo emocional, lo social y lo corporal se mezclan de forma espontánea. La mirada del Buen Vivir (Gudynas, 2011) aporta un enfoque que valora la vida en comunidad y gestos sencillos como el respeto, la solidaridad y el apoyo mutuo. Desde esta idea, adaptar el baloncesto significa priorizar el encuentro entre las personas y reconocer la historia de cada participante, sobre todo la de quienes han pasado gran parte de su vida trabajando en el campo.

Por otro lado, Abella Macías (2025) muestra que el baloncesto puede ajustarse con cambios simples para que resulte más cercano a distintos grupos. Entre sus recomendaciones aparecen la modificación de algunas reglas, el uso de materiales más livianos y la reorganización del espacio de juego, con el fin de disminuir el esfuerzo físico y facilitar la colaboración. Estas adaptaciones permiten que cada persona intervenga sin temor y a su propio ritmo. Para las personas mayores, estos cambios vuelven el juego más llevadero y cercano, permitiendo que lo disfruten sin sentirse exigidas.

La propuesta de “Baloncesto en Espiral” toma como punto de partida la experiencia cotidiana de los adultos mayores de la zona rural. Se apoyó en prácticas que les son familiares, como el trabajo en comunidad, la manera pausada en que realizan muchas de sus tareas y el valor que le dan a lo aprendido a lo largo de su vida. Con este enfoque, el juego deja de ser solo una actividad física y pasa a ser un espacio de cuidado, de reconocimiento entre quienes participan y de fortalecimiento de los vínculos del grupo.

Esta forma de jugar favorece la confianza, la colaboración y la participación sin presiones, permitiendo que el movimiento se viva de manera cercana y agradable. Esta forma de jugar fomenta la confianza, refuerza los lazos del grupo y permite moverse sin competir, disfrutando de la compañía y la colaboración.

Metodología

La metodología se planteó desde un trabajo participativo, procurando que la actividad se ajustara a las condiciones reales de los adultos mayores campesinos. La idea central fue ofrecer un espacio de movimiento seguro y cercano, donde el ejercicio no se viviera como una exigencia, sino como una oportunidad para compartir, cuidarse y fortalecer el bienestar de manera integral. Con ese propósito, la propuesta se organizó en cuatro momentos que acompañaron de forma gradual el proceso físico, emocional y social de quienes participaron.

Características de la Población Participante

La actividad se realizó con adultos mayores de la vereda Altos de Pekín, en la zona rural de Fusagasugá. La mayoría de las personas que participaron ha trabajado toda su vida en el campo. Con los años, ese ritmo de trabajo deja cansancio acumulado y también limita algunos movimientos. Aun así, mantienen una vida comunitaria muy activa: se conocen entre ellos, se ayudan con frecuencia y están acostumbrados a resolver muchas cosas en grupo. Aunque su día a día incluye actividad física por las tareas agrícolas, casi no disponen de espacios pensados para su edad o para sus necesidades. Por eso, suelen preferir actividades suaves, que puedan hacer sin presión y que además les permitan conversar y compartir un rato con otros.

Con este panorama, fue necesario adaptar el baloncesto para que se ajustara mejor a sus posibilidades. Se buscó un ritmo más pausado y un entorno seguro, incorporando dinámicas que valoraran su experiencia, sus formas de moverse y su manera de relacionarse. La intención fue crear un espacio que reconociera su historia corporal y permitiera que cada quien participara sin presión.

Procedimiento

Primera Fase Preparación Corporal y Emocional

La sesión empezó con movimientos lentos para poner el cuerpo en marcha sin esfuerzo. Se hicieron estiramientos básicos y, cuando alguien lo necesitó, usó una silla o la pared para apoyarse. También se practicó una respiración tranquila, contando pocos segundos para no generar tensión. Antes de pasar al juego, se formó un círculo corto donde cada persona comentó cómo llegaba y cómo se encontraba. Este momento ayudó a crear un ambiente de calma y a que todos empezaran la actividad con confianza.

Segunda Fase Explicación del Juego Alterativo

Luego se explicó, de forma sencilla, cómo sería el ejercicio. Se aclaró que no se buscaba competir ni correr, y que la idea principal era participar sin apuros. Se mostraron los materiales, como balones livianos o de espuma, que facilitaron el manejo y disminuyeron cualquier riesgo. Con esta explicación, los participantes se sintieron más seguros y dispuestos a empezar el juego.

