



## Artículo de Investigación

DOI: <https://doi.org/10.56124/tj.v7i16.008>

### **ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS COMO ESTRATEGIA DE DESARROLLO INTEGRAL EN ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL**

### **RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES AS A STRATEGY FOR COMPREHENSIVE DEVELOPMENT IN STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

Jonathan Mauricio Torres Narváez

<https://orcid.org/0009-0005-5886-6581>

*Universidad Nacional de Chimborazo. UNACH*

[mauricio.torres@unach.edu.ec](mailto:mauricio.torres@unach.edu.ec)

#### **Resumen**

El presente estudio aborda la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en el contexto de la educación física, destacando la necesidad de estrategias diferenciadas para mejorar su aprendizaje y desarrollo integral. El objetivo principal fue analizar el impacto de un programa educativo diseñado para fomentar la integración social y el trabajo grupal en estudiantes con discapacidad intelectual. Para ello, se aplicaron métodos cualitativos y cuantitativos, incluyendo entrevistas a docentes y observación directa en el aula. Los resultados indican que la mitad de los docentes considera que es crucial mejorar la comunicación y la interacción social entre los estudiantes, proponiendo actividades físicas adaptadas. Las conclusiones subrayan la importancia de implementar herramientas pedagógicas inclusivas que promuevan la participación



activa de estos estudiantes en las clases de educación física, facilitando su desarrollo físico y social.

**Palabras clave:** Actividades físico-recreativas, Desarrollo integral, Discapacidad intelectual.

### ***Abstract***

The present study addresses the inclusion of students with intellectual disabilities in the context of physical education, highlighting the need for differentiated strategies to improve their learning and comprehensive development. The main objective was to analyze the impact of an educational program designed to promote social integration and group work in students with intellectual disabilities. To do this, qualitative and quantitative methods were applied, including interviews with teachers and direct observation in the classroom. The results indicate that half of the teachers consider that it is crucial to improve communication and social interaction between students, proposing adapted physical activities. The conclusions highlight the importance of implementing inclusive pedagogical tools that promote the active participation of these students in physical education classes, facilitating their physical and social development.

***Keywords:*** *Physical-recreational activities, Comprehensive development, Intellectual disability.*

### **Introducción**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define la discapacidad como una condición que afecta la estructura o función del cuerpo, limitando las habilidades,



actividades y participación de un individuo. Se estima que más de mil millones de personas en el mundo, aproximadamente el 15% de la población global, presentan alguna forma de discapacidad. Esta situación no solo tiene un impacto personal, sino también social y económico, debido a las dificultades que las personas con discapacidad enfrentan en su desarrollo integral. En América Latina, la situación es aún más compleja, ya que, según Vásquez (2020), las estadísticas disponibles sobre la discapacidad son escasas, desactualizadas e inexactas. Esto ha generado que las políticas y programas relacionados con la discapacidad se basen en datos estimados que no reflejan con precisión la realidad de cada país, afectando la implementación de estrategias inclusivas.

En el contexto ecuatoriano, la Constitución (2008) establece que la educación es un derecho universal y una responsabilidad estatal, con especial atención a las personas con discapacidad. A pesar de esto, este grupo continúa siendo marginado y carece de una plena integración en la sociedad. La educación física, por su parte, juega un papel crucial en el desarrollo de habilidades motrices y sociales en estudiantes con discapacidad intelectual, pero enfrenta desafíos significativos. Las limitaciones en el aprendizaje y la falta de adaptación del entorno dificultan el desarrollo integral de estos estudiantes. Ante esta realidad, surge la necesidad de diseñar estrategias pedagógicas que utilicen actividades físicas recreativas como herramientas para mejorar las habilidades motrices y promover la integración social. Este estudio se orienta a responder cómo dichas actividades pueden ser implementadas como estrategia para el desarrollo integral de los estudiantes con discapacidad intelectual en la educación básica superior, contribuyendo así a su bienestar físico y emocional, y a una mayor equidad educativa en Ecuador.

