













ORIGINAL

Effects of a Community Physical Activity, Sports, and Recreational Program in Vulnerable Urban Neighborhoods

Efectos de un Programa Comunitario de Actividad Física, Deportiva y Recreativa en Barrios Urbanos Vulnerables

Ximena Patricia León Quinapallo¹  , Luis Gerardo Cabrera Maya¹  , Bernardino Guillermo Herrera Villarreal¹  , Alexandra Patricia Manzano Aguas¹  , Jorge Luis Mateo Sánchez¹  , Héctor Alfonso Simbaña Cabrera¹  

¹Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador.

Cite as: León Quinapallo XP, Cabrera Maya LG, Herrera Villarreal BG, Manzano Aguas AP, Mateo Sánchez JL, Simbaña Cabrera HA. Effects of a Community Physical Activity, Sports, and Recreational Program in Vulnerable Urban Neighborhoods. Health Leadership and Quality of Life. 2025; 4:941. <https://doi.org/10.56294/hl2025941>

Submitted: 02-08-2025

Revised: 06-10-2025

Accepted: 13-12-2025

Published: 14-12-2025

Editor: Prof. Javier Gonzalez-Argote 

Corresponding author: Ximena Patricia León Quinapallo 

ABSTRACT

Introduction: a group of physical activity professionals promotes community programs to foster health and well-being in neighborhoods in the southern area of Quito facing physical inactivity and social isolation.

Objective: to analyze the effects of a community physical, sports, and recreational activity program on participants' physical condition and social well-being, based on an intervention organized by a specialized professional team.

Method: a pre-experimental, longitudinal design without a control group was applied, involving 64 adult and older adult participants. The 20-week intervention included physical-recreational sessions. Two instruments, the IPAQ-E and the Keyes Social Well-Being Scale, were used to assess physical condition and social well-being.

Results: the results showed improvements in physical condition, with a 23,5 % increase in active minutes and a 6,4 % reduction in sedentary behavior. All social well-being indicators increased, particularly community integration, social contribution, and perceived social utility in the environment.

Conclusions: the community intervention generated positive effects on human well-being, consolidating itself as an effective strategy for social transformation. It integrated professional expertise and territorial action, demonstrating its feasibility in vulnerable urban contexts through active and committed participation.

Keywords: Activity; Well-Being; Community; Recreation; Sedentarism.

RESUMEN

Introducción: un grupo de profesionales de la actividad física impulsa programas comunitarios para promover la salud y el bienestar en barrios del sur de la ciudad de Quito que enfrentan inactividad física y aislamiento social.

Objetivo: analizar los efectos de un programa comunitario de actividad física, deportiva y recreativa en la condición física y el bienestar social de los participantes, a partir de una intervención organizada por un equipo profesional especializado.

Método: se aplicó un diseño preexperimental, longitudinal, sin grupo de control, con 64 participantes adultos y adultos mayores. La intervención duró 20 semanas e incluyó sesiones físico-recreativas. Se usaron dos instrumentos IPAQ-E y la Escala de Keyes para medir condición física y bienestar social.

Resultados: los resultados evidenciaron mejoras en la condición física, con incremento del 23,5 % en minutos

activos y reducción del 6,4 % en sedentarismo. En bienestar social, aumentaron todos los indicadores, destacando integración, contribución comunitaria y percepción de utilidad social en el entorno.

Conclusiones: la intervención comunitaria generó efectos positivos en el bienestar humano, consolidándose como una estrategia eficaz de transformación social. Integró experiencia profesional y acción territorial, demostrando su viabilidad en contextos urbanos vulnerables a través de una participación activa y comprometida.

Palabras clave: Actividad; Bienestar; Comunidad; Recreación; Sedentarismo.