Tercera Fase Desarrollo del Juego “Baloncesto en Espiral”

Durante el desarrollo del juego, se ajustaron todas las dinámicas a las capacidades de los participantes. Los pases se realizaron a corta distancia y con movimientos lentos; los desplazamientos se hicieron caminando, ya fuera en ronda o siguiendo un recorrido sencillo, sin saltos ni carreras. Las zonas de puntaje se acomodaron a las necesidades del grupo: en vez de canastas altas se emplearon aros ubicados en el suelo, recipientes a baja altura o lugares específicos que solo requerían ser tocados para sumar.

Durante la actividad se dio espacio para que todos pudieran moverse a su propio ritmo y apoyarse entre sí. Se hicieron pausas cortas para tomar agua, descansar o comentar cómo iban. La participación fue abierta: algunas personas lanzaron el balón, otras acompañaron los

recorridos y quienes tenían menos movilidad colaboraron señalando, dando ideas o animando al grupo. De esta manera, nadie quedó por fuera y cada aporte tuvo importancia.

Cuarta Fase Cierre Reflexivo

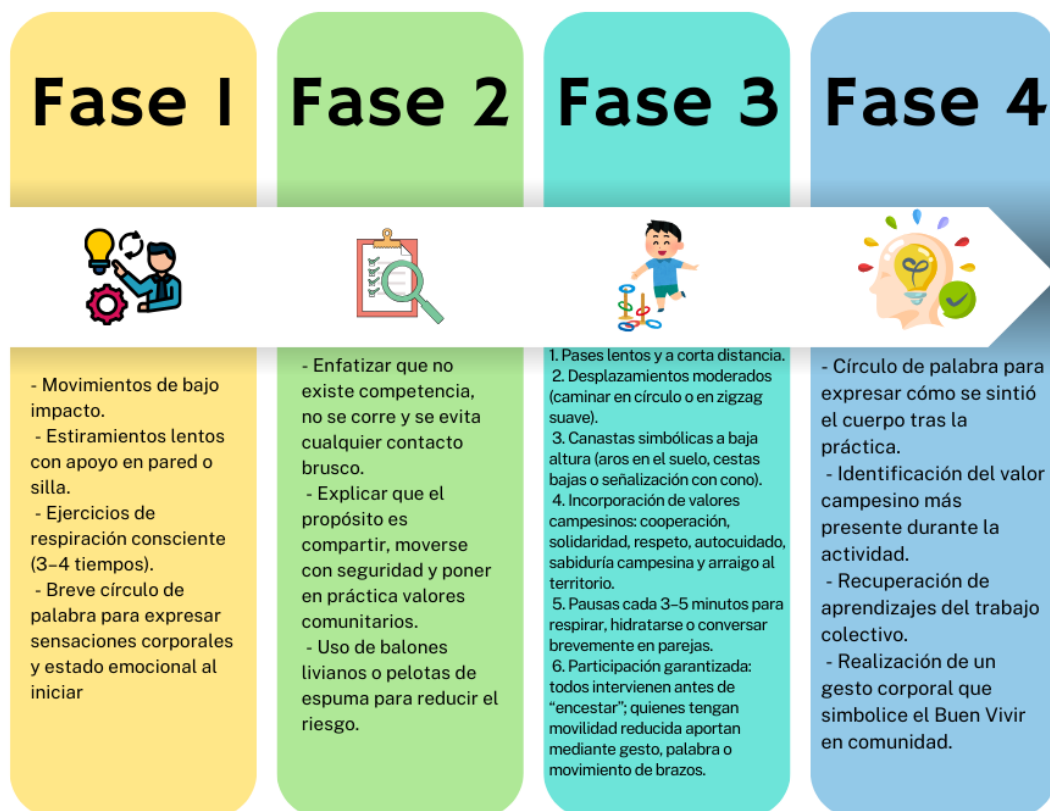
La actividad finalizó con un círculo de reflexión. Los participantes compartieron cómo se sintió su cuerpo, qué valor campesino percibieron con mayor fuerza y qué aprendizajes podían llevar a su vida cotidiana.

Para finalizar la actividad, cada participante realizó un gesto personal que, para ellos, expresaba la idea de vivir bien en comunidad. Este cierre permitió recoger lo compartido durante la sesión y dejó un ambiente de unión y reconocimiento entre todos.

Se presenta en la figura 1 la descripción de las fases.

Figura 1

Fases del Procedimiento



Evaluación del Impacto

La evaluación del impacto se hizo desde un enfoque cualitativo y con la participación directa de los adultos mayores. El interés no estuvo en medir cuántos puntos hacían o qué tan rápido se movían, sino en entender qué efectos tuvo la actividad en su bienestar, en la convivencia del grupo y en algunas de sus habilidades. Para esto se usaron tres estrategias que permitieron observar cambios en lo corporal, lo social y lo emocional.

