

**LA INCIDENCIA DEL KARATE DO EN EL PROCESO DE DESARROLLO
HUMANO DE LOS NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS DE LOS GRUPOS DE
ESCUELAS POPULARES DEL DEPORTE DE LA COMUNA 9 DEL BARRIO
BUENOS AIRES DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

HUMBERTO JOSÉ BONILLA MADERA

ALBERTO ANTONIO SINCLAIR DOWNS

EDISON DAVID ARISTIZABAL ARROYAVE

RESUMEN

Mediante este artículo de reflexión se pretende mostrar cómo el Karate-do es un deporte que incide positivamente en el desarrollo humano de niños, jóvenes y adultos de la comuna 9 del barrio Buenos Aires de Medellín, debido a que es una buena alternativa de aprovechamiento del tiempo libre, pues este Arte Marcial no solo se enfoca en el estado físico de las personas, sino que se fundamenta en los valores como filosofía de vida.

PALABRAS CLAVE: Karate-do, Desarrollo Humano, Valores, Medellín.

ABSTRACT: Through this article of reflection, it is intended to show how Karate-do is a sport that positively affects the human development of children, youth and adults of the commune 9 of the Buenos Aires neighborhood of Medellín, because it is a good alternative for taking advantage of free time, since this Art Marcial not only focuses on the physical state of people, but is based on values as a philosophy of life.

KEYWORDS: Karate-do, Human Development, Values, Medellín.

INTRODUCCIÓN

En la ciudad de Medellín la práctica del karate ha sido reconocida y ejercida por diversos sectores, gracias a la gran variedad de programas y actividades de entes públicos como privados y el impulso que le ha dado el propio deporte para ayudar en la formación y desarrollo personal a los individuos. Con la práctica de este deporte se ha logrado la canalización de comportamientos agresivos y hábitos que deterioran la calidad de vida de las personas, tales como la pereza, el bullying, sedentarismo y el tiempo libre mal utilizado.

Uno de los sectores de la ciudad en donde se practica el karate es la Comuna 9, ubicada geográficamente en la zona 3 de la parte centro oriental de la ciudad de Medellín, la cual está conformada por los barrios 8 de Marzo, Juan Pablo II, Barrios de Jesús, Los Cerros, El Vergel, Alejandro Echavarría, Bombona 2, Miraflores, Caicedo, El salvador, Gerona, Buenos Aires, La Milagrosa, Loreto, Cataluña, Asomadera 1, 2 y 3. De estos barrios están reconocidos los sectores: Brisas de Oriente, Caunces de Oriente, El Hormiguero, Medellín sin Tugurios (Pablo Escobar), Caunces 1, Eterna Primavera, El Patronato, Ávila, Caunces 2, Bomboná 1, Cantarrana, Cándamo, Las Parcelas, La Pastora, El Mosco, El Nacional, Tierradentro, Quinta Linda, Los Bomberos, Las Esmeraldas, Ciudad del Este, San Luis y El Alto de la Cebolla, como lo plantea el plan de desarrollo local de la comuna 9. La densidad bruta es aproximadamente de 173 habitantes por hectárea, y posee una extensión de 700.520 hectáreas sobre las cuales se distribuyen 800 manzanas (Alcaldía de Medellín, 2015).

Para contextualizar un poco acerca del barrio Buenos Aires, se tomaron datos proporcionados por la Alcaldía de Medellín; de acuerdo con esta fuente de información:

La Comuna 9 - Buenos Aires, cuenta con una población de 136.154 habitantes al año 2013, según la Encuesta de Calidad de Vida 2013; de estos, 71.913 son mujeres y 64.241 son hombres, que conforman 47.046 hogares. Con relación a las proyecciones

dadas por el Departamento Nacional de Estadísticas –DANE–, desde el año 2010 la población se incrementa en un 0,3% anual (2015, pág. 30).

