

# ¿Las actividades físicas recreativas son la respuesta para evitar la exclusión de personas con discapacidad?: Revisión Sistemática

*Are recreational physical activities the answer to avoid the exclusion of people with disabilities?: Systematic Review*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16276969>

**AUTORES:** Gloria Mirella Zhicay Manotoa<sup>1\*</sup>  
Filomena Estefanía Quiña Toapanta<sup>2</sup>  
Israel Fernando Cisneros Barbecho<sup>3</sup>  
Luis Fernando Xavier Núñez Sotomayor<sup>5</sup>

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [Carlos\\_idrobo2376@hotmail.com](mailto:Carlos_idrobo2376@hotmail.com)

**Fecha de recepción:** 11 / 03 / 2025

**Fecha de aceptación:** 10 / 06 / 2025

## RESUMEN

**Introducción:** Las actividades físicas recreativas son acciones sin ninguna obligación que se realizan en el tiempo libre cuyo objetivo es el placer y la diversión; además, es un derecho fundamental sin discriminación alguna debe ser respaldado por instituciones sociales y gubernamentales, en el mismo sentido ofrecer posibilidades inclusivas de igual manera la oportunidad participar e intervenir en actividades de esparcimiento y recreación.

**Objetivo:** Realizar una revisión sistemática con el fin de tener una visión actualizada sobre la relación de las actividades físicas recreativas y la discapacidad. **Metodología:** La metodología que se utilizó fue la revisión sistemática aplicando el método PRISMA, que

---

1 <https://orcid.org/0009-0001-1669-3150>, Universidad Indoamérica, [gloriazhicay@uti.edu.ec](mailto:gloriazhicay@uti.edu.ec)

2 <https://orcid.org/0000-0002-4037-8732>, Unidad Educativa Corazón de María, [fequina@uce.edu.ec](mailto:fequina@uce.edu.ec)

3 <https://orcid.org/0000-0002-2767-9215>, Unidad Educativa Corazón de María, [ifcisneros@uce.edu.ec](mailto:ifcisneros@uce.edu.ec)

4 <https://orcid.org/0000-0002-8944-012X>, Universidad Central del Ecuador, [lfunezs@uce.edu.ec](mailto:lfunezs@uce.edu.ec)

permitirán una búsqueda de información siguiendo un criterio de selección del material elegido con las palabras claves (actividades físicas recreativas, discapacidad, recreación, discriminación, Educación Física) establecido en el periodo 2019 al 2022. **Resultados:** La actividad física recreativa se reveló como una herramienta crucial para mejorar el bienestar psicológico, emocional y social de las personas con discapacidad, además, la creación de un entorno estructurado y favorable se identificó como un factor esencial para fomentar la participación continua de personas con discapacidad en actividades físicas recreativas.

**Palabras claves:** *Actividades físicas recreativas, discapacidad, recreación, discriminación, Educación Física.*

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Recreational physical activities are actions without any obligation that are carried out in free time whose objective is pleasure and fun; Furthermore, it is a fundamental right without any discrimination, it must be supported by social and government institutions, in the same sense offering inclusive possibilities as well as the opportunity to participate and intervene in leisure and recreation activities. **Objective:** To carry out a systematic review in order to have an updated vision of the relationship between recreational physical activities and disability. **Methodology:** The methodology used was the systematic review applying the PRISMA method, which will allow a search for information following a selection criterion of the material chosen with the key words (recreational physical activities, disability, recreation, discrimination, Physical Education) established in the period 2019 to 2022. **Results:** Recreational physical activity is revealed as a crucial tool to improve the psychological, emotional and social well-being of people with disabilities, in addition the creation of a structured and favorable environment is identified as an essential factor to promote the continued participation of people with disabilities in recreational physical activities.