La actividad física, según la OMS (2024), se define como un proceso que involucra el uso de los músculos y el gasto de energía, que permite que cualquier persona con capacidad de movimiento participe en ella. Siendo el ejercicio es una forma específica de actividad física, que se caracteriza por ser planificada, organizada



y repetitiva. En términos generales se refiere a cualquier movimiento corporal. Rodríguez et al. (2020) enfatizan que la actividad física ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades y cualidades diversas, tales como la cooperación, la comunicación, el liderazgo y la disciplina. Además, contribuye a la prevención, tratamiento y rehabilitación de problemas sociales graves, incluyendo la delincuencia, la drogadicción, el alcoholismo y la violencia doméstica.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2019), los beneficios de realizar actividad física son notables e incluyen:

- Aumento de la energía a través del ejercicio regular.
- Reducción de enfermedades y trastornos físicos, como hipertensión, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad y depresión.
- Fortalecimiento del sistema óseo.
- Control del peso gracias al gasto energético.
- Una comunidad más activa que contribuye a la reducción del consumo de combustibles fósiles y a la mejora de la calidad del aire.

De acuerdo con Desiderio et al. (2021), la motricidad gruesa adquirida por niños y jóvenes de 10 a 12 años les permite controlar su cuerpo en el tiempo y el espacio, desarrollando habilidades específicas que fomentan la flexibilidad, fuerza y resistencia aeróbica. Durante la etapa de 13 a 15 años, los adolescentes entran en una fase más avanzada, donde comienzan a practicar deportes y aprender sus reglas y técnicas. Es fundamental respetar el momento de evolución de cada niño, ya que los cambios durante la adolescencia son diversos. Según Tarpuk et al. (2020), las actividades físicas recreativas son cruciales para el crecimiento físico, social y mental de los estudiantes de secundaria. Estas actividades no solo son saludables y relajantes, sino que también abarcan una variedad de opciones, como deportes, juegos, música, artes visuales, danza, teatro y actividades al aire libre.

Nieto et al. (2023) también destacan que la participación en actividades grupales y programas comunitarios de recreación permite a los individuos formar



nuevas relaciones sociales y compartir experiencias, contribuyendo así a un sentido de pertenencia a la comunidad. La participación regular en deportes y actividades recreativas tiene una correlación positiva con varios factores psicológicos, lo que puede impactar de manera significativa en el desarrollo integral de los jóvenes. De acuerdo a León et al. (2021) describen el desarrollo integral como un proceso que busca satisfacer necesidades básicas, promover capacidades físicas y potenciar facultades racionales e intelectuales. Este proceso no solo debe proteger a los jóvenes de peligros, sino también asegurar que cumplan con los deberes y roles de sus familias, escuelas e instituciones estatales. Esto es importante, dado que se han desarrollado normas nacionales y acuerdos internacionales para la atención temprana en la infancia, con el objetivo de asegurar un desarrollo adecuado desde el nacimiento hasta los 18 años.

El desarrollo socio-afectivo se refiere a la capacidad de empatizar con las necesidades de los demás y desarrollar habilidades sociales que faciliten la interacción con adolescentes y adultos (Constante, 2022), es decir, se les debe enseñar a los jóvenes a reconocer y gestionar sus emociones, para que puedan expresarlas de manera adecuada. Según Horna et al. (2020), el desarrollo emocional en esta etapa de las personas abarca todas las dimensiones del crecimiento, incluidas la física, mental, emocional, cognitiva, espiritual y social. Rojas y Pilco (2023) subrayan que el desarrollo socioemocional está íntimamente relacionado con el conocimiento general de los estudiantes. La relación con los padres es crucial en la formación del carácter, siendo la interacción con la madre y el padre fundamental para crear valores y patrones de conducta.

La OPS (2022) clasifica la discapacidad intelectual como un trastorno del desarrollo cognitivo, caracterizado por un funcionamiento intelectual significativamente por debajo del promedio y dificultades en el comportamiento adaptativo. Hernández et al. (2020) añaden que esta discapacidad implica limitaciones en la función intelectual, social y práctica, afectando el desarrollo de habilidades desde una edad temprana. Desde una perspectiva socio-ecológica, Salazar (2023) enfatiza que las habilidades adaptativas deben ser mejoradas para promover la calidad de vida



de las personas con discapacidad intelectual. Las definiciones históricas aún conservan criterios relevantes sobre el funcionamiento intelectual y el comportamiento adaptativo en el contexto del desarrollo socio-fisiológico.

