

**Actividad Física Grupal Para Toda La Comunidad Como Medio de Desarrollo
Social Sostenible**

Andres Enrique Tibaquira Chitiva

Universidad Nacional Abierta a Distancia - UNAD

Gestión Deportiva

Practicas Corporales y Desarrollo Humano

Junio 2024

Tabla de contenido

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Metodología.....	9
Resultados.....	13
Conclusiones.....	20
Referencias Bibliográficas.....	24

Resumen

El principal objetivo de este proyecto fue el impacto a una comunidad vulnerable gracias a las herramientas aprendidas a lo largo de este diplomado como lo son las actividades alterativas que sirven como prácticas corporales que a su vez benefician a la comunidad y sirven como medio de desarrollo social sostenible como lo exponemos en este escrito en el cual sirvieron como participantes alrededor de 60 personas de un sector de bajos recursos de la ciudad de Bogotá, las cuales se vieron beneficiadas de este proyecto que semana a semana planifico distintas actividades corporales, que brindaron mejoras a niveles físicos, psicológicos y en un aspecto social comunitario principalmente. Este alcance importante se dio en el barrio de patio bonito de la ciudad de Bogotá gracias a la participación también de profesores que planificaron en un periodo de 10 semanas distintas actividades corporales con el fin de traer un beneficio múltiple a la comunidad; en ellos se vieron involucrados profesionales del deporte con un enfoque en el aspecto social que tomaron como principal objetivo un deporte poco conocido como lo es el rugby para realizar la práctica corporal que a su vez benefició a toda la comunidad en todo el sentido de la palabra: mental, físico, grupal y hasta económico.

Palabras Clave: Practica corporal, desarrollo humano, trabajo grupal, actividad física, actividad alterativa

Abstract

The main objective of this project was the impact on a vulnerable community thanks to the tools learned throughout this diploma such as alternative activities that serve as bodily practices that in turn benefit the community and serve as a means of sustainable social development as we expose in this writing in which around 60 people from a low-income sector of the city of Bogotá served as participants. . . , who benefited from this project that week by week planned different bodily activities, which provided improvements at physical, psychological levels and mainly in a social community aspect. This important outreach occurred in the Patio Bonito neighborhood of the city of Bogotá thanks to the participation of teachers who planned different physical activities over a period of 10 weeks in order to bring multiple benefits to the community; Sports professionals were involved in them with a focus on the social aspect who took as their main objective a little-known sport such as rugby to carry out the physical practice that in turn benefited the entire community in every sense of the word. . . : mental, physical, group and even economic.

Keywords: Body practice, human development, group work, physical activity, alterative activity

Introducción

En el proyecto realizado se buscaba lograr el desarrollo humano de un colectivo a través de un practica corporal definida en el marco de las practicas alterativas que se estudiaron a lo largo del presente diplomado trayendo unos resultados interesantes y justificando con creces todo el contenido visto; Contextualizando la investigación de algunos autores Gómez (2007) explora el significado de las prácticas corporales afirmando que "las prácticas corporales son fundamentales para la construcción del sujeto, ya que no solo implican movimientos físicos, sino que también constituyen formas de expresión cultural y social" (Gomez, 2007, p. 294). Según Martínez , las prácticas corporales se definen como "las diversas formas en las que los individuos interactúan físicamente con su entorno, influenciadas por factores culturales y sociales" (Martinez,2015).

En cuanto al desarrollo humano se sostiene que "implica el crecimiento integral de los individuos en términos físicos, psicológicos y sociales, influenciado por sus interacciones corporales" (Smith,2015) . Según otro autor, el desarrollo humano se define como "la expansión de las capacidades de las personas para llevar la clase de vida que valoran" (Amartya Sen, 1999)

. Quiero resaltar que la principal fuente de Investigación e inspiración del proyecto se enmarco en el documento de las Naciones Unidas (2018). Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Una oportunidad para América Latina y el Caribe" ya que destaca que la Agenda 2030 es un marco integral que aborda no solo la dimensión económica, sino también las dimensiones social y ambiental del desarrollo sostenible. Esto implica un enfoque holístico para enfrentar los desafíos globales, promoviendo la cooperación internacional y la participación de todos los sectores de la sociedad.Se resalta que la implementación de la Agenda 2030 presenta una oportunidad significativa para América Latina y el Caribe, permitiendo avanzar hacia un

desarrollo más equitativo y sostenible. La región puede beneficiarse del enfoque multidimensional de los objetivos de desarrollo sostenible para abordar sus desafíos específicos como la pobreza, la desigualdad y el cambio climático.