**Keywords:** *Recreational physical activities, disability, recreation, discrimination, Physical Education.*

## INTRODUCCIÓN

Desde hace mucho tiempo atrás el ser humano ha buscado de manera incesante actividades que involucren la parte recreativa con el fin de mejorar su salud y potenciar otros aspectos como las capacidades físicas y sociales, de igual manera establecer relaciones socioafectivas que contribuyan de manera positiva a la parte psicológica lo cual le permita insertarse en la sociedad (Macao, 2020; Garces & Caraballo, 2020; Díaz *et al.*, 2016). Además, de acuerdo a la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2023) postula en el **Art. 1.** “*La práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos*” (p. 10), es decir es un derecho fundamental sin discriminación alguna debe ser respaldado por instituciones sociales y gubernamentales, en el mismo sentido ofrecer posibilidades inclusivas de igual manera la oportunidad participar e intervenir en actividades de esparcimiento y recreación (Suárez, 2021).

Las actividades físicas recreativas son acciones sin ninguna obligación que se realizan en el tiempo libre cuyo objetivo es el placer y la diversión; la práctica repetitiva contribuye al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el ser humano para poderse desenvolver en la vida. La mejora de la calidad de vida y el fomento de un estilo de vida sano demandan una interacción constante entre la utilización correcta del tiempo de ocio y el bienestar físico y mental. Por tal motivo, el ejercicio físico y mental potencia la salud, ya que promueve el disfrute completo de la vida mientras que una salud física y mental adecuada facilita un mejor uso del tiempo libre en diversas áreas de ocio, creando un balance que favorece tanto el ocio como la salud global (Díaz *et al.*, 2016).

Asimismo, la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador (2015) postula en el **Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.** – “*La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado*” (p. 3). Sin embargo, estos postulados no se cumplen al trasladar a la realidad que viven las personas que poseen alguna discapacidad es por ello, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Banco Mundial, una gran cantidad de la población general del mundo poseen alguna discapacidad, de las cuales

aproximadamente 200 millones tiene problemas de funcionamiento motriz o cognitivo, es por ello que tiene limitaciones al momento de realizar alguna practica fisica recreativa (Riascos *et al.*, 2020).

La discapacidad se define como una restricción, ya sea total o parcial, en las capacidades físicas, sensoriales o mentales que afecta el desenvolvimiento normal en las actividades cotidianas, impactando así el bienestar personal y el estilo de vida. Esta condición puede derivar de causas como enfermedades, factores genéticos, condiciones congénitas o adquiridas. Debido a las limitaciones funcionales que enfrentan, a las personas con discapacidad les resulta difícil llevar a cabo actividades físicas y recreativas de manera convencional, lo que a menudo les genera frustración y, en muchos casos, las lleva a abstenerse de participar en cualquier tipo de actividad, con consecuencias negativas para su salud a largo plazo (González *et al.*, 2023).

En su mayoría, las personas con discapacidad experimentan dificultades en el ámbito social, lo que complica el mantenimiento de relaciones interpersonales adecuadas y conduce al aislamiento. Esto, a su vez, les impide participar en las variadas actividades físicas y recreativas que se llevan a cabo a diario. Por esta razón, la intervención del terapeuta ocupacional en el proceso de rehabilitación se vuelve crucial (Caizapanta, 2021).

El objetivo central de este trabajo es realizar una revisión sistemática con el fin de tener una visión actualizada sobre la relación de las actividades físicas recreativas y la discapacidad. Para llevarlo a cabo fue necesario conocer el porcentaje de artículos relacionados con las actividades físicas recreativas desde las primeras publicaciones de esta temática en 2019 hasta 2022; clasificar los artículos según el autor/año de publicación, título, muestra de estudio, instrumento, país, diseño de investigación, resultados, base, número de citas y relevancia; e identificar las áreas temáticas a las que hacen referencia los artículos y clasificarlos según estas.

## **METODOLOGÍA**

La metodología que se utilizó fue la revisión sistemática aplicando el método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) (Elementos de informes preferidos para revisiones sistemáticas y meta-análisis) (Hutton *et al.*, 2016), en la cual se consultaron en las bases de datos Dialnet, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, y los

buscadores académicos como Google Académico y Semantic Scholar. Además, para un mejor proceso de adquisición de la información, se emplearon diferentes operadores booleanos (AND, OR & NOT).