## **Metodología**

Este estudio se basa en un enfoque cualitativo, el cual, según Hernández y Mendoza (2020), especialmente adecuado para las ciencias sociales. Este método permite explorar la interacción social mediante técnicas de recolección de datos que no pueden ser cuantificadas, lo que requiere un entendimiento profundo del contexto. Analizar la realidad social a través del comportamiento humano desde una perspectiva idealista ofrece una visión más completa del desarrollo y la dinámica del orden social.

Asimismo, se implementó una investigación bibliográfica, que según Arias (2021), esta técnica se centra en identificar, recopilar, organizar, evaluar, criticar e informar sobre la literatura existente relacionada con un tema específico. La investigación bibliográfica tiene como objetivo principal descubrir y familiarizarse con las fuentes que pueden ser útiles para el estudio.

El método descriptivo, como lo define Arias (2021), se utiliza para caracterizar todos los componentes principales de una realidad específica. Al aplicar este enfoque, es posible resaltar las características y propiedades del objeto de investigación, así como clasificar, agrupar y sistematizar la información relevante. El objetivo central de esta investigación descriptiva es la medición precisa de uno o más tipos de dependencia en una población definida o en una muestra representativa de esta. Este enfoque es fundamental para evaluar las características y la situación específica de la población objeto de estudio.



## Estrategia de búsqueda Bibliográfica

Desde una perspectiva cualitativa, se analizarán las actividades propuestas en diversas revistas utilizando palabras clave como: 1. Discapacidad, 2. Discapacidad Intelectual, 3. Actividades Físicas, 4. Desarrollo Integral. A continuación, se presenta un diagrama de flujo en la Tabla 1, que detalla las acciones a seguir en la estrategia de búsqueda: 1. Selección de la base de datos, 2. Ecuación de búsqueda, 3. Criterios de inclusión y exclusión de artículos, 4. Preselección, 5. Elección, 6. Análisis.

**Tabla 1**

### Revisión bibliográfica

1.- Selección de la base de datos.	
2. - Ecuaciones de búsqueda (Soto, 2023).	
3.- Criterios de inclusión y exclusión de artículos	<p>1.- <b>Identificación de artículos</b>, incluidos por la tipificación de las fuentes y excluidos de la investigación un número de 15, entre artículos, revistas y libros, debido a que no contienen título ni resumen sobre el tema ha tratado.</p> <p>2. <b>Criterio Inclusión</b> Artículos científicos relacionados con el tema desde el 2019 hasta el 2023</p> <p>3. <b>Criterio de Exclusión</b> Artículos que se relacionen con el tema, pero que se encuentren fuera del rango de los años incluidos, artículos que aborden temas diversos</p>
4.- Preselección	

Nota: Adaptación de Soto, 2023

Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en la tabla 1, lo primero que se realizó fue una base de datos que permitió hacer una revisión bibliográfica, la misma se inició con artículos de



principales bases de datos académicos, los cuales fueron, Dialnet, Redalyc, Scielo, Scopus, Google Scholar, además de ello se realizó con la ecuación de búsqueda en artículos en español e inglés tomando en consideración palabras claves que permitirán hallar de manera más efectiva, es por ello que se recopilaban los diversos artículos científicos.

### **Procedimientos del Estudio**

**Fase 1.** Se selecciona la información proveniente de diversas fuentes, como sitios web, revistas, diarios, enciclopedias, artículos científicos e incluso de otros proyectos académicos.

**Fase 2.** Se procede a buscar toda la documentación o información disponible sobre el tema basado en el desarrollo integral.

**Fase 3.** Hacer revisión bibliográfica de las diferentes actividades físicas recreativas como estrategias de desarrollo integral, el análisis incluirá la revisión de diferentes tipos de pruebas para identificar patrones, fortalezas y áreas de mejora en el rendimiento de los estudiantes con NEE.

### **Resultados y discusión**

#### **Actividades Físico Recreativas para el Desarrollo Integral**

##### **Tabla 2**



### Hallazgos sobre el Desarrollo Integral

Autor	Hallazgos
Zumba y García (2024)	La inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual requiere herramientas que fomenten la integración social y comunicación efectiva, siendo necesario ajustar las actividades físicas para atender estas diferencias.
León et al. (2021)	El desarrollo integral de los adolescentes es una responsabilidad compartida entre la familia, la sociedad y las instituciones, que deben centrarse en garantizar sus derechos y bienestar emocional durante esta etapa clave.
Rojas y Pilco (2023)	La falta de apoyo afectivo y recursos económicos en el entorno familiar afecta negativamente el desarrollo integral de los adolescentes, quienes requieren un entorno familiar estable para alcanzar su pleno desarrollo.