El documento enfatiza la necesidad de adaptar los Objetivos de Desarrollo Sostenible al contexto regional. Cada país debe interpretar y priorizar los objetivos de acuerdo a sus propias realidades, necesidades y capacidades, fomentando políticas públicas inclusivas y sostenibles.

La importancia de establecer sistemas efectivos de monitoreo y evaluación es crucial para asegurar el cumplimiento de los objetivos de desarrollo sostenible. Esto implica la recolección de datos confiables y la creación de mecanismos transparentes que permitan el seguimiento del progreso y la identificación de áreas que requieren atención.

Crucial es la participación ciudadana que se subraya en la participación activa de la sociedad civil, el sector privado y otros actores no gubernamentales en la implementación de la Agenda 2030. La colaboración y el compromiso de todos los sectores son esenciales para lograrlos objetivos establecidos.

Los objetivos del proyecto son:

Buscar la salud y bienestar a través de una práctica alterativa que permita llegar a este fin.

Buscando la reducción de las desigualdades ofreciéndole a la comunidad una práctica corporal viable y de fácil acceso, igualdad de género como aspecto social clave; en este aspecto utilizamos como práctica corporal el desarrollo físico de una práctica deportiva grupal como lo puede ser un deporte en conjunto como el rugby o el fútbol para lograr el desarrollo social sostenible con base a los aspectos mencionados anteriormente.

Teniendo en cuenta la literatura del curso evidenciamos distintos tipos de corrientes de desarrollo humano como por ejemplo el aspecto económico que es muy industrializado y como su nombre lo indica su principal objetivo es buscar el desarrollo de la economía en su aspecto más básico, utilizando muchas veces el deporte como una simple cuestión de competencia en la que solo importa quién gana y quién pierde restándole importancia a otros aspectos importantes que otras corrientes de desarrollo hablan como por ejemplo la corriente del buen vivir que se enfoca principalmente en el aspecto del universo, la naturaleza y la humanidad siendo esta su más importante fuente de inspiración ya que se trata de la espiritualidad los derechos indígenas, la seguridad del territorio y la autonomía y todas las normas comunitarias, así como sus relaciones sociales ambientales culturales y políticas, recalcando también el aspecto de la naturaleza basándose en el conocimiento y las prácticas ancestrales dándole un uso fundamental al manejo cultural y de su territorio.

Como principal objetivo de la presente entrega es salirnos de la convencional búsqueda de un crecimiento meramente económico y material para buscar priorizar un desarrollo social basado en las necesidades del ser humano abordando unos conceptos que llevan a su crecimiento como por ejemplo: la búsqueda de bienestar basado en unos valores como lo son la paz mental, el equilibrio, la comodidad, la confianza y la curación. La autonomía generándole al individuo una libre elección a través de la Libertad y la creatividad. La necesidad de protección a través de la seguridad, el respeto, la consideración y la justicia. Estas son algunas de las necesidades primordiales el cual Llevan como objetivo principal de este proyecto en este caso a través de una práctica grupal con un enfoque al deporte o la actividad física en conjunto para la práctica del fútbol o en este caso el rugby aprovechando también que es un deporte poco popular y así ejecutar algo diferente. El por qué se justifica esta práctica corporal para el desarrollo social

sostenible, es porque el deporte en este caso el rugby nos permite alcanzar todas estas metas permitiendo adquirir valores que contribuyen al crecimiento social mencionado anteriormente, justificando esta afirmación por necesitar un trabajo en conjunto, que permite la interacción de los individuos que lo practican, logrando adquirir los valores descritos anteriormente como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la empatía, el bienestar, la autonomía y el significado. Adicional si mencionamos el discurso biomédico que se centra en problemas relacionados a los aspectos biológicos, fisiológicos y nutricionales también tiene una incidencia ya que la práctica de deporte y actividad física científicamente está demostrada que trae beneficios físicos y psicológicos, que con el tiempo permiten también sanear un poco económicamente a los países que deben invertir grandes sumas de dinero de su presupuesto anual para tratar esas problemáticas.