La primera fue la observación durante toda la sesión. Se prestó atención a cómo caminaban, cómo se sentían al moverse, si mostraban seguridad, si aceptaban participar y de qué manera interactuaban con los demás. Esto permitió ver señales de más confianza, más disposición a involucrarse y cómo reaccionaban a las modificaciones del juego.

La segunda estrategia fue el uso del círculo de palabra tanto al empezar como al finalizar. Allí expresaron cómo llegaban, qué sensaciones habían tenido, qué les gustó y qué se les dificultó. También hablaron de lo que podían aplicar en su vida diaria. Estas conversaciones ayudaron a entender cómo vivió cada uno la experiencia y qué significado le dieron en relación con su bienestar y su pertenencia al grupo.

Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la implementación de la actividad “Baloncesto en Espiral”, organizados según cada una de las fases de trabajo. Esta estructura permite analizar de manera más precisa los efectos de la propuesta alterativa en el desarrollo humano de los adultos mayores campesinos participantes, así como los vínculos observados con los enfoques estudiados en el curso. En cada fase se describen los aprendizajes corporales, relacionales y emocionales logrados, y se discute su correspondencia con fundamentos teóricos como el Buen Vivir, las capacidades humanas y la comprensión del cuerpo como territorio simbólico (Benavidez, 2014; Max-Neef et al., 1993; Soto-Lagos, 2018).

En el primer momento, pensado para preparar el cuerpo y generar un ambiente tranquilo, se observó que los movimientos suaves y los ejercicios de respiración permitieron que los adultos mayores empezaran sin tensión. Estas acciones les ayudaron a reconocer cómo se sentían físicamente antes de continuar con la actividad. Esta idea coincide con lo expuesto por Benavidez (2014), quien señala que las prácticas corporales deben considerar la historia y las sensaciones de cada persona.

Además, el círculo de palabra fortaleció la confianza grupal y dio sentido comunitario al inicio de la práctica. Este tipo de diálogo reflejó los principios del Buen Vivir, en los que el encuentro y la palabra compartida ayudan a generar bienestar colectivo (Gudynas, 2011). Durante esta fase, se evidenció que los participantes reconocieron al otro y practicaron la escucha mutua, lo que fortaleció su empatía, su expresión emocional y su cuidado personal (ver figura 1).

Figura 2*Fotografía Fase 1*

En la segunda fase, correspondiente a la explicación del juego alterativo, se evidenció que aclarar la ausencia de competencia redujo tensiones vinculadas a la exigencia física (ver figura 2). Algunos participantes expresaron alivio al saber que no habría un desempeño por evaluar, lo que confirma los argumentos de Soto-Lagos (2018) sobre la importancia de alejar el deporte de la presión del rendimiento y acercarlo a experiencias más humanas y cooperativas.

En este punto se hizo evidente el vínculo con el desarrollo humano, pues la eliminación de la competencia amplió capacidades relacionadas con la participación libre, la seguridad emocional y la gestión del propio ritmo, aspectos que coinciden con la perspectiva de Max-Neef et al. (1993) respecto a satisfactores que fortalecen diversas necesidades simultáneamente.

Figura 3*Fotografía Fase 2*

En la tercera fase, donde se desarrolló el juego “*Baloncesto en Espiral*”, emergieron con fuerza los vínculos entre la actividad alterativa y el enfoque del Buen Vivir (ver figura 3). La dinámica en espiral facilitó el trabajo conjunto y permitió que cada quien siguiera su propio ritmo. Esto va en la línea de lo que indica la CEPAL (2017), al señalar que el bienestar se apoya en la manera como las personas se relacionan. Durante la actividad se mantuvo un ambiente de cooperación: el balón se entregaba sin afán y los aportes de cada participante eran reconocidos. Estos comportamientos reflejan los valores comunitarios propios del campo. A su vez, se relacionan con lo planteado por Gudynas (2011), quien destaca que el Buen Vivir se basa en relaciones solidarias en las que todas las personas tienen un lugar.

Figura 4

Fotografía Fase 3



Asimismo, las adaptaciones corporales realizadas durante esta fase permitieron la participación plena de todas las personas, incluidas aquellas con movilidad reducida. Esta característica se relaciona con la invitación de Escobar (2023) a repensar las prácticas sociales desde alternativas que respeten la diversidad corporal y las trayectorias de vida. El juego, al hacerse más libre y adaptable, coincidió con lo planteado por Abella Macías (2025) quien señala

que el baloncesto puede transformarse para favorecer la participación y la conciencia del propio cuerpo.