Para la realización de esta investigación, se consideró lo propuesto por Sánchez-Meca y Botella (2017), referente a las revisiones que permitirán una búsqueda de información siguiendo un criterio de selección del material elegido con las palabras claves (actividades físicas recreativas, discapacidad, recreación, discriminación, Educación Física). A continuación, éstas se clasificaron en diferentes fuentes bibliográficas como artículos científicos y libros. Se revisarán fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente en el periodo 2019 al 2022, que cumplirán los requisitos de inclusión, para que permitan su preselección.

### **Criterios de Inclusión y Exclusión**

**Tabla 1.**

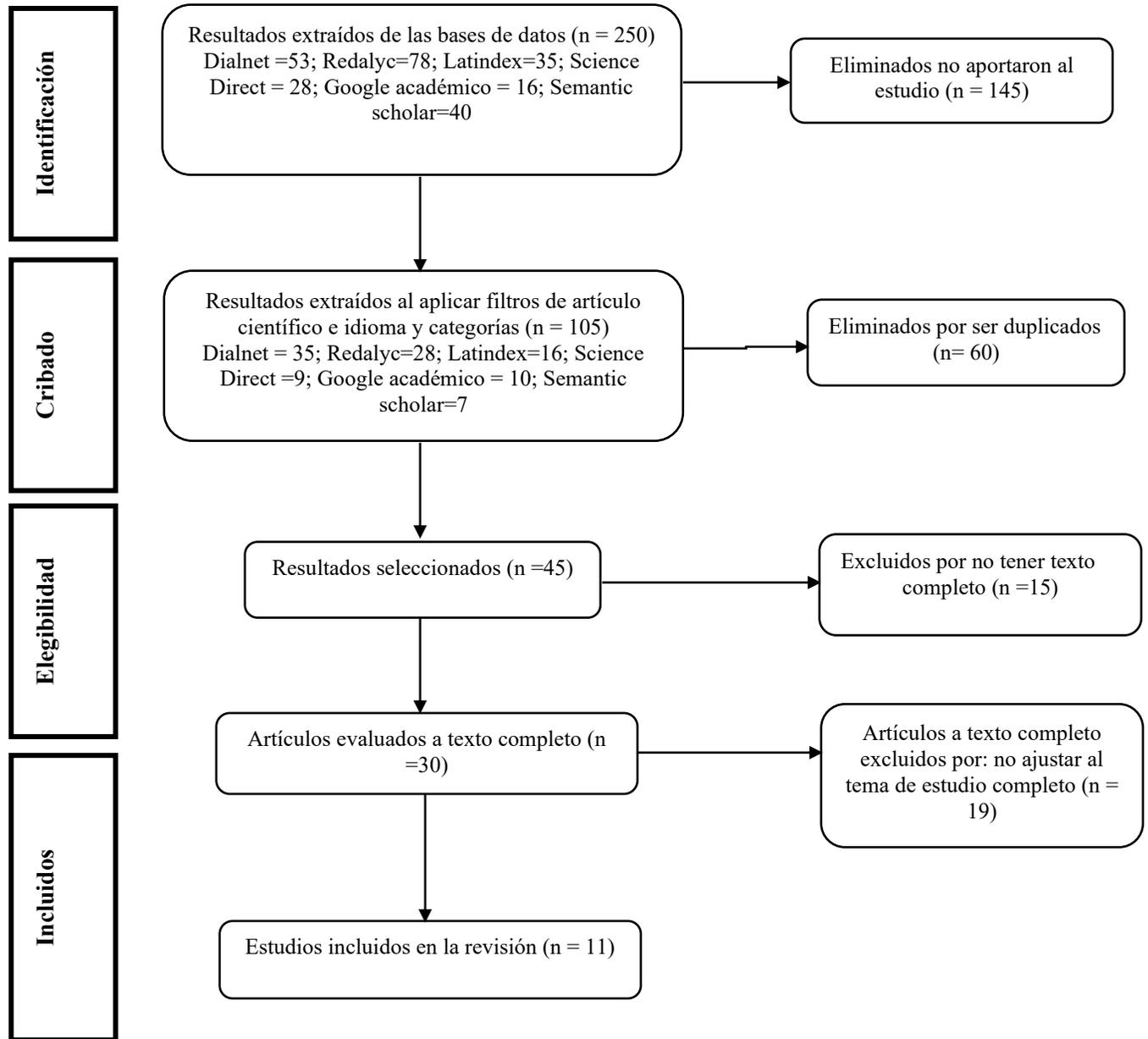
*Parámetros que aplicaron para la inclusión y exclusión de artículos.*