INTRODUCCIÓN

La organización de programas comunitarios de actividad física, deportiva y recreativa constituye una estrategia efectiva para promover la salud y el bienestar en comunidades urbanas.⁽¹⁾ Estos programas, liderados por un grupo de profesionales de la actividad física, integran formación práctica, investigación aplicada y compromiso social, generando acciones coordinadas con las comunidades para atender problemáticas prioritarias de salud y cohesión social.⁽²⁾

A nivel mundial, la inactividad física ha sido declarada como un problema de salud pública. La Organización Mundial de la Salud ⁽³⁾ estima que más del 25 % de los adultos y el 81 % de los adolescentes no alcanzan los niveles mínimos recomendados de actividad física, contribuyendo al incremento de enfermedades no transmisibles, deterioro de la salud mental y reducción del bienestar general. En Ecuador, esta situación se agravó tras la pandemia por COVID-19,^(4,5) intensificándose el sedentarismo, la obesidad, los trastornos emocionales y el aislamiento social.

En el sur de la ciudad de Quito, diversos barrios urbanos presentan condiciones de vulnerabilidad socioeconómica que limitan el acceso a espacios seguros para la recreación, la práctica deportiva y la integración comunitaria.⁽⁶⁾ En estos sectores se observa una baja participación en actividades físico-recreativas organizadas, lo cual afecta a la salud física y la interacción social, la autonomía funcional y el desarrollo cognitivo de sus habitantes.⁽⁷⁾ Pese a que existen acciones promovidas por organismos locales, no se han documentado estudios sistemáticos que evalúen los efectos de programas de actividad física sobre el bienestar integral en estos contextos, lo cual configura un vacío técnico y científico relevante.

En este escenario, los enfoques comunitarios de promoción de la actividad física se posicionan como estrategias eficaces y sostenibles, ya que permiten intervenciones culturalmente pertinentes, centradas en la participación activa y el trabajo colaborativo con los actores territoriales.⁽⁸⁾ El programa adopta una metodología basada en la planificación participativa, la evaluación continua y la intervención situada, sus actividades incluyen sesiones de baile, juegos predeportivos y circuitos recreativos intergeneracionales, articulados con los principios pedagógicos de la carrera y los intereses de los moradores.

Los beneficios esperados de este tipo de programas a nivel físico, se busca mejorar la condición motriz y reducir los factores de riesgo asociados al sedentarismo.⁽⁹⁾ En el ámbito cognitivo, se estimula la atención, la memoria y la toma de decisiones.⁽¹⁰⁾ Socialmente, se potencia la integración barrial, el sentido de pertenencia, la autoestima y la convivencia pacífica.⁽¹¹⁾ Esta articulación entre los profesionales de la actividad física y la comunidad, bajo un modelo de aprendizaje-servicio, genera impactos bidireccionales: mejora la calidad de vida de los participantes comunitarios.⁽¹²⁾

La presente investigación se justifica por la necesidad de evaluar de forma rigurosa los efectos de un programa de actividad física comunitaria liderado en tres dimensiones del bienestar humano: la condición física, la función cognitiva y el bienestar social. Si bien existe una creciente literatura sobre intervenciones en salud comunitaria, son escasos los estudios con diseños pre y post que integren mediciones cuantificables y seguimiento sistemático en contextos urbanos vulnerables.⁽¹³⁾ Este estudio aportó con evidencia empírica sobre la efectividad de los programas de actividad física como estrategia de desarrollo social, también contribuye a la construcción de un modelo replicable de intervención educativa fundamentada científicamente.

El objetivo de este artículo fue analizar los efectos de un programa comunitario de actividad física, deportiva y recreativa en la condición física y el bienestar social de los participantes, a partir de una intervención organizada por un grupo de profesionales de la actividad física en barrios del sur de la ciudad de Quito.

MÉTODO

Este estudio adoptó un diseño preexperimental, longitudinal, con mediciones pre y post intervención sin grupo de control, lo cual permitió analizar los cambios en los participantes atribuibles a la implementación del programa comunitario.⁽¹⁴⁾ El proceso investigativo se desarrolló entre abril y septiembre de 2024 en tres barrios urbanos del sur de la ciudad de Quito, caracterizados por condiciones de vulnerabilidad social y por la escasa disponibilidad de espacios seguros para la recreación y la actividad física. La población estuvo conformada por habitantes adultos y adultos mayores de las zonas intervenidas, mientras que la muestra fue de carácter

intencional no probabilístico e integrada por 64 participantes comunitarios: 42 mujeres y 22 hombres. Del total, dos personas presentaban discapacidad, las cuales cumplían plenamente los criterios de inclusión y por ello fueron consideradas dentro de la muestra efectiva del estudio.