La población que habita en la comuna 9 (una de las comunas más grandes de la ciudad de Medellín) se destaca por ser muy diversa culturalmente, por lo que se puede observar a gran cantidad de personas que practican alguna actividad deportiva o cultural, entre otras como música, artes y recreación, teniendo un papel fundamental el deporte, ya sea ofertado por instituciones públicas como el INDER Medellín, la Alcaldía de Medellín, o por instituciones privadas como clubes deportivos, entrenadores personales, jardines infantiles y colegios. Pero esto no ha sido siempre así. La comuna 9 de Medellín, al igual que el área metropolitana, fue afectada por mucho tiempo por olas de violencia, crimen organizado, consumo de drogas, prostitución, entre otras más afectaciones que en un tiempo fue muy evidente en todo Medellín. En la actualidad algunas de estas situaciones han sobrevivido al paso de los años, pese a los esfuerzos de las administraciones pasadas y actuales, aunque al día de hoy no son tan frecuentes o evidentes, pero siguen representando un problema para la comunidad, pues los niños, los adolescentes y los jóvenes son los que más están expuestos a este tipo de problemática.

De acuerdo con lo anterior, se trazó como objetivo central de este estudio evidenciar cuál es la relación existente entre la práctica del karate-do y el proceso de desarrollo humano de los niños, jóvenes y adultos en la comuna 9 de Buenos Aires de la ciudad de Medellín; y como objetivos específicos destacar aquellos valores humanos que se potencian más con la práctica del karate, y exponer cómo la práctica del karate ha influido en las relaciones interpersonales de aquellos que lo practican.

Metodológicamente, para la realización de esta investigación se recurrió al enfoque cualitativo, desde la observación directa, el interaccionismo simbólico y la exploración bibliográfica de artículos científicos acordes con el tema aquí tratado, en bases de datos como Google Académico, Scielo y Redalyc. Luego de la recolección de la información, se procedió a la selección y al análisis de la misma, desde una interpretación mediada por las palabras. Finalmente, en este artículo se incorporaron todos esos hallazgos acordes con la temática elegida para el desarrollo investigativo.

DESARROLLO

EL KARATE DO

Es un deporte originario de Japón, precisamente de las islas Ryūkyū, conocido también con el nombre de Arte Marcial, o el camino de las manos vacías, el cual fundamenta su práctica en el desarrollo de las habilidades motrices y mejoramiento de las capacidades físicas, mediante técnicas de combate como ser: puños, derribos y patadas. Así mismo “el Karate se fundamenta en los valores como filosofía de vida ya que para los que practican este deporte el honor, el valor, la paciencia, la integridad, el autocontrol y la lealtad son muy importantes, y sobre todo jamás debe utilizarse para atacar sino para defenderse” (Conceptodefinición, 2021, párrafo 1).

El karate cuenta con dos modalidades: katas y kumite o combate. Kata son una serie de movimientos preestablecidos que tienen un nombre propio y un propósito, normalmente se realiza para el entrenamiento de las técnicas fundamentales del karate Do, y fue acogido por su vistosidad, elegancia y riqueza técnica en cuanto a su ejecución, requiere tanto un nivel adecuado de técnica como también de las capacidades físicas que el atleta demuestre al

ejecutarla, la destreza la determina su entrenamiento y su experiencia durante las competencias.

Para Bondía (2004) la palabra japonesa *kata* significa:

molde, modelo, estilo, forma. También se utiliza otro carácter japonés (kanji) para escribir esta palabra, este último posee los significados forma, estilo, figura. Los katas son la forma más antigua y básica de entrenamiento en Karate-do. Son conjuntos de movimientos de defensa y contraataque ante adversarios imaginarios que pretenden simular un combate real. En el entrenamiento del kata no sólo se aprenden y perfeccionan las técnicas de Karate- do, sino que se desarrolla la velocidad, potencia y espíritu necesarios para que éstas tengan la máxima eficacia. Los nombres de los katas no son únicamente meros identificadores, nos dan a conocer su historia y características. Estudiando sus nombres conocemos mejor la esencia y el significado de los katas. (Bondía, 2004, pág. 1)

En cuanto al combate, es un enfrentamiento uno a uno en el que se ganan puntos de acuerdo con la forma de atacar y el área del contrincante. Es así como “un puño al estómago o la cara da un punto. Si doy una patada al estómago da dos puntos y si es una patada a la cara da tres puntos. Los golpes a la cara siempre deben ser controlados porque si causan daño se convierten en penalizaciones” (Bernal, 2018, párrafo 12).

De acuerdo con Bernal (2018) el karate-do no es solo un Arte Marcial, sino que tiene una filosofía basada en “buscar el equilibrio en la vida diaria del ser humano” (párrafo 2); de igual forma, Bernal cita las palabras de Ignacio Torres, presidente de la Liga de Karate de Bogotá en 2018 cuando expresa “este deporte ayuda a hacer ciudadanos de bien: es una formación del individuo a través de la práctica marcial” (2018, párrafo 6).