Todo esto cobra sentido al revisar alguna de la literatura del diplomado; citó el texto prácticas corporales y construcción del sujeto en el que indica “la mirada convencional sobre el cuerpo derivada de una postura racionalista ha instaurado al cuerpo como objeto de control dominio y como instrumento y objeto de práctica de poder lo que parece asociarse también a unos usos convencionales del cuerpo” (Gomez, 2007).

Metodología

La práctica corporal elegida para el desarrollo de la presente actividad es trabajo grupal formativo para adquirir habilidades que permitan aprender a practicar el rugby u otros deportes en conjunto y el trabajo consiste en reunir un grupo de trabajo de manera periódica que gracias a diversas prácticas corporales puedan adquirir habilidades que les permita aprender la práctica básica del deporte en este caso el rugby. Las prácticas corporales escogidas varían de sesión a sesión trabajando principalmente capacidades físicas como la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Este trabajo se acondicionará de acuerdo con el tipo de población que asiste a las actividades, por ejemplo, se buscará un trabajo diferenciado al adulto mayor o a la comunidad más joven dependiendo su nivel de acondicionamiento Y si existen preexistencias que limiten la práctica corporal llámese deporte o actividad física regular.

Metodológicamente se realiza una vez por semana una actividad en grupo de 45 minutos en dónde se trabaja una práctica corporal distinta y se adapta de acuerdo al número y tipo de participantes de acuerdo a su edad y nivel de actividad física. Ese es el eje central del proyecto ya que de los 45 minutos se destinan los primeros 10 minutos de calentamiento, 20 minutos de trabajo central a donde se trabaja alguna cualidad física, 15 minutos a donde se realiza algún ejercicio didáctico que ayude a fortalecer la interacción de los participantes y los minutos finales se destinan a un estiramiento. Se puede decir que el objetivo final es adquirir habilidades para practicar el rugby pero lo más importante del proyecto es el proceso que nos llevará al objetivo final ya que es en él que lograremos el desarrollo social sostenible y la interacción entre sus participantes gracias a esta práctica corporal repetida. La práctica se puede realizar al aire libre o en un recinto privado gracias a que tengo la facilidad de ejercerlo en mi entorno de trabajo.

Para hablar más de la parte metodológica sabemos que el rugby desarrolla la resistencia Y en especial la fuerza centrándonos así en trabajos de potencia con cargas de peso elevadas realizando ejercicios que requieren un número de repeticiones prolongadas para trabajar la fuerza a su vez que la resistencia. Esto permite adquirir habilidades bases y físicas para la práctica del rugby, una vez hayamos tenido cuatro sesiones realizando este trabajo específico dispondremos a trabajar ejercicios específicos del deporte para adquirir su parte técnico táctica. Como bien lo indicó el objetivo principal es lograr un desarrollo social sostenible para esta comunidad que no tiene muchas oportunidades.

Esta práctica corporal va a traer mucho bienestar a sus participantes ya que gracias a la interacción de las personas permitirá cubrir distintas necesidades del ser humano Como por ejemplo Lo son: la autonomía, honradez, bienestar, trascendencia e interdependencia gracias a la interacción entre los participantes que desarrollará todos estos aspectos enmarcados en valores como el amor, la aceptación, el respeto, la cooperación, la consideración y la libre elección entre los participantes. Entendemos entonces el deporte como una práctica corporal aceptada para el desarrollo humano en este proyecto hablando desde un aspecto social comunitario y que gracias a él generaremos bienestar y otros aspectos positivos a la comunidad participante.

La actividad se desarrolló en Colombia en la ciudad de Bogotá localidad de Kennedy barrio patio bonito con una población adulta donde se destacó la participación de jóvenes de 19 a 26 años y también alguna población de la tercera edad. Se dejó para todo el rango de edades porque esta es una comunidad con una población muy densa que presenta una oportunidad de trabajo muy grande ya que es un estrato bajo de un sector muy popular de la ciudad.