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de Exclusión</b>
a) Artículos o estudios publicados entre 2019-2022.	a) Artículos o estudios que estén fuera del rango de tiempo.
b) Solo artículos en español.	b) Artículos de otros idiomas extranjeros.
c) Artículos que sea de acceso gratuito.	c) Artículos que no sean de acceso gratuito.
d) Estudios o trabajos de investigación que guarden relación con las actividades físicas recreativas y discapacidad.	d) Que no guarden relación con la relación con las actividades físicas recreativas y discapacidad.
e) Artículos que se relacionen con las palabras claves: actividades físicas recreativas, discapacidad, recreación, discriminación, Educación Física.	e) Artículos y estudios que sean repetidos, solo resúmenes.
	f) Artículos que no sean de fuentes confiables.

*Nota.* Elaborado por los investigadores.

**Figura 1.**

*Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica.*



*Nota.* Elaborado por los investigadores.

Durante la búsqueda de los artículos y utilizando los operadores booleanos en primer momento arrojó una totalidad de 250, de los cuales Dialnet (53 artículos en español), Redalyc (78 artículos en español), Latindex (35 artículos en español), Science Direct (28

artículos en español), Google Académico (16 artículos en español) y Semantic scholar (40 artículos en español), posterior se eliminaron estudios que no aportaron al tema ( $n=145$ ); por ende quedaron 105, de los cuales Dialnet (35 artículos en español), Redalyc (28 artículos en español), Latindex (16 artículos en español), Science Direct (9 artículos en español), Google Académico (10 artículos en español) y Semantic scholar (7 artículos en español) de igual manera se eliminaron por ser duplicados ( $n=60$ ), lo que dio una totalidad de los resultados seleccionados de 45 estudios, además, fueron excluidos artículos por no tener el texto completo ( $n=15$ ), de los cuales fueron evaluados a texto completo ( $n=30$ ); asimismo, a texto completo excluidos por no ajustarse al tema de estudio completo ( $n=19$ ), finalmente 11 artículos cumplieron con los parámetros de inclusión con los cuales se utilizarán para realizar el estudio de revisión sistemática.

La Tabla 2 muestra los artículos seleccionados para el estudio y se realizó una revisión sistemática con el objetivo de esquematizar y comprender el contenido. Aquí, partiendo de los criterios definidos por el método PRISMA, se tomaron en cuenta aspectos relacionados con la gamificación. Después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión de la Tabla 1, que servirán para el proceso de revisión sistemática, los 11 artículos fueron aprobados. El programa de gestión bibliográfica "Mendeley" se utilizó para organizar los artículos, donde se determinaron ítems como el autor, el año de publicación, el título, la muestra, el instrumento, el país, el diseño de investigación, los resultados, la base, el número de citas y la relevancia.

Posteriormente, se creó una matriz de datos utilizando SPSS versión 25.0 para organizarla de manera similar a la que se hizo en el gestor de libros, solo tomando en cuenta el año, el autor y el título. Para la interpretación de los resultados se utilizaron los criterios de evaluación (CE), ya que no hay muchos artículos y solo hay un documento con un máximo de 33 citas y el resto con un mínimo de 0 citas. Los siguientes son los criterios de evaluación:

- Cantidad de veces referenciado (CE1): El promedio de la muestra seleccionada fue 6,27 de la totalidad de las citas ( $N=66$ ), además se determinó puntos referenciales, ya que anteriormente se estableció que solo existe un documento que tiene un máximo de 33

citas y el resto tiene un mínimo de 0 citas por lo que se utilizó el rango de valoración: más de 30 citas (5), entre 16 a 29 citas (3) y menos de 15 (1).