*Autor. Elaboración propia*

#### **Análisis de los resultados**

Los hallazgos sobre el desarrollo integral de los estudiantes, tanto con discapacidades como sin ellas, destacan la necesidad de un enfoque inclusivo y colaborativo. Zumba y García (2024) subrayan que es esencial mejorar la integración social y el trabajo grupal de los estudiantes con discapacidad intelectual en las clases de educación física, adaptando actividades y fomentando la comunicación efectiva. Por su parte, León et al. (2021) resalta que el desarrollo integral de los adolescentes depende de los esfuerzos conjuntos de la familia, la sociedad y las instituciones, centrados en proteger sus derechos y bienestar emocional.

Además, Rojas y Pilco (2023) evidencian que la falta de apoyo afectivo y económico en el contexto familiar obstaculiza el desarrollo integral de los adolescentes, lo que subraya la importancia de un entorno familiar estable. En conjunto, estos estudios sugieren que la inclusión educativa y el apoyo familiar son fundamentales para



promover el desarrollo pleno de los estudiantes, lo cual requiere una colaboración estrecha entre los docentes, las familias y las instituciones.

## Actividades Físico Recreativas para el Desarrollo Integral en Discapacidad Intelectual

**Tabla 3**

*Hallazgos sobre el Desarrollo Integral con Discapacidad Intelectual*

Autor/es	Hallazgos
Valarezo et al. (2023)	Las actividades físico-recreativas adaptadas contribuyen a una mejora significativa en las habilidades motrices de personas con discapacidad intelectual leve y moderada.
Si maleza et al. (2024)	Las habilidades motrices finas requieren tiempo para desarrollarse plenamente, especialmente en personas con discapacidad intelectual, debido a la complejidad del control motor.
OMS (2023)	Existe una preocupante falta de actividad física entre adolescentes a nivel mundial, lo que requiere intervención multisectorial para fomentar un estilo de vida más activo.
Aldas y Astudillo (2023)	Las estrategias pedagógicas aplicadas tienen un impacto moderado en mejorar la condición física de estudiantes con discapacidad intelectual, con margen para mejora.

*Fuente: elaboración propia*

### Análisis de los resultados

Los hallazgos presentados en la Tabla 3 subrayan la relevancia de las actividades físico-recreativas en el desarrollo integral de personas con discapacidad intelectual. Valarezo et al. (2023) destacan que estas actividades adaptadas mejoran



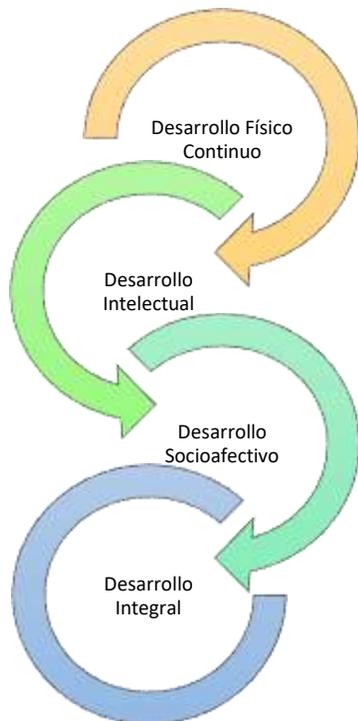
significativamente las habilidades motrices en individuos con discapacidad intelectual leve y moderada, mientras que Si Maleza et al. (2024) señalan que las habilidades motrices finas requieren un tiempo considerable para desarrollarse plenamente debido a la complejidad del control motor.

La OMS (2023) alerta sobre la preocupante falta de actividad física entre adolescentes a nivel mundial, lo que resalta la necesidad de intervenciones multisectoriales para fomentar un estilo de vida activo. Por otro lado, Aldas y Astudillo (2023) indican que las estrategias pedagógicas aplicadas tienen un impacto moderado en la mejora de la condición física de estudiantes con discapacidad intelectual, sugiriendo que hay margen para optimizar estos enfoques.