El deporte es para todas las edades y para todos los géneros siempre debe ser equitativo y de fácil acceso es un derecho que deben tener todas las personas en el mundo, por eso no quise especificar un Rango de edad más corto; adicional hay una oportunidad de mejora muy grande de los entes gubernamentales hacia el desarrollo de las comunidades aprovechando por ejemplo la práctica de deportes populares. También esta es la localidad a donde resido y se me facilita hacer la actividad y hacer el estudio aprovechando también qué trabajo en una entidad que me permite tener contacto con toda esta población.

Las actividades se realizan con una frecuencia semanal y participan entre 20 y 30 personas por semana A dónde se trabajan las cualidades físicas mencionadas anteriormente con objetivo de adquirir unas bases para la práctica de un deporte físicamente demandante como lo es el rugby obteniendo en el proceso los otros beneficios mencionados anteriormente. Con el impacto alcanzado gracias a la actividad un plan a futuro es llegar a comunidades vulnerables y generar un desarrollo humano gracias a las prácticas corporales de origen alterativo como la que se está sustentando para esto se necesita del apoyo de distintos entes que se interesen por generar desarrollo en las comunidades para esto es importante el papel del gestor deportivo ya que debe Mostrar las necesidades que el deporte puede llegar a cubrir. Se utilizaron distintos medios para evaluar el impacto de la actividad uno de ellos fue evaluar la frecuencia semanal donde se determinó que aumentaba el ingreso de personas gracias a la satisfacción y al voz a voz de los participantes. Como herramienta de marketing el voz a voz es una fuente poderosa de promoción ya que no hay nada mejor que la recomendación de la misma clientela o gente que participa en las actividades, más adelante en el apartado de resultados se hablará más específicamente de esto pero como una breve conclusión se evidenció el aumento en la participación de la gente de forma semanal. Todo el aspecto de la metodología de la ejecución de la actividad me siento con la

tranquilidad de hablar tranquilamente ya que soy un entrenador de profesión con experiencia en la ejecución de programas de actividad física grupal, ahora teniendo este aprendizaje en la universidad con una visión a futuro en gestión deportiva enfocado en aspectos sociales.

Resultados

Los resultados de todo el proyecto fueron satisfactorios arrojando mejoras sustanciales en El desenvolvimiento de los participantes respecto a una mejor integración entre sí mejorando aspectos claves en el factor social como por ejemplo: la comunicación, la empatía hacia los demás, la solidaridad, el trabajo en equipo y demás habilidades comunicativas acertando en el objetivo clave del proyecto enmarcado en buscar un mayor desarrollo social sostenible. Respecto a la adquisición de cualidades para la práctica del deporte también se evidenció una mejoría constante gracias a la regularidad con la que los participantes han venido asistiendo a las actividades, adquiriendo una mejora en sus cualidades físicas como la fuerza la resistencia la flexibilidad etcétera. Para evaluar los resultados obtenidos Se realizaron evaluaciones antropométricas las cuales mostraron que los participantes incrementaron su masa muscular y perdieron peso:

Sujeto 1

Peso Inicial: 87 Kilogramos

Peso Final: 84 Kilogramos

% Grasa inicial: 25

% Grasa final: 21

Sujeto 2

Peso Inicial: 77 Kilogramos

Peso Final: 70 Kilogramo

% Grasa inicial: 22

% Grasa final: 16

Sujeto 3

Peso Inicial: 90 Kilogramos

Peso Final: 87 Kilogramos

% Grasa inicial: 30

% Grasa final: 25

Sujeto 4

Peso Inicial: 75 Kilogramos

Peso Final: 73 Kilogramos

% Grasa inicial: 19

% Grasa final: 17

Sujeto 5

Peso Inicial: 84 Kilogramos

Peso Final: 83 Kilogramos

% Grasa inicial: 21

% Grasa final: 20

Sujeto 6

Peso Inicial: 85 Kilogramos

Peso Final: 82 Kilogramos

% Grasa inicial: 15

% Grasa final: 15

Sujeto 7

Peso Inicial: 70 Kilogramos

Peso Final: 70 Kilogramos

% Grasa inicial: 15

% Grasa final: 14

Sujeto 8

Peso Inicial: 77 Kilogramos

Peso Final: 70 Kilogramos

% Grasa inicial: 22

% Grasa final: 16

Sujeto 9

Peso Inicial: 67 Kilogramos

Peso Final: 66 Kilogramos

% Grasa inicial: 16

% Grasa final: 16

Sujeto 10

Peso Inicial: 97 Kilogramos

Peso Final: 89 Kilogramos

% Grasa inicial: 30

% Grasa final: 21

Sujeto 11

Peso Inicial: 87 Kilogramos

Peso Final: 80 Kilogramos

% Grasa inicial: 32

% Grasa final: 22

Sujeto 12

Peso Inicial: 107 Kilogramos

Peso Final: 99 Kilogramos

% Grasa inicial: 39

% Grasa final: 28

Sujeto 13

Peso Inicial: 97 Kilogramos

Peso Final: 89 Kilogramos

% Grasa inicial: 30

% Grasa final: 21

Sujeto 14

Peso Inicial: 62 Kilogramos

Peso Final: 62 Kilogramos

% Grasa inicial: 10

% Grasa final: 10

Sujeto 15

Peso Inicial: 88 Kilogramos

Peso Final: 85 Kilogramos

% Grasa inicial: 25

% Grasa final: 23

Cabe Resaltar que estas evaluaciones Se realizaron en un intervalo de 10 semanas que fue el tiempo en el que se dio inicio a las actividades y el tiempo que culminó, demostrando así una gran mejoría por parte de la gran mayoría de participantes. Se realizaban también breves encuestas de satisfacción de manera semanal para recibir el feedback de la gente y esto permitió realizar algunos ajustes pertinentes y mejorar semana a semana el servicio prestado en las actividades a su vez las personas recibieron gratamente las modificaciones ya que se generaron por sus mismas solicitudes teniendo así un gran componente de servicio al cliente como eje fundamental para el éxito de las actividades.

Finalizando ya las actividades cobró más fuerza el escuchar las sugerencias de las personas teniendo en cuenta que a futuro se busca implementar el proyecto en otras comunidades también. Ya como cierre se organizó una actividad de despedida para todas y todos los participantes generando así Un fuerte lazo de comunidad y fortalecimiento, desarrollando un sentido de pertenencia grande de todos los participantes y colaboradores involucrados durante todo el proyecto. Una vez finalizada todas las actividades se realizó una corta entrevista algunos de los participantes con el siguiente contenido:

¿Cómo sintió su avance en el proyecto de ejecución de las actividades físicas grupales?

¿Cuál fue el mayor impacto para usted en el desarrollo de las actividades?

¿Qué oportunidad de mejora considera tiene el proyecto?

¿De 1 a 10 cómo calificaría las actividades?

¿Cuáles fueron sus actividades preferidas?

¿Cuáles fueron las actividades que menos disfrutaba?

¿Le interesaría seguir practicando deporte?

De esta encuesta realizada a 10 personas destaca el impacto positivo que todos dicen haber logrado, manifestando una mejora en el bienestar físico y mental adicional manifestando una mejora en sus habilidades comunicativas sociales y en general una mayor facilidad al momento de relacionarse con otras personas, destacando también que la mayoría de las personas disfruta el trabajo grupal enfocado hacia el trabajo de la fuerza también en algunas ocasiones se realizaban actividades de danza en grupos a las cuales la gente también dice haber disfrutado mucho. Es importante mencionar que el feedback recibido es generalmente positivo no presentando inconvenientes ni actividades que generaran rechazo alguno. Muchas de las personas que participaron manifestaron su interés en continuar con el proyecto e incluso brindar algún apoyo económico para seguir expandiendo las actividades Sin lugar a dudas esto denota un acierto importante en el estudio inicial que se realizó en el sector y que a su vez justifica la ejecución de este proyecto algunos de los participantes lograron desarrollar relaciones personales Habiendo manifestado en un principio que tenían claros problemas para relacionarse con personas del sexo opuesto en esto jugó un papel importante los profesores y organizadores de las actividades ya que gracias a su extraordinario manejo de grupo lograron promover la interacción entre todos los miembros.