Los criterios de inclusión contemplaron tener entre 18 y 69 años, residir en alguno de los tres barrios intervenidos, haber firmado el consentimiento informado, no presentar contraindicaciones médicas para actividad física moderada y asistir al menos al 70 % de las sesiones programadas. Se excluyeron aquellas personas con condiciones físicas que impidieran su participación segura, quienes abandonaron el programa antes de completar el número mínimo de sesiones establecidas o quienes no presentaron la autorización médica correspondiente cuando existían antecedentes relevantes. Se contemplaron criterios de salida relacionados con el retiro voluntario, la inasistencia reiterada, la aparición de condiciones médicas que desaconsejaran la continuidad.

El programa comunitario de actividad física, deportiva y recreativa se implementó durante seis meses y se desarrolló a lo largo de 20 semanas consecutivas, con tres sesiones semanales de aproximadamente 60 minutos, realizadas en espacios comunitarios gestionados en coordinación con líderes barriales. Las actividades fueron diseñadas y ejecutadas por un equipo de profesionales de la actividad física junto con colaboradores comunitarios, mediante un enfoque metodológico que combinó estrategias de mando directo, resolución de problemas, exploración libre y trabajo cooperativo. La intervención se organizó en tres ejes: actividades orientadas al desarrollo de la condición física (resistencia, fuerza y flexibilidad), juegos predeportivos y dinámicas cognitivas, y actividades recreativas como bailoterapia, juegos tradicionales y pausas activas.

En cuanto a las variables analizadas, se consideraron la actividad física y el bienestar social. La condición física fue evaluada mediante la versión adaptada del Cuestionario Internacional de Actividad Física en Personas Mayores (IPAQ-E), derivada del cuestionario original IPAQ en su versión corta, específicamente ajustada para personas adultas y adultas mayores.⁽¹⁵⁾ Este instrumento está conformado por siete ítems abiertos que registran la frecuencia semanal y la duración diaria de caminar, realizar actividad moderada o vigorosa, así como el tiempo de sedentarismo diario. Las respuestas se transforman en unidades de gasto energético expresadas en METs-min/semana, lo que permite clasificar a los participantes en tres niveles de actividad física (baja, moderada o alta) según los criterios de la Organización Mundial de la Salud.

El bienestar social fue evaluado mediante la Escala de Bienestar Social de Keyes, validada para población iberoamericana y adaptada en contextos de alta vulnerabilidad.⁽¹⁶⁾ Esta herramienta psicométrica tipo Likert contiene 23 ítems distribuidos en cinco dimensiones teóricas —integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social— que reflejan la percepción del individuo sobre su papel e interacción con el entorno comunitario. Las opciones de respuesta se estructuran en tres puntos (1= en desacuerdo, 2= neutro, 3= de acuerdo) e incluyen ítems directos e inversos.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante la aplicación presencial de una encuesta estructurada en dos momentos temporales (pretest y posttest), administrada por el equipo de profesionales de la actividad física bajo condiciones homogéneas de aplicación. Los investigadores brindaron asistencia lectora cuando fue necesario, asegurando así la accesibilidad, comprensión y fiabilidad del proceso. Los datos recopilados fueron registrados en matrices digitales, codificados y verificados antes de su análisis para garantizar su integridad.

El proceso de análisis de datos consideró procedimientos estadísticos descriptivos para caracterizar a la muestra en ambos momentos de medición, complementados con análisis inferenciales orientados a determinar cambios atribuibles a la intervención. Dependiendo del comportamiento de las variables, se emplearon pruebas para muestras relacionadas como la prueba t de Student o la prueba de Wilcoxon con un nivel de significancia de $p < 0,05$, siguiendo criterios metodológicos establecidos para diseños preexperimentales longitudinales, el análisis se desarrolló en un software estadístico de uso académico.