En conjunto, estos hallazgos enfatizan la importancia de adaptar las actividades físico-recreativas a las necesidades individuales, considerar el tiempo necesario para el desarrollo de habilidades motoras, y la urgencia de implementar políticas que promuevan un estilo de vida activo en esta población, al tiempo que se mejoran las estrategias pedagógicas en el ámbito educativo.



**Figura 1**  
*Palabras claves*



**Nota:** Resultados obtenidos de la investigación bibliográfica

**Fuente:** Torres, 2024

### **Análisis de los resultados**

En la figura 1, se quiere demostrar que cada adolescente a través del desarrollo físico continuo, basado en los ejercicios y actividades físicas realizadas, sumado al desarrollo intelectual, que se produce en el adolescente cuando es capaz de hacer razonamientos lógicos, realizar interpretaciones entre otros. Por último, el desarrollo socio afectivo que tiene que ver con la interacción familia, escuela y docentes, todos estos crean un vínculo en común que permite el desarrollo integral del individuo, en este estudio de los adolescentes.



## Discusión

Se llevó a cabo el análisis de varias investigaciones que coinciden en que el desarrollo integral de los adolescentes, especialmente aquellos con discapacidad intelectual, está estrechamente relacionado con las interacciones socioemocionales dentro del entorno familiar, escolar y social. Según León et al. (2021), el desarrollo integral es un proceso holístico que abarca dimensiones físicas, cognitivas, emocionales y sociales. Esto es apoyado por los trabajos de Carrión et al. (2023), quienes destacan la importancia del entorno socioafectivo familiar en el desarrollo de los estudiantes, y sugieren que una falta de apoyo emocional y económico dentro del hogar puede obstaculizar el crecimiento personal y académico de los adolescentes.

Por otro lado, investigaciones recientes han demostrado una fuerte correlación entre la participación en actividades físico-recreativas y la mejora del bienestar emocional y físico de los jóvenes. Nieto et al. (2023) indican que la actividad física recreativa fomenta la autoestima y el sentido de pertenencia en los adolescentes, lo cual es crucial para su desarrollo emocional. Además, Rodríguez et al. (2020) encontraron que la práctica regular de estas actividades no solo mejora las habilidades físicas, sino que también refuerza aspectos como la cooperación, la disciplina y la comunicación. Estos hallazgos refuerzan la hipótesis de que las actividades recreativas y deportivas no solo son un medio para mejorar la salud física, sino también una herramienta clave para el desarrollo integral de los adolescentes.

A continuación, se presentan tres estrategias innovadoras que han sido adaptadas y probadas en diferentes contextos para mejorar el desarrollo integral de los estudiantes con discapacidad intelectual, algunas de ellas adaptadas por el autor:



- **Estrategia de juegos cooperativos inclusivos.**

Esta estrategia se basa en la inclusión de juegos cooperativos donde los estudiantes con y sin discapacidad trabajan en conjunto para alcanzar objetivos comunes. Según Zumba y García (2024), esta metodología permite que los estudiantes desarrollen habilidades sociales y emocionales al aprender a colaborar, comunicarse y resolver problemas en equipo. Esta estrategia ha sido aplicada en un entorno escolar con resultados positivos en términos de integración social y mejora de la autoestima en estudiantes con discapacidad intelectual.

- **Uso de tecnologías interactivas.**

En los últimos años, el uso de tecnologías interactivas ha demostrado ser efectivo para motivar a los estudiantes a participar en actividades físicas. Según Puerta (2019), la implementación de dispositivos tecnológicos como tabletas con aplicaciones diseñadas para el desarrollo motor y cognitivo de estudiantes con discapacidad intelectual ha mostrado mejoras significativas en la motricidad fina y gruesa. Esta tecnología permite adaptar las actividades recreativas a las necesidades específicas de cada estudiante, haciendo el proceso de aprendizaje más accesible y motivador.

**Programa de expresión corporal y danza adaptada.**

Esta estrategia se centra en el uso de la expresión corporal y la danza como medio para desarrollar habilidades motoras y emocionales. Alonso (2024) demostró que la implementación de talleres de danza adaptada en aulas inclusivas promovió no solo la mejora en la coordinación y la movilidad de los estudiantes, sino también un aumento en su confianza y expresión emocional. La naturaleza libre y creativa de la danza permite a los estudiantes explorar sus capacidades físicas a su propio ritmo, mientras desarrollan conexiones emocionales con sus compañeros y el entorno.