Ahora bien, Quevedo (2011) afirma que los distintos deportes que se practican deben contribuir en la transformación del individuo y en la preparación de este para la vida. En el caso concreto de las artes marciales este autor expone lo siguiente:

[...] las artes marciales, estas han adquirido una nueva dimensión, que está centrada en la búsqueda de su perfeccionamiento y sus virtudes. Los aspectos espirituales cobran mayor importancia, conceptos tales como la justicia, la verdad, la honestidad, la perfección, el fortalecimiento del propio espíritu, el carácter, la lealtad, el respeto, valentía para enfrentarse a la vida, el honor, son hoy de mayor importancia que los aspectos físicos y actualmente las Artes Marciales están al servicio de la paz y el amor (párrafo 4).

Con respecto a la práctica del Karate, Quevedo asegura que “a través del karate-do les inculcamos a los niños y jóvenes todas esas cualidades tan importantes para la formación de la personalidad acorde con los principios que rigen nuestra Sociedad” (2011, párrafo 5). Es así como se resalta que la práctica de este deporte va encaminada a la formación de las personas en su aspecto físico y espiritual.

En concordancia con los autores mencionados, Andraus (2013) asevera que “El arte marcial es aquel que forma carácter y ayuda a sobresalir en la vida cotidiana, los valores son la característica principal. Por medio del Karate se puede lograr un ambiente positivo, en donde se entrena la mente, el control de los sentidos y la conexión con el alma, eliminando lo negativo y partiendo de la oscuridad hacia la luz” (pág. 1).

De acuerdo con todas estas apreciaciones teóricas se puede concluir que el Karate es un deporte que tiene como base el fortalecimiento físico y espiritual de sus practicantes, en búsqueda de la armonía personal y social.

ESPACIOS PARA LA PRÁCTICA DEL KARATE-DO EN LA COMUNA 9 DE MEDELLÍN

La Ley 181 de enero 18 de 1995 se creó con el objetivo especial de instaurar el Sistema Nacional de Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. Es así como se ha promocionado “la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas [...]” (Ministerio del Deporte, 1995, pág.1). De acuerdo con lo anterior, las escuelas deportivas son un proyecto educativo implementado como estrategia extraescolar con estructuras pedagógicas para la orientación, aprendizaje y practica de las actividades físicas, recreativas y enseñanza del deporte hacia las niñas y los niños en Colombia, buscando su desarrollo físico, cognitivo, motriz, socio-afectivo y psicosocial.

En la Comuna 9 de Medellín han sido varios los espacios que se han abierto para la práctica de Karate-do. Uno de los programas que ha estado por más tiempo en este lugar dedicado a la promoción y práctica del Karate- do ha sido el programa EPD -Escuelas Populares del Deporte y Recreación- perteneciente al Instituto de Deporte y Recreación (INDER) de la Alcaldía de Medellín, el cual lleva más de 19 años, cuyas primeras escuelas fueron las de Cataluña, Buenos Aires y Alejandro Echavarría, entre otras. Así mismo, Comfama fue una entidad que influenció en la práctica del Karate-do en esta zona, cuando se ofertaba este deporte en el ya desaparecido Comfama de Buenos Aires. Y aunque no se tiene un registro preciso de cuántos fueron los grupos formados o las actividades realizadas

para la práctica del Karate-do en esta Comuna, sí es bien claro que ya se venía con la influencia de este deporte desde mucho tiempo atrás.

En la actualidad, la Comuna 9 cuenta con 8 grupos de Karate-do pertenecientes al INDER Medellín, con las estrategias de iniciación deportiva y formación deportiva para adolescentes y jóvenes; además, en la zona se encuentra un club de Karate-do que aporta al desarrollo de esta disciplina.

Durante los procesos de convocatorias, enseñanza y práctica de la disciplina deportiva, muchos niños y jóvenes entusiastas se acercan a la práctica del Karate-do por varios motivos: algunos por algún tipo de problemas sociales, otros por motivación sugerida de los padres, por el entusiasmo de tener un mejor estado físico, o con el ánimo de aprender a golpear a otros. Pero cuando se dan cuenta de que la exigencia de este deporte va más allá y tiene una filosofía basada en los valores espirituales, algunos suelen abandonar la práctica, mientras que muchos de ellos logran hacer una mejor comprensión de lo que implica la práctica de este deporte y realizan cambios significativos en sus comportamientos, mejorando así su desarrollo social y ayudando en la solución de problemáticas como la delincuencia, prostitución y drogadicción.