En esta parte de la sesión aparecieron gestos de liderazgo de manera natural. Varias personas empezaron a acompañar a quienes tenían más dificultad para desplazarse o a sugerir un ritmo que permitiera que todos avanzaran juntos. No fue algo planificado; fueron acciones sencillas que permitieron que todos avanzaran con más seguridad y sin sentir presión.

Este tipo de participación se relaciona con lo que plantean Max-Neef et al. (1993), quienes indican que el sentido de pertenencia y la disposición a involucrarse aumentan cuando las personas sienten que forman parte real de un proceso compartido.

También se observó que la actividad generó un ambiente de alegría tranquila que ayudó a disminuir tensiones físicas habituales en la población adulta mayor campesina. Algunas personas manifestaron que no recordaban la última vez que se habían movido “sin sentir presión” o “sin pensar en el trabajo”. Este tipo de respuestas permite vincular la experiencia con la idea de Araiza y Gisbert (2007) acerca del movimiento como un modo de construir sentido y bienestar en la vida cotidiana. La actividad se convirtió en un espacio de distensión que permitió experimentar el cuerpo desde la serenidad y el disfrute.

Durante el juego, surgieron momentos en los que la memoria corporal y las experiencias del campo tuvieron un papel importante durante las pausas aparecieron conversaciones sobre la vida en el campo: las labores diarias, la costumbre de apoyarse entre vecinos y la manera en que las estaciones marcan el ritmo del trabajo. Estos relatos no quedaron solo en palabras; se reflejaron en la forma en que cada persona se movía y se relacionaba con el grupo. La presencia de estas memorias compartidas dialoga con la idea del Buen Vivir, donde el territorio y la vida

cotidiana forman un todo. Desde esta perspectiva, la actividad ayudó a reafirmar la identidad rural del grupo y a fortalecer su sentido de pertenencia.

En el cierre se recogieron aprendizajes que no se limitan al aspecto físico (ver figura 4). El círculo de palabra permitió que cada participante contara cómo vivió la experiencia y qué cambios sintió en su relación con su cuerpo y con los demás. Surgieron comentarios sobre sentirse acompañado, perder el temor al movimiento o disfrutar la tarea colectiva. Estos elementos se enlazan con los satisfactores sinérgicos descritos por Max-Neef et al. (1993), donde afecto, identidad, participación y ocio se integran de manera natural.

En el cierre, cada persona realizó un gesto para expresar qué entiende por Buen Vivir. Este ejercicio permitió ver cómo el movimiento también comunica ideas y experiencias, algo que destaca Benavidez (2014). Al estar acompañado por la palabra y la escucha, el momento final ayudó a fortalecer la memoria del grupo y el sentimiento de comunidad. Además, generó un ambiente emocional agradable, en línea con lo planteado por Restrepo (2020) sobre la importancia de construir formas de vida que protejan la dignidad y la alegría compartida.

Figura 5

Fotografía Fase 4



Los resultados muestran que la propuesta alterativa del baloncesto no solo respondió a los propósitos pedagógicos y comunitarios planteados, sino que también permitió vivir experiencias que fortalecieron el desarrollo humano de los adultos mayores. La actividad evidenció que, cuando el deporte se aparta de la competencia y se orienta al encuentro, la cooperación y la expresión, puede convertirse en un medio valioso para promover bienestar, identidad y sentido de comunidad en contextos rurales.

Conclusiones

La puesta en marcha de la actividad “Baloncesto en Espiral” dejó ver cambios valiosos en quienes participaron. En lo personal y emocional, varias personas manifestaron sentirse más seguras al moverse, con más confianza en su cuerpo y más abiertas a compartir afectos dentro del grupo. Esto se relaciona con lo señalado por Araiza y Gisbert (2007), para quienes el cuerpo también es un espacio simbólico que se transforma cuando se interactúa con otros. La dinámica cooperativa permitió que los adultos mayores se reconocieran desde lo que sí pueden hacer, y no desde las limitaciones que suelen atribuirse a la edad o al esfuerzo físico.