Se concluye que las investigaciones analizadas coinciden en que el desarrollo integral de los adolescentes con discapacidad intelectual puede ser potenciado mediante la implementación de programas de actividades físico-recreativas. Estas actividades no solo mejoran la condición física, sino que también tienen un impacto significativo en el bienestar emocional y social de los estudiantes. Las estrategias innovadoras mencionadas, como los juegos cooperativos inclusivos, el uso de tecnologías interactivas y la danza adaptada, han demostrado ser eficaces en diferentes contextos y pueden ser aplicadas en otros entornos educativos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes con discapacidad intelectual.

Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas y las familias trabajen en conjunto para promover estas estrategias, garantizando un entorno inclusivo que permita a los jóvenes desarrollarse plenamente en todas las dimensiones de su vida.

### **Conclusiones**

El presente estudio ha permitido identificar y evaluar el impacto de las actividades físico-recreativas como una estrategia eficaz para el desarrollo integral de estudiantes con discapacidad intelectual en la educación básica media superior. Las evidencias recopiladas a través de la revisión bibliográfica demuestran que estas actividades no solo mejoran las condiciones físicas, sino que también fomentan el desarrollo cognitivo, social y emocional de los estudiantes, contribuyendo directamente a su integración y bienestar.

Las estrategias implementadas, que incluyen juegos cooperativos, expresión corporal y el uso de tecnologías interactivas, han mostrado ser efectivas para promover el desarrollo integral de los estudiantes. Estas actividades estimulan no solo las capacidades motoras, sino que también fortalecen habilidades sociales y emocionales, facilitando la interacción y participación activa en el entorno educativo. Asimismo, se



ha evidenciado que la implementación de estas estrategias ayuda a los estudiantes a mejorar su autoestima, fomentar la cooperación y desarrollar mayor autonomía.

Es importante destacar que el desarrollo integral de los estudiantes con discapacidad intelectual va más allá de la dimensión física. Las actividades físico-recreativas se configuran como herramientas clave para estimular diversas áreas del desarrollo humano, incluyendo la emocional, cognitiva, social y física. La participación regular en estas actividades ha mostrado mejoras en la motricidad fina y gruesa, así como en la capacidad de concentración y el desarrollo de habilidades de comunicación y trabajo en equipo. De esta manera, estas actividades contribuyen a la formación de jóvenes más completos, preparados para enfrentar los retos cotidianos, tanto dentro como fuera del aula.

Las limitaciones impuestas por la discapacidad intelectual no deben ser consideradas como barreras insuperables, sino como oportunidades para diseñar estrategias inclusivas que permitan maximizar el potencial de cada estudiante. La investigación demuestra que, con las adaptaciones adecuadas, los estudiantes pueden participar plenamente en actividades recreativas y físicas, lo que resulta en una mejora significativa de su calidad de vida. Además, estas estrategias ayudan a abordar desafíos específicos, tales como dificultades en la interacción social, el aprendizaje académico y el desarrollo emocional.

Este estudio ha respondido a la pregunta de investigación, evidenciando que las actividades físico-recreativas pueden ser una estrategia integral para el desarrollo de estudiantes con discapacidad intelectual en la educación básica media superior. Se ha logrado identificar las principales estrategias que facilitan el desarrollo físico, emocional y social, proponiendo un enfoque integral y personalizado que maximiza los beneficios de estas actividades en función de las características individuales de cada estudiante.

Finalmente, se resalta la importancia de continuar investigando en este campo para perfeccionar las estrategias y adaptar las actividades físico-recreativas a las



necesidades específicas de esta población, promoviendo así una inclusión efectiva y un desarrollo pleno en todas sus dimensiones.