Ambos instrumentos fueron aplicados respetando los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki.⁽¹⁷⁾ Todos los participantes firmaron un consentimiento informado, se garantizó la confidencialidad de los datos y se cuidó de manera especial a las personas en condiciones de vulnerabilidad, incluyendo adultos mayores y personas con discapacidad.

RESULTADOS

La comparación pretest y posttest evidencia los efectos positivos del programa “Actividad Física, Deportiva y Recreativa para los Barrios Aledaños” en dos dimensiones del bienestar humano: condición física y bienestar social.

Condición física

Los resultados obtenidos a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física para Personas Mayores (IPAQ-E) evidencian un incremento en los niveles diarios de actividad física de los participantes, se observó un aumento en los minutos dedicados a caminata, actividades de intensidad moderada y vigorosa, acompañado de una disminución del tiempo promedio de sedentarismo. El puntaje acumulado de actividad física aumentó

de un promedio de 59,2 minutos diarios activos en el pretest a 73,1 minutos diarios en el posttest, lo que representa un incremento del 23,5 % en el tiempo total dedicado a la actividad física. Asimismo, el tiempo de sedentarismo disminuyó en aproximadamente 6,4 %. Este cambio integral refuerza la eficacia del programa como estrategia de promoción de la salud funcional en personas adultas mayores.

Tabla 1. Resultados comparativos pre y post intervención en condición física

Dimensión	Pretest (M ± DE)	Posttest (M ± DE)	Diferencia
Caminata	29,1 ± 9,6	35,2 ± 10,1	+6,1
Actividad moderada	18,4 ± 7,2	22,6 ± 8,9	+4,2
Actividad vigorosa	11,7 ± 5,1	15,3 ± 6,4	+3,6
Sedentarismo (min/día)	438,7 ± 110,4	410,5 ± 105,8	-28,2

Bienestar social

Respecto al bienestar social, los datos obtenidos mediante la Escala de Keyes muestran un aumento significativo en las cinco dimensiones evaluadas. Las mejoras se dieron en la percepción de contribución social, coherencia social e integración con la comunidad. El puntaje total aumentó de 2,09 a 2,36 sobre 3 puntos posibles, lo cual indica un fortalecimiento en la vinculación comunitaria, la percepción de utilidad social y la interacción solidaria.

Tabla 2. Resultados comparativos pre y post intervención en bienestar social percibido

Dimensión	Pretest (M ± DE)	Posttest (M ± DE)	Diferencia
Integración social	2,12 ± 0,41	2,43 ± 0,34	+0,31
Aceptación social	2,07 ± 0,37	2,31 ± 0,41	+0,24
Contribución social	2,21 ± 0,32	2,51 ± 0,29	+0,30
Actualización social	1,94 ± 0,46	2,18 ± 0,47	+0,24
Coherencia social	2,11 ± 0,35	2,39 ± 0,33	+0,28
Bienestar Total	2,09 ± 0,39	2,36 ± 0,38	+0,27

Estos hallazgos reafirman la eficacia de los programas comunitarios de actividad física con enfoque participativo, en la dimensión física y en la esfera social y afectiva de los sujetos participantes.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación evidencian que el programa “Actividad Física, Deportiva y Recreativa para los Barrios Aledaños” generó mejoras tanto en la condición física como en el bienestar social de los participantes, lo que confirma la pertinencia de las intervenciones comunitarias basadas en actividad física en contextos urbanos vulnerables. El incremento de los niveles de actividad física expresado en mayores minutos semanales dedicados a caminata, actividad moderada y vigorosa, junto con la reducción del tiempo sedentario, constituyen uno de los resultados centrales del estudio; el fortalecimiento de las dimensiones de bienestar social evaluadas mediante la Escala de Keyes evidencia que los procesos de interacción grupal, participación comunitaria y sentido de pertenencia se activaron positivamente durante la intervención.