También se hicieron evidentes gestos de solidaridad y apoyo mutuo, muy propios de la vida rural. Esta forma de relacionarse contrasta con el modelo deportivo centrado en el rendimiento, tal como lo critica Soto-Lagos (2018), y se acerca a la idea de prácticas corporales alineadas con el Buen Vivir. Como no había presión por “ganar”, los movimientos fueron tranquilos y cada persona avanzó a su propio ritmo. El grupo tendió a cuidarse y a acompañarse, algo que se acerca a lo que plantea Gudynas (2011) sobre las dinámicas colectivas y armoniosas asociadas al Buen Vivir.

Los resultados muestran la presencia de los satisfactores sinérgicos propuestos por Max-Neef et al. (1993). Las actividades no respondieron a una sola necesidad, sino que reunieron participación, afecto, ocio e identidad en un mismo proceso. La organización por momentos, los espacios de conversación y el juego adaptado favorecieron una experiencia donde se integraron aspectos corporales, emocionales y sociales.

El baloncesto modificado también evidenció su valor pedagógico. Como señala Benavidez (2014), transformar un deporte abre otras posibilidades de relación con el cuerpo, más

ligadas a la expresión y la creatividad. Esto se notó en la tranquilidad con la que las personas participaron, sin miedo a equivocarse ni a ser evaluadas.

En general, los hallazgos sugieren que las prácticas corporales no competitivas pueden aportar al bienestar integral de las personas mayores del campo. Favorecen la convivencia, fortalecen la autonomía y ayudan a construir una relación más cuidadosa con el propio cuerpo. Aunque la intervención fue pequeña, la experiencia muestra que las variantes alternativas del deporte dialogan con los enfoques actuales del desarrollo humano y ofrecen un punto de partida para crear propuestas que valoren la vida comunitaria y el sentido del movimiento.

Por otro lado, desde mi formación en la gestión de las prácticas deportivas he aprendido a leer el movimiento más allá de la técnica. Este trabajo me permitió poner en práctica esa mirada: comprender que cada persona participa desde sus posibilidades y que la tarea consiste en crear ambientes donde todos puedan aportar, de este modo, me ayudó a reconocer la importancia de adaptar los juegos para que respondan a las características del grupo, algo que en la gestión es clave cuando se busca que la actividad tenga sentido para quienes participan.

También pude ver cómo los enfoques que he estudiado se vuelven reales cuando se trabaja con comunidades rurales. La planificación, la organización por momentos y la selección de materiales muestran que la gestión no se limita a coordinar, sino a escuchar y a traducir esas necesidades en experiencias significativas.

Referencias

- Abella Macías, D. M. (2025). *Baloncesto cooperativo como herramienta de desarrollo humano: transformando la competencia en colaboración juvenil* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]. Repositorio Institucional UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/69784/dmabellama.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Araiza, A., & Gisbert, P. (2007). *Cuerpo, educación y sociedad: Perspectivas críticas del movimiento humano*. Editorial Graó.
- Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y práctica: Abordaje de sus relaciones desde el basquetbol como práctica corporal* [Tesis de maestría]. Universidad Nacional de La Plata.
- Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación. *Revista de Ciencias del Deporte*, 6(1), 33–48. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3253807.pdf>
- Caicedo, E. (2023). *Alteraciones fundamentadas a las prácticas corporales en el desarrollo humano y postdesarrollo mediante el baloncesto*. [Diplomado de profundización para grado]. Repositorio Institucional UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/56806>
- 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>
- Gudynas, E. (2011, febrero). Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo. *América Latina en Movimiento*, (426), 1–20.

<https://www.gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>

Guthman, J. (2009). Teaching the politics of obesity: Insights into neoliberal embodiment and contemporary biopolitics. *Antipode*, 41(5), 1110–1133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8330.2009.00707.x>

Manske, G. (2016). Prácticas corporales medicalizantes: Diagnosticando a la revista Vida Simple. *Revista da Escola de Educação Física*, 233–236. <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115344155017.pdf>

Max-Neef, M. A., con la colaboración de Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1993). *Desarrollo a escala humana: Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Editorial Nordan-Comunidad; Icaria Editorial.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2017). Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Una oportunidad para América Latina y el Caribe. *Patrimonio: Economía cultural y educación para la paz*, 1(11), 1–50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8475232>

Restrepo, E. (2020). Entre el "buen vivir" y el "vivir sabroso": Descentrandando la idea de "desarrollo" [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=H_EHjOABWnA

Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, prácticas corporales, vida saludable y buen vivir: Un análisis crítico para una nueva praxis. *Revista da ALESDE*, 9(1), 29–44. <https://doi.org/10.5380/jlass.v9i1.61305>

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

Apéndices

Apéndice A

Link del Video

https://youtu.be/i_TSULNnyGE?si=j7HM-YulyLLtmW7E