Conclusiones

Llegando al final de la entrega hay varios puntos que se deben mencionar para llegar a la conclusión y es que la actividad propuesta en la anterior entrega tiene una importancia para el desarrollo social sostenible que se busca dentro de la comunidad seleccionada brindando una oportunidad de crecimiento personal y grupal, generándole un significado importante a sus participantes de cómo las prácticas corporales pueden traer múltiples beneficios a sus vidas. Contrastando todo esto con las lecturas revisadas durante el curso concluimos que no está tan alejado de la literatura ya que el deporte también es una práctica corporal alterativa. Todo el estudio se realizó dentro de los límites permitidos y haciendo referencia a las limitantes existentes de poder generar un proyecto de estos a gran escala, se realizaron los ajustes pertinentes para poderlo realizar con una comunidad básica. Uno de los objetivos a largo plazo es poder ejecutar un proyecto de estos a escala masiva, ya en la ejecución productiva del rol como gestor del deporte. Para ondar un poco más en el desarrollo humano logrado quiero Resaltar aspectos físicos pero sobre todo el cumplimiento delas necesidades humanas: los estímulos sensoriales trabajados para el alcance del sustento y la sobrevivencia, el sentido de protección generado a través de la seguridad, la justicia, el respeto y la consideración. Una interdependencia que se genera a través de la cooperación de la comunidad, el apoyo entre la comunidad y la inclusión de los seres. La empatía como un valor crítico que se genera a través de la comprensión el amor, la conexión, el cariño y la comprensión hacia nuestros semejantes la regeneración del ser humano generada a través de la gratitud, el descanso y la celebración. La honradez, valor que se desarrolla gracias a la autenticidad, la claridad, la auto conexión y la expresión personal estas son algunas de las necesidades que se han alcanzado gracias a las actividades realizadas. De manera general fue muy gratificante analizar las distintas corrientes que teorizan acerca de Cuál

es la mejor corriente hacia el desarrollo humano evaluando los discursos biomédicos pasando por la teoría del buen vivir también conocida como Sumak Kawsay en Ecuador, el bienestar integral de los individuos está estrechamente ligado a la armonía con la naturaleza (Narváez, 2010). Hasta muchas otras corrientes todas con su validez todo esto nos deja una labor interesante terminando todo este diplomado en seguir adquiriendo conceptos que nos permitan emplearnos de la mejor forma como gestores del deporte. Personalmente voy mucho con los objetivos de desarrollo sostenible que tiene la ONU ya que considero abarcan aspectos fundamentales de la vida. Quisiera analizarlos un poco en esta conclusión: buscamos el fin de la pobreza esto lo podemos alcanzar de distintas formas pero sin duda si le brindamos una educación de calidad a nuestros jóvenes es un paso importante, una educación de fácil acceso para todas las personas eso repercute directamente en disminuir los índices de pobreza y hambre que vive el mundo también es bueno analizar la salud y el bienestar de los seres vivos ya que muchas veces se carece de planes de prevención acerca de malos hábitos y por el contrario se impulsan muchas veces las Industrias que venden ultraprocesados que científicamente sabemos afectan la salud de las personas para esto es fundamental generar educación en toda la comunidad. Otro aspecto importante para mencionares la igualdad de género Ya que en pleno Siglo XXI aún prevalece el machismo en muchas de las esferas de la sociedad como bien sabemos tanto los hombres como las mujeres cumplen un papel fundamental en la vida cotidiana y deben ser tratados de la misma manera Al igual que las personas que se identifican con otro género o creencia religiosas raza etcétera. Para esto también es fundamental que todos puedan tener un trabajo decente con las prestaciones básicas y todos los implementos necesarios para cumplir su labor en esto tiene que ver directamente el desarrollo económico de los países y como sus gobernantes administran los recursos ahí podemos decir en el sector deportivo entramos los gestores qué debemos obrar

con honestidad neutralidad siempre beneficiando a la comunidad por encima de Buscar intereses propios. El ecosistema también juega un rol importante y es que si no protegemos la vida terrestre la vida submarina y el medio ambiente difícilmente podremos garantizar un futuro mejor para las futuras generaciones en esto también debe entrar una política agresiva que proteja estos tres aspectos fundamentales de la vida cerrando este análisis quisiera nombrar la búsqueda de La Paz como tal vez el factor más relevante de los puntos mencionados anteriormente en eso también juega un papel fundamental los gobernantes que tenemos.