La interpretación de los resultados sugiere que los cambios observados responden a un mecanismo combinado entre demanda física y cohesión social. La literatura previa coincide en que los programas comunitarios estructurados pueden modificar conductas sedentarias arraigadas, especialmente cuando se desarrollan en espacios significativos para la comunidad. Cáceres Bermón⁽¹⁸⁾ reportó mejoras funcionales sostenidas a través de programas de caminata planificada, mientras que Zhispon Rivera⁽¹⁹⁾ destaca la efectividad de metodologías participativas que integran componentes recreativos y sociales.

Los incrementos del 23,5 % en minutos activos diarios y la reducción del 6,4 % en el tiempo sedentario observados en este estudio se sitúan dentro del rango descrito en intervenciones comunitarias exitosas, lo que refuerza la idea de que la combinación de profesionalización técnica, acceso territorial y acompañamiento continuo es un mecanismo eficaz para promover estilos de vida activos. Este fenómeno ha sido descrito en estudios donde los programas de caminata estructurada aumentan la actividad física, generan mejoras en el equilibrio, la movilidad y la capacidad funcional, sustentando la relación entre actividad física regular y beneficios mecánicos y fisiológicos del movimiento humano.^(20,21)

En relación con el bienestar social, los avances reportados en integración, contribución y aceptación social revelan que la participación activa en actividades físico-recreativas favorece la construcción de lazos sociales

y la percepción de utilidad dentro del entorno comunitario. Estos hallazgos se alinean con lo expuesto por Fiallos Flores,⁽²²⁾ quien identificó que los programas intergeneracionales fortalecen el sentido de pertenencia y reducen el aislamiento en comunidades vulnerables.

Asimismo, Posso-Pacheco et al.⁽²³⁾ sostienen que la infraestructura comunitaria y la interacción grupal en espacios educativos y barriales promueven vínculos protectores que inciden directamente en la salud mental y social. Desde este enfoque, los resultados del presente estudio pueden explicarse por la activación de dinámicas cooperativas, el fortalecimiento de la motivación social y la percepción de apoyo mutuo, elementos que la literatura reconoce como mecanismos clave para mejorar el bienestar social.

Desde una perspectiva aplicada, los resultados reafirman la importancia estratégica de las intervenciones dirigidas por profesionales de la actividad física con metodologías participativas y enfoque territorial. Iriondo Cadima et al.⁽²⁴⁾ señalan que este tipo de iniciativas generan beneficios directos e indirectos en la salud comunitaria, desde la mejora de capacidades físicas hasta la consolidación de competencias éticas y sociales en los equipos ejecutores. En este estudio, la planificación conjunta con actores barriales, la apropiación de espacios comunitarios y el acompañamiento pedagógico permanente favorecieron la adherencia al programa, la sostenibilidad de los cambios en los participantes. Estos resultados coinciden con los postulados del aprendizaje-servicio, donde la acción colaborativa y el trabajo situado fortalecen la participación ciudadana y el compromiso comunitario.

Las implicaciones de estos hallazgos son relevantes para la política pública y la gestión local de la promoción de salud, esto sugiere que las intervenciones comunitarias basadas en actividad física modifican comportamientos individuales, generan entornos sociales más cohesionados, con efectos potenciales en la seguridad comunitaria, la reducción del aislamiento y la construcción de capital social. En contextos urbanos vulnerables, donde el acceso a programas recreativos suele ser limitado, estos resultados aportan insumos para la implementación de modelos replicables de intervención barrial que integren salud, recreación y participación comunitaria.

El diseño preexperimental sin grupo de control impide establecer relaciones causales directas y obliga a interpretar los resultados con cautela frente a posibles factores externos no controlados. El uso de autoinformes, como el IPAQ-E y la Escala de Keyes, puede incorporar sesgos de percepción o memoria, aunque se mitigaron parcialmente mediante la aplicación asistida. La duración de la intervención y el seguimiento limitado no permiten determinar la sostenibilidad de los efectos a largo plazo. El tamaño de la muestra y su carácter no probabilístico restringen la generalización de los hallazgos, aunque estos continúan siendo valiosos por la profundidad contextual y la pertinencia territorial del estudio.