Ascender en el aprendizaje y ganar cintas más elevadas son una gran motivación para los practicantes de este deporte.

DESARROLLO HUMANO

Rosales (2017) se remite al PNUD (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo) para definir el desarrollo humano, el cual se entiende como:

Un proceso mediante el cual se amplían las oportunidades de las personas; estas oportunidades son diversas y pueden cambiar en el tiempo, pero las más esenciales para cualquier nivel de desarrollo son: una vida prolongada y saludable, el acceso a la educación y disponer de los recursos para disfrutar de un nivel de vida decente (pág. 66).

El desarrollo humano, entonces, va directamente ligado al concepto de bienestar, centrándose en la riqueza humana más que en la riqueza material.

En cuanto a esta temática, Delgado (2006) reconoce tres dimensiones del desarrollo humano: la dimensión social, la dimensión cultural y la dimensión personal. La dimensión social se refiere a:

las ordenaciones legítimas a través de las cuales las y los participantes en la interacción regulan sus pertenencias a grupos sociales asegurando con ello la solidaridad. La integración social que implica la convivencia se agencia a partir del diseño de estructuras normativas desde las cuales se definen principios y criterios de regulación de las relaciones interpersonales” (pág.100).

En esta dimensión social se establecen las normas y reglas de la sociedad desde las que se ejercen los derechos fundamentales. Cuando se respetan y se cumplen esas normas, esto se traduce en beneficio inmediato para todos.

La dimensión cultural hace alusión a “la totalidad de los productos humanos y lo esencial a ella: esto es, su significado es asumido como acervo social de conocimiento, el cual es construido histórica y colectivamente” (Delgado, 2006, pág. 108). Reconocer a la dimensión cultural como un elemento constitutivo del desarrollo humano supone centrarse en la interacción social como un espacio desde el cual pensar y comprender el sujeto en su identidad personal y social.

Por último, la dimensión personal permite considerar el desarrollo humano como un “proceso de expansión de las libertades reales de que disfrutaban los individuos; concebidas estas, como capacidades para la realización del proyecto de vida que una persona tiene razones para valorar, en el contexto de la convivencia social” (Delgado, 2006, pág. 111).

Al analizar estas dimensiones del desarrollo humano se puede concluir que la finalidad central es la construcción de sujetos individuales y colectivos conscientes de sus acciones, características y circunstancias, que privilegien la sana convivencia.

Con respecto al desarrollo humano, Martha Nussbaum hace referencia acerca de las personas y que estas deben ser tomadas como seres humanos y no como unos simples objetos o cosas. Durante el pasar de los tiempos, para no decir que durante toda la evolución de la

especie humana, se han evidenciado muchas injusticias, las cuáles se han transformado en puntos muy desfavorables y negativos para muchos seres humanos, desde diferentes ámbitos como: social, político, económico, entre otros (Monereo, 2015).

Sobre las bases de las ideas expuestas anteriormente y en defensa de los derechos que tiene todo ser humano con respecto a su libertad y su autonomía, de ser tomado como persona capaz de desarrollarse humanamente, el desarrollo humano es considerado como una función para potenciar, desarrollar e incrementar todas sus posibilidades, brindarle un goce, ser respetada su libertad y a su vez, preservar y garantizar todos sus derechos. Es importante resaltar que para llegar a un real desarrollo humano se deben potenciar, de antemano, todas sus capacidades; es aquí donde se resalta la importancia de la teoría de las capacidades de Nussbaum, donde su propuesta pretende lograr “corregir los defectos de la razón y el sujeto ilustrado y, además, considerar la diversidad de los individuos. Nussbaum elabora un concepto universal de sujeto, admitiendo unos mínimos comunes a todos los individuos independientemente del sexo” (Monereo, 2015, pág. 97).