## Referencias

- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (primera ed.). Lima, Perú: ENFOQUES CONSULTING EIRL. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
- Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador. (20 de Octubre de 2008). Constitución de la República del Ecuador 2008. *Carta magna*. Quito, Pichincha, Ecuador: Asamblea Nacional. [https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador\\_act\\_ene-2021.pdf](https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf)
- Constante, M. (2022). *El desarrollo socio afectivo en el nivel inicial de educación infantil del cantón Latacunga – Ecuador*. Latacunga-Ecuador: Universidad de Extremadura. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/14238>
- Desiderio, W., Losardo, R., Bortolazzo, C., van Tooren, J., y Hurtado, E. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70120891/Deporte\\_educacion\\_y\\_salud-libre.pdf?1632335777=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDeporte\\_educacion\\_y\\_salud\\_Sports\\_educati.pdf&Expires=1728485944&Signature=Mj0uawUgZ-uaS5MaXT4TIICye0sfcWsXJsNP](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70120891/Deporte_educacion_y_salud-libre.pdf?1632335777=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDeporte_educacion_y_salud_Sports_educati.pdf&Expires=1728485944&Signature=Mj0uawUgZ-uaS5MaXT4TIICye0sfcWsXJsNP)
- Hernández, B., Vargas, G., González, G., y Sánchez, J. (2020). Discapacidad intelectual y el uso de las tecnología de las información y comunicación: Revisión sistemática. *INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 177-188. [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/16095/1/0214-9877\\_2020\\_1\\_2\\_177.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/16095/1/0214-9877_2020_1_2_177.pdf)



- Hernández, R., y Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n.\\_Rutas\\_cuantitativa\\_\\_cualitativa\\_y\\_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_LAS\\_RUTA.pdf&Expires=](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf&Expires=)
- Horna, E., Arhuis, W., y Bazalar, J. (2020). Relación de habilidades sociales y tipos de familia en preescolares: estudio de caso / Relationship of social skills and family types in preschoolers: case study. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*(61), 224–232. <http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/1208>
- León, A., Mora, A., y Tovar, L. (2021). Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 1(33), 1-13. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9n1/2007-7890-dilemas-9-01-00033.pdf>
- Nieto, E., García, D., y Ávila, C. (2023). Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 107-132. doi:10.23857/pc.v8i12.6268
- OMS. (07 de marzo de 2023). *Discapacidad*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- OMS. (26 de junio de 2024). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS. (2022). *Informe mundial sobre la discapacidad*. OMS, Banco Mundial. Washington DC, EEUU: Organización Panamericana para la Salud. OMS: <https://www.bing.com/search?pglt=675&q=donde+se+ubica+la+ops&cvid=8>



d9db0b83da947479f71a6b775195b1c&gs\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUY  
OTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAyQDIGCAQQABhAMgYI  
BRAAGEAyBggGEAAyQDIGCAcQABhAMgYICBAAGEDSAQg2NzM1a  
jBqMagCALACAA&FORM=ANNTA1&PC=U5

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Más personas activas para un mundo más sano*. Washington, D.C, EEUU: Organización Panamericana de la Salud.  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)

Puerta, V. (2019). Cartilla didáctica descubriendo un nuevo mundo. Estrategias pedagógicas desde el hogar para el autocuidado en personas con discapacidad intelectual. *Horizontes pedagógicos*, 1-22. Dialnet-  
CartillaDidacticaDescubriendoUnNuevoMundo-7415990

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

Rojas, V., y Pilco, G. (2023). Autoestima y Habilidades Sociales en Adolescentes. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 3823–3833. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.529>

Salazar, D. (2023). *Actividad física recreativas en personas con discapacidad intelectual de la fundación Fervi, de la ciudad de Riobamba*. Riobamba-Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10963/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0016-2023.pdf>

Simaleza, A., Figueroa, S., Delgado, C., y Pacheco, X. (2024). Juegos deportivos y habilidades motoras en niños adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual en el Ecuador. *Ciencia Y Educación*, 5(1), 6-15.  
doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.10465888>



- Tarpuk, E., Cáceres, C., Ambato, N., & Campos, C. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *Revista Digital de Educación Física*, 11(62), 90-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Vásquez, A. (2020). *La discapacidad en América Latina*. Ginebra, Suiza: OMS. Recuperado el <https://www.paho.org/Spanish/DD/PUB/Discapacidad-SPA.pdf?ua=1>
- Zumba, M., y García, R. (2024). Programa Educativo para la Inclusión de estudiantes con Discapacidad Intelectual en la clase de Educación Física. *Revista Científica. Dominio de las Ciencias*, 10(2), 1043-1060. doi:<https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3846>