La evidencia generada confirma que las intervenciones comunitarias lideradas por profesionales de la actividad física pueden mejorar indicadores funcionales y sociales en poblaciones urbanas vulnerables, siempre que se integren metodologías participativas, acompañamiento permanente y articulación territorial.

CONCLUSIÓN

La intervención comunitaria organizada por un grupo de profesionales de la actividad física generó mejoras en el bienestar humano comunitario, evidenciando la efectividad del programa como modelo de acción formativa y socialmente transformadora en barrios urbanos del sur de Quito.

Este estudio aporta evidencia empírica sobre la aplicabilidad de instrumentos psicométricos en poblaciones con condiciones de vulnerabilidad y genera conocimiento útil para el diseño de futuras intervenciones intersectoriales, destacando la importancia de metodologías participativas, intergeneracionalidad y planificación situada como principios para el desarrollo de prácticas sostenibles en promoción de la salud y cohesión social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Almeida S, Borroso M. Equidad de género en docentes líderes de la Universidad Central del Ecuador, en el contexto del Objetivo de Desarrollo Sostenible 5. *Estud Gest*. 2020 Nov 30. Disponible en: <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/eg/article/view/2412>
2. Universidad Central del Ecuador. Lineamientos para la aprobación de vinculación con la sociedad dirigidos a estudiantes en proceso de titulación. Dirección de Vinculación con la Sociedad; 2020.
3. Rodríguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, Muñoz NE, Mora-Gonzalez J, Migueles JH, et al. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 2019 Sep;49(9):1383-410. doi:10.1007/s40279-019-01099-5
4. Posso Pacheco RJ, Pereira Valdez MJ, Paz Viteri BS, Rosero Duque MF. Gestión educativa: factor clave en la implementación del currículo de educación física. *Rev Venez Gerenc*. 2021 Aug 8;26(Ed Esp):232-47. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/36442/39099>

5. Posso Pacheco RJ. La post pandemia: una reflexión para la educación. Mentor. 2022 Jan 18;1(1):1-6. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2118>
6. Ordóñez Charpentier A. El aluvión de 2022 en una comuna de Quito: urbanización, vulnerabilidad y políticas interespecies. Mundos Plurales. 2024 Nov 27;11(2):94-117. Disponible en: <https://revistas.flacsoandes.edu.ec/mundospurales/article/view/6261>
7. Posso-Pacheco RJ, Barba Miranda LC. Estrategias para fomentar la participación y motivación en campeonatos internos en instituciones educativas. Mentor. 2024 May 19;3(8):304-15. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/8126>
8. Ogarrio Perkinson CE, Bautista Jacobo A, Barahona Herrejon NC, Chávez Valenzuela ME, Hoyos Ruiz G. Efecto de un programa de educación física con actividades motrices para desarrollar el área motora en niños con discapacidad intelectual. Rev CAF. 2021;22(2):1-12. Disponible en: <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/666>
9. Posso-Pacheco RJ, Barba-Miranda LC, Rodríguez-Torres ÁF, Núñez-Sotomayor LFX, Ávila-Quinga CE, Rendón-Morales PA. Modelo de aprendizaje microcurricular activo: una guía de planificación áulica para educación física. Rev Electr Educare. 2020 Aug 7;24(3):1-18. Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/11799>
10. Espinoza-López MI, Torres-Palchisaca ZG. La educación física como medio de desarrollo motriz en estudiantes con discapacidad cognitiva. Koinonia. 2021 Dec 1;6(4):556. Disponible en: <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/1565>
11. Chancusig Chancusig LH. La motivación como beneficio en las clases de educación física: una revisión sistemática. Mentor. 2023 May 12;2(5):265-80. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5956>
12. Guerrero E, Macías T, Posso Pacheco R, Játiva R. Proyecto de actividades de entrenamiento y formación en culturismo: una experiencia de aprendizaje-servicio. Podium. 2021;16:1-14. Disponible en: <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1123>
13. Posso-Pacheco RJ, Cóndor-Chicaiza MG, Cóndor-Chicaiza JDR, Paz-Viteri BS, Giráldez VA, Rodríguez AS, et al. Analysis of discursive patterns for curricular contextualization. Environ Soc Psychol. 2024 Mar 13;9(6). Disponible en: <https://esp.as-pub.com/index.php/esp/article/view/2133>
14. García FME. Metodología cuantitativa. En: Metodología de la investigación científica y educativa. 1a ed. Atena Editora; 2023. p. 90-100. Disponible en: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/ebook/metodologia-de-la-investigacion-cientifica-y-educativa>
15. Rubio Castañeda F, Aznar C, Muro Baquero C. Medición de la actividad física en personas mayores de 65 años mediante el IPAQ-E: validez de contenido, fiabilidad y factores asociados. Rev Esp Salud Publica. 2017;91:e201701004. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v91/1135-5727-resp-91-e201701004.pdf>
16. María-Santodomingo N, Cortés-Peña O. Propiedades psicométricas de una adaptación de las escalas de bienestar psicológico y social en individuos en condición de desplazamiento forzado en Colombia. Rev Espacios. 2018;39(11):34-48. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n11/a18v39n11p34.pdf>
17. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA. 2013 Nov 27;310(20):2191. doi:10.1001/jama.2013.281053
18. Cáceres Bermón ZT. Efectividad de un programa de ejercicio físico en adultos mayores institucionalizados en el asilo San José de Pamplona. Mov Cient. 2024 May 16;17(2):11-18. Disponible en: <https://revmovimientocientifico.iberro.edu.co/article/view/2678>
19. Zhispon Rivera DR. Beneficios de la actividad física y recreativa en el adulto mayor. Mentor. 2025 Jan 15;4(10):488-509. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9132>