Esa teoría parte, en primera medida, sobre la defensa de las necesidades y capacidades del ser humano, fundamentadas en las bases de igualdad, en donde tanto hombres como mujeres tendrán las mismas posibilidades para su desarrollo, y por qué no, lograr una mejor calidad de vida. Es importante resaltar que Nussbaum prefiere centrarse en los aspectos comunes, aunque al mismo tiempo respetando las diferencias que dividen.

En concordancia con lo anterior, Gómez (2013) afirma que:

Virtudes como la justicia y la equidad definen el contenido de la ética normativa nussbaumiana, con la que no sólo se logra articular ‘lo relativo a’ una tradición particular con la universalidad, sino también determinar los ámbitos o las esferas por las que transitan, o deben transitar, las sociedades y sus instituciones. Pues la realización de tales virtudes exige el reconocimiento de la diversidad de los ámbitos socioculturales, pero no implican el rechazo de la necesaria universalidad en relación con el bien que se persigue. Como decía Aristóteles: “En general, todos los seres humanos buscan no la forma en que vivían sus ancestros, sino el bien” (pág.24).

El desarrollo humano, entonces, debe considerar más la creación de condiciones para superar la pobreza e inequidad antes que quedarse en un estudio meramente cuantitativo de informes

económicos. Es así como se deben potenciar ciertas capacidades (vida, salud corporal, integridad física, emociones, entre otras propuestas por Nussbaum) para lograr un verdadero desarrollo humano.

LOS VALORES EN LA PRÁCTICA DEL KARATE

Mucho se habla acerca de la importancia de los valores en la sociedad, pues son los que permiten convivir en armonía y de forma adecuada. De ahí el interés por inculcar o desarrollar valores en los niños(as), adolescentes y jóvenes; es por esto que las prácticas deportivas son excelentes escenarios para la formación de las cualidades humanas.

Los valores humanos, de acuerdo con Vanegas (1999), son “dispositivos que pretenden re-orientar las acciones humanas hacia el fin último de la racionalidad: la convivencia pacífica, la calidad humana” (p. 68). Para este autor, los valores morales se reflejan mediante comportamientos individuales o colectivos que permiten apreciar si la sociedad es enferma y conflictiva o si se está ante una sociedad armoniosa y saludable.

Ahora bien, los practicantes de karate-do están llamados a resolver los conflictos tomando las mejores decisiones, es por esto que los entrenadores, árbitros, deportistas y todo el personal que esté involucrado con el karate debe poseer valores como: respeto, honradez, patriotismo, laboriosidad, disciplina, dignidad, humildad, imparcialidad, responsabilidad y justicia, entre otros, y deben estar en la capacidad de transmitir estas cualidades a un mundo carente ellas. Es tanta la importancia de este aspecto en el karate, que incluso en el reglamento internacional de este deporte se establecen algunos indicadores morales y éticos a tener en cuenta (Fuentes, 2017).

Según Andraus (2013), se conoce mucho sobre el karate que es un arte marcial que sirve para protegerse y defenderse, pero también es un formador de valores, formador del carácter, propicia aprender algo nuevo y de lo que no se tiene conocimiento. Se debe empezar desde cero, en el karate poco a poco se adquieren conocimientos que ayudan en la realización del arte marcial, pero también en la vida, en la forma como se enfrentan las situaciones. Para Andraus “Una buena escuela de Karate busca el desarrollo de personas de bien, un adecuado y buen comportamiento, disciplina, honestidad, rectitud, sinceridad, responsabilidad, lealtad, ante todo humildad. Los valores en el Karate deben ayudar al atleta para su comprensión propia, llevarlos a la práctica y desarrollarlos” (2013, pág.20).

Es así como el reflejo de los valores morales por parte de los practicantes del Karate muestra, en gran porcentaje, el desarrollo humano de esta población.

APORTES DE LA PRÁCTICA DEL KARATE EN DISTINTAS POBLACIONES HUMANAS

En el sur de Chile se llevó a cabo una intervención pedagógica con estudiantes universitarios, mediante la práctica del karate tradicional. Este estudio realizado por Pacheco, J.; Luarte, C.; Perez, S. & Linzmayer, L. (2015) tuvo como objetivo principal determinar la incidencia de este deporte en la autoestima de los estudiantes. El estudio duró nueve meses, luego de los cuales se pudo observar un aumento significativo de la autoestima en 10 de los 13 practicantes.