Entonces como conclusión podemos decir que efectivamente las prácticas corporales influyen en el desarrollo del ser humano, existiendo unas limitantes para la actividad y es que como lo mencioné anteriormente es el primer acercamiento en un estudio de este tipo por lo que a futuro teniendo los medios necesarios me gustaría impactar comunidades más grandes, para eso se necesitan más recursos, tiempo y colaboración de más personas o distintos grupos que se interesen por brindar un Auxilio a las comunidades Y en este ejemplo brindar soluciones para la implementación de planes que permitan obtener un beneficio en el desarrollo social sostenible hago la salvedad que estoy muy agradecido por el aprendizaje obtenido durante todo este diplomado. Cerrando Ya esta entrega puede decir que había entrado con cierta intriga al diplomado, pero ha logrado satisfacer mis necesidades y el aprendizaje obtenido fue gratificante. Para continuar con estos agradecimientos Quiero agradecer al lugar a donde trabajo ya que me permitió desarrollar las actividades sin ningún problema adicional también quisiera agradecer a algunos miembros en específico que siempre estuvieron dispuestos a colaborar con el proyecto invitando siempre a nuevos participantes y difundiendo semana a semana la promoción de los distintos eventos por último agradecer a la unidad por incentivar el aspecto social y el beneficio

comunitario desde nuestro papel como gestores del deporte sin lugar a dudas es una bonita labor la cual tiene un campo tremendo por explorar.

Referencias Bibliográficas

- Araiza, A., & Gisbert, G. (2007). Transformaciones del cuerpo en psicología social. *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 23, 111-117.
http://old.scielo.br/bibliotecavirtual.unad.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722007000100013
- Ayús Reyes, R., & Eroza Solana, E. (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>
- Betancourt, S., & Duarte, R. (2022). Prácticas corporales.
[Objeto_virtual_de_aprendizaje_OVA]. Repositorio Institucional UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/52584>
- 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, G. M. (2011). El devenir de las prácticas corporales. *Educación Física y Deporte*. Recuperado de <https://search-ebshost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.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. Recuperado de <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.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 D. Mato (Coord.), *Políticas de economía, ambiente y sociedad en tiempos de globalización* (pp. 17-31). Caracas: Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Universidad Central de Venezuela.
Recuperado de
<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>
- Gambarotta, E. M., & Mora, A. S. (2018). ¿Cómo se forma un cuerpo? Hacia una problematización sociocultural de la noción de cuerpo desde la tensión naturaleza-cultura. *Clarusculo. Revista del Centro de Estudios sobre Diversidad Cultural*. Recuperado de
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.A08B5CBA&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- 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. *Economía*. Recuperado de
<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, J. (2009). Teaching the Politics of Obesity: Insights into Neoliberal Embodiment and Contemporary Biopolitics. *Antipode*, 41(5), 1110–1133. Recuperado de <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=44788853&lang=es&site=edslive&scope=site>
- Hincapié, A. (2014). El Hip Hop: Una Práctica Corporal Que Territorializa La Ciudad De Medellín. *Poiésis*, 8(14), 385–402. <https://doiorg.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*, 233–236. Recuperado de <https://search-ebscohost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.8943135ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Moreiras, D. A., & Castagno, F. (2020). El cuerpo como categoría para desarrollar prácticas de enseñanza en comunicación social. Recuperado de <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.8BE15E1B&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*. Recuperado de

<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>

Poblete-Valderrama, F., Linzmayer Gutiérrez, L., Illanes Aguilar, L., Cenzano Castillo, L., Hetz Rodríguez, K., Flores Rivera, C., & Iturra González, A. (2022). Pedagogía en Educación Física «otra» y Formación humana. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación.

<https://doi.org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.47197/retos.v45i0.91936>

Ramírez Cobián, M. T. (2017). El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal. Revista de Filosofía Open Insight. Recuperado de <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.6123614ART&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 chocoano. Recuperado de

Romero Cuestas, & Campos Mavare. (2023). Evolución postmoderna de la acción motriz en la primera infancia, mirada desde la motricidad humana. Educare, 27(1). Recuperado de <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. Profesorado: Revista de Curriculum y Formación del Profesorado, 22(1), 235–255. [https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.30827/profesorado.v22i1.992](https://doi.org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.30827/profesorado.v22i1.992)

Vaquero Barba, Á., & Macazaga López, A. M. (2018). Formación Del Profesorado, Prácticas Corporales y Experiencia Emocional. Profesorado: Revista de Curriculum y Formación del Profesorado. Recuperado de <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=128778917&lang=es&site=edslive&scope=site>