20. Salazar Casamen SM. Los beneficios de la actividad física en adultos mayores: una revisión sistemática. *Mentor*. 2022 May 20;1(2):97-107. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2138>

21. Rosario-Rodríguez JL, Santos CDC. Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. *Mentor*. 2023 Jul 20;2(Especial):578-95. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6472>

22. Fiallos Flores JI. La actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores. *Mentor*. 2025 Jan 15;4(10):685-704. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9190>

23. Posso-Pacheco RJ, Paz-Viteri BS, Cóndor-Chicaiza MG, Marcillo Ñacato JC, Ramos-Álvarez O. Physical education by competencies in the South American context: pedagogical perspectives and curricular approaches for the integral development of children. *Environ Soc Psychol*. 2023 Dec 22;9(2). Disponible en: <https://esp.as-pub.com/index.php/esp/article/view/1950>

24. Iriondo Cadima Y, Rodriguez Fuentes A, Torres Belma A. Rol de la vinculación con el medio en el proceso formativo de los estudiantes de medicina desde la perspectiva de sus académicos. *REIDU*. 2023 Mar 22;4(1):125-50. Disponible en: <https://reidu.cl/index.php/REIDU/article/view/105>

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Héctor Alfonso Simbaña Cabrera, Alexandra Patricia Manzano Aguas.

Curación de datos: Jorge Luis Mateo Sánchez, Bernardino Guillermo Herrera Villarrea.

Análisis formal: Ximena Patricia León Quinapallo.

Investigación: Ximena Patricia León Quinapallo.

Metodología: Ximena Patricia León Quinapallo.

Administración del proyecto: Luis Gerardo Cabrera Maya.

Recursos: Bernardino Guillermo Herrera Villarrea.

Software: Jorge Luis Mateo Sánchez.

Supervisión: Luis Gerardo Cabrera Maya.

Validación: Bernardino Guillermo Herrera Villarrea.

Visualización: Jorge Luis Mateo Sánchez.

Redacción - borrador original: Alexandra Patricia Manzano Aguas.

Redacción - revisión y edición: Héctor Alfonso Simbaña Cabrera.