Según los autores mencionados anteriormente, la autoestima es de suma importancia en el ser humano puesto que:

Tiene que ver con las interacciones y ambientes vividos y se desarrolla a través del tiempo. Es decir la autoestima se genera en la presencia de espacios de interacción que permiten el

respeto, reconocimiento, autonomía y desarrollo del potencial de las personas. Se le asocia con la adquisición de nuevos aprendizajes, con la superación de dificultades personales, asunción de responsabilidades, relaciones sociales adecuadas y autonomía personal (pág.80).

Algunas de las estrategias para mejorar la autoestima en los jóvenes, mediante el entrenamiento del karate, fueron: el enfrentamiento de los problemas, el esfuerzo y el desarrollo de conductas pro-sociales.

Por su parte, Tejero, Balsalobre e Ibañez (2011) llevaron a cabo una investigación pre-experimental en España, con la cual analizaron si la práctica de las artes marciales, como una unidad didáctica de la educación física, impactaba sobre la actitud violenta de los estudiantes de secundaria. El estudio se realizó con una muestra de más de cien estudiantes, con medidas antes/después. Los datos recolectados “confirman el potencial de la defensa personal en la edificación de actitudes de no violencia y cultura de paz, concluyendo con argumentos a la luz de los resultados que la defensa personal es un contenido pedagógicamente congruente con los principios y valores de la educación física escolar” (pág. 514).

Es de destacar que el papel del profesor cobra especial importancia a la hora de diseñar y ejecutar la unidad didáctica de defensa personal, adoptando siempre un discurso de no agresión.

Pinillos (2016) realizó un estudio para identificar los efectos que un entrenamiento adaptado y continuado en Karate pudiera tener en las capacidades cognitivas de personas mayores (con más de 40 años). Debido a que el Karate es un Arte Marcial que coordina la atención, la fuerza, la respiración, el equilibrio, la postura y el movimiento para lograr el propósito de vencer a su adversario, se advirtió y se concluyó que “el entrenamiento regular en karate ha tenido efectos positivos en la velocidad de anticipación de las personas mayores de cuarenta años, lo que implica una mejora en la atención y otras capacidades cognitivas de estas personas” (pág. 537).

Es así como Pinillos (2016) considera la práctica de las Artes Marciales como una actividad que contribuye a tener una vida saludable y que, por tanto, aporta a la mejora de la calidad de vida, sobre todo en personas mayores que están tan propensas a caídas, pérdida de

la velocidad de anticipación y tiempo de reacción, pérdida de resistencia del organismo, entre otros aspectos.

HALLAZGOS

En cuanto a los practicantes de karate-do de la Comuna 9 de Medellín, se pudo observar la gran ayuda de este deporte en el desarrollo integral de cada uno, en especial se evidenció un impacto importante en los adolescentes, puesto que tuvieron la oportunidad de canalizar toda esa gran energía física que van adquiriendo; de igual forma, en el aspecto psicológico la práctica de este deporte los ayudó a buscar identificaciones positivas y crear ideales de desarrollo, como lo es el caso del sensei. También se crearon vínculos afectivos que potenciaron en los adolescentes el reconocimiento de los diferentes cambios que se pueden presentar en esta etapa y así poderlos asimilar sin afectar en la parte emocional a las personas que los rodean.

Así mismo, se evidenció que los practicantes de karate-do aumentaron su autoestima, autocontrol y mejoraron la relación con sus otros compañeros, de tal forma que la socialización se dio con mayor facilidad. Igualmente, se pudo percibir en aproximadamente el 90% de los participantes que mejoraron en el trato hacia los miembros de su familia, por lo que los padres de familia y los alumnos se mostraron contentos con los cambios y la evolución alcanzada, tanto así que en varias oportunidades manifestaron el deseo de continuar con la estrategia de la práctica del karate-do para seguir con la participación activa.

Con respecto a los progresos físicos, se hallaron avances en cuanto a las capacidades motrices básicas de los alumnos, el aprendizaje y perfeccionamiento de diferentes técnicas propias de este deporte, mayor coordinación, flexibilidad y mejoramiento en la condición física general.

CONCLUSIONES

- La realización de esta investigación permitió concluir que el aporte social que genera la práctica de la disciplina del karate-do al proceso de desarrollo humano de los niños, jóvenes y adultos de la Comuna 9 del barrio Buenos Aires de Medellín es positivo, ya que no solo se ven cambios favorables en la parte fisiológica sino también en la parte emocional y de desarrollo humanístico.
- El karate-do ha permitido que algunos niños, jóvenes y adultos de la Comuna 9 encuentren una oportunidad para apartarse de la problemática social que se vive en estas zonas y potencien sus capacidades en un deporte que se preocupa no solo por el aspecto y capacidades físicas, sino también por los valores espirituales, la armonía con los demás, la meditación que lleva al autoconocimiento y autocontrol, aspectos importantes en la toma de decisiones.
- Por medio de la práctica del Karate -do en la Comuna 9 de Medellín se logró aumentar la autoestima de toda la población involucrada en el entrenamiento de este deporte. Además, se observaron avances en la formación y desarrollo de las personalidades.
- Conocer la incidencia del Karate-do en el desarrollo humano de los niños, jóvenes y adultos de la Comuna 9 podría ayudar a que muchas familias decidan ser parte de esta práctica deportiva, de tal forma que cuenten con una buena alternativa para encaminar sus vidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcaldía de Medellín. (2015). Plan de Desarrollo local/ Comuna 9 Buenos Aires.

Recuperado de:

https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_15/InformacinGeneral/Shared%20Content/Documentos/comunas/COMUNA_9_BUENOS_AIRES.pdf

Andraus, A. (2013). *El Karate, herramienta de formación integral de la persona*.

Recuperado de:

<file:///C:/Users/drago/Downloads/TESIS%20COMPLETA%20LGED%20ANANDA%20YANETH%20ANDRAUS%20SERRANO.pdf>

Bernal, J. (2018). *Karate, un arte marcial milenario convertido en deporte*. Recuperado de:

<https://www.senalcolombia.tv/deportes/que-es-karate>

Bondía, V. L. (2004). *Los nombres de los katas*. Madrid: shotokan.

ConceptoDefinición. (2021). Karate. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/karate>

Delgado, R. (2006). *El desarrollo humano: un panorama en permanente transformación*.

Revista Tendencias y Retos N° 11. Recuperado de:

<http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tendencias/rev-co-tendencias-11-07.pdf>

Fuentes, A. (2017). *Formación y fortalecimiento de valores éticos en deportistas de Karate-do de la Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/320517335_Formacion_y_fortalecimiento_de_valores_eticos_en_deportistas_de_karate_do_de_la_Universidad_San_Francisco_de_Quito

Gómez, A. (2013). *Ética del desarrollo humano según el enfoque de las capacidades de Martha Nussbaum*. Recuperado de:
<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/filosofia/Phainomenon/2013/Art.2.pdf>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de:
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

LUNA, R. (2013). *El concepto de la Cultura: definiciones, debates y usos sociales*. Revista de Claseshistoria, 2.

Ministerio del Deporte. (1995). *Ley 181 de enero 18 de 1995*. Recuperado de:
https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf

Monereo, C. (2015). *Martha C. Nussbaum -Otro Enfoque para la Defensa del Ser Humano y de los Derechos de las Mujeres*. Recuperado de:
<https://www.scielo.br/pdf/seq/n70/0101-9562-seq-70-00093.pdf>

Pacheco, J.; Luarte, C.; Perez, S. & Linzmayer, L. (2015). *La incidencia en la autoestima, a partir de una intervención pedagógica basada en el karate tradicional, en estudiantes de una Universidad del sur de Chile*. Revista Ciencias de la Actividad Física, vol. 16, Núm. 2, julio-diciembre, pp. 79-85. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/5256/525652731006.pdf>

Pinillos, M. (2016). Efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Vol. 16, número 63. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/542/54247310009.pdf>

Quevedo, J. (2011). *El karate-do como una opción para mejorar el comportamiento social de los adolescentes*. Revista digital Efdeportes.com. Recuperado de:
<https://www.efdeportes.com/efd155/el-karate-do-para-mejorar-el-comportamiento-de-los-adolescentes.htm>

Rosales, M. (2017). *El desarrollo humano: una propuesta para su medición*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/543/54353312007.pdf>

Tejero, C; Balsalobre, C, e Ibáñez, A. (2011). *La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Vol. 11, N°43. Recuperado de:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista43/artdefensa231.pdf>

Vanegas, J. (1999). *Los valores en la vida cotidiana*. Ánfora: Revista científica de la Universidad Autónoma de Manizales. Vol. 7, núm. 14.pp. 63-70.