- Uso de las actividades físicas recreativas (CE2): Este permitió identificar la relación entre el objetivo y su aplicación.
- Metodología comprensiva (CE3): Con esto se buscó determinar la metodología si es clara, concisa y acertada.
- Contribución al área de estudio (CE4): Este criterio pretende determinar el aporte al estudio.
- Comprensión lectora (CE5): Establece la postura del investigador con respecto a los resultados.
- Calidad y estructuración (CE6): Se utilizó un sistema de clasificación estructurada, es decir se verificó a través de criterios de calidad (Gast *et al.*, 2017), con el fin de evaluar la validez externa, calidad metodológica y descripción de los estudios. Más de 8 criterios (5); entre 5 y 8 criterios (3); menos de 5 criterios (1).

**Tabla 2.**

*Criterios de Calidad.*

Categoría	Criterio de Calidad
General	1. ¿Su objetivo mantiene una claridad? 2. ¿La investigación da respuesta al método elegido y está en correspondencia al tema central?
Muestra de selección	3. ¿Se recabaron datos suficientes para asegurar la validez de las conclusiones? 4. ¿Está claro y conciso el contexto de la investigación (país, participantes)?
Método	5. ¿La metodología o métodos es mencionada por los investigadores? 6. ¿Argumentan los investigadores sobre los métodos elegidos? 7. ¿Los investigadores toman en cuenta otras variables que podrían ser de influencia?
Análisis de datos	8. ¿El análisis de datos se lo hace de manera adecuada y precisa? 9. ¿Están los resultados claramente presentados? 10. ¿Los investigadores informan sobre la confiabilidad y validez de la investigación?

Conclusión 11. ¿Se responde a la pregunta de investigación utilizando evidencia empírica de la investigación que se realizó?

Fuente: (Adaptada de Gast *et al.*, 2017, como se cita en Prieto, 2023).

Por lo tanto, se creó un esquema de información resumida sobre las actividades físicas recreativas y su relación con la discapacidad que incluye aspectos como: 1) Autor y año de publicación; La Tabla 3 contiene los siguientes datos: 2) Título; 3) Muestra de estudio; 4) Instrumento; 5) País; 6) Diseño de investigación; 7) Resultados; 8) Base; 9) Número de citas; 10) Relevancia detallada.

**Tabla 3.**

*Principales estudios e investigaciones sobre las actividades físicas recreativas y la relación con la discapacidad.*

ID	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	Instrumento	País	Diseño de investigación	Resultados	Base	Número de citas	Relevancia al estudio
1	Allaico-Bermeo & Aldas-Arcos (2021)	Estrategias metodológicas en la Educación Física para estudiantes con discapacidad motriz. Distrito 01D01.	(n=126)	Cuestionario	Ecuador	Cuantitativa. Corte transversal (analítico deductivo).	Los resultados muestran, que existe déficit en la formación y preparación de los docentes ante la presencia de estudiantes con discapacidad motriz en las clases y los docentes actualmente buscan alternativas para autoformarse mediante cursos, seminarios.	Google académico	0 citas	86,66%
2	Analuiza <i>et al.</i> (2020)	Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para	(n=138)	Histórico, lógica inductiva, la observación, la experiencia y la	Ecuador	Cuantitativa. Enfoque de investigación cualitativa de corte	Participaron 138 adultos mayores con los cuales aplicamos y certificamos la validez del	Semantic Scholar	23 citas	73,33%

		Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales.		investigación – acción – participativa.		longitudinal.	modelo de planificación semanal que contenían los componentes actividad física, recreación, cultura, y los modelos de clases con su estructura de tres etapas: etapa de anticipación de la clase, etapa de construcción de saberes y etapa de consolidación.			
3	Calero <i>et al.</i> (2019)	La corrección-compensación en niños sordociegos con alteraciones motrices a través de actividades físicas adaptadas.	(n=20)	Test diagnósticos	Cuba	Estudio descriptivo, transversal y correlacional	Con la aplicación de las 7 pruebas motrices antes y después de implementada la mejora, se obtuvieron progresos significativos en las habilidades motrices de los sujetos, aumentando el porcentaje de evaluados de bien, según se demostró estadísticamente al calcular las proporciones para muestras relacionadas.	Latindex	33 citas	100,00%
4	Caballero & Aguilar (2019)	Estrategia metodológica para la enseñanza la natación en personas	(n=11)	Prueba de diagnóstico	Ecuador	Tipo cuantitativo, exploratorio y de campo	Los resultados demostraron que se cumplió la hipótesis, logrando que los alumnos	Google académico	1 cita	73.33%

		con discapacidad visual.					aprendieran a nadar; dejando claro que, a pesar de su deficiencia visual, desarrollaron diferentes destrezas requeridas en este deporte.			
5	Castillo-Núñez & Romero-León (2020)	Actividades recreativas para la interrelación deportiva con personas baja visión y sordos.	(n=216)	Entrevista, observación y encuestas	Cuba	Tipo cuantitativo, inductivo-deductivo, sistémico-estructural, analítico-sintético	Los resultados aportan actividades recreativas en las que se integran personas baja visión y sordos. La propuesta contribuye, además, orientar y desarrollar un proceso didáctico para la atención de la diversidad.	Redalyc	1 cita	80,00%
6	Espinoza-López & Torres-Palchisaca (2021)	La Educación Física como medio de Desarrollo Motriz en Estudiantes con Discapacidad Cognitiva.	(n=70)	Encuesta	Ecuador	Enfoque de investigación cuantitativo, tipo descriptiva con diseño no experimental	Para que este proceso sea efectivo en las clases de Educación Física y los estudiantes con discapacidad cognitiva logren un buen desarrollo motriz, resulta importantísimo que exista una colaboración permanente entre docentes, padres de familia e institución pues solo el trabajo conjunto y comprometido	Google académico	3 citas	66,66%

							de todos estos actores podrá contribuir a la adquisición de un aprendizaje significativo e integral del estudiante con NEE.			
7	García-Peña & García-Gómez (2021)	Efecto de la equitación adaptada en una niña Con una enfermedad rara: estudio de caso único.	(n=1)	Acelerómetro o triaxial	España	Diseño experimental de caso único	Los días en que la participante practicó actividades asistidas con caballos, durmió más tiempo, pero realizó menos actividad física que el resto de los días.	Latindex	1 cita	66,66%
8	González & Macías (2022)	La práctica de baloncesto en silla de ruedas: motivos y beneficios.	(n=30)	Encuesta	España	Diseño empírico, no experimental y descriptivo	Los resultados muestran motivaciones recreativas y sociales a la hora de decidirse por practicar este deporte, encontrando beneficios ligados a la mejora de su condición física, a la superación de barreras, a la estabilidad psicológica y emocional, al apoyo mutuo y a la generación de nuevas relaciones sociales, aspectos que mejoran de un modo significativo su	Dialnet	4 citas	73,33%

9	Navarrete-Socasi <i>et al.</i> (2022)	Actividades turísticas recreativas para la ocupación del tiempo libre en niños discapacitados de 5 a 12 años.	(n=16)	Entrevistas y encuestas	Ecuador	Tipo documental y de nivel exploratorio y descriptivo	La conclusión relevante está fundamentado en el criterio de varios autores, se determinó que existen actividades recreativas para diferentes discapacidades tales como: sensorial, intelectual, psicomotriz, auditiva, visual, entre otras; en las cuales se observa una gran influencia de las mismas en la vida de los niños discapacitados; fundamentado en las bases teóricas, las actividades físico recreativas se aplican de acuerdo al tipo de discapacidad, ya que cada niño debe contar con el personal capacitado para que lo ayude a generar mayor confianza en el grupo y mejor desempeño en la actividad señalada.	Dialnet	2 citas	66,66%
10	Palermo (2021)	‘Colonias de Verano’ para	(n=21)	Encuesta	Argentina	Diseño metodológico cualitativo	Esta cuestión ocasionó dificultades para	Google académico	0 citas	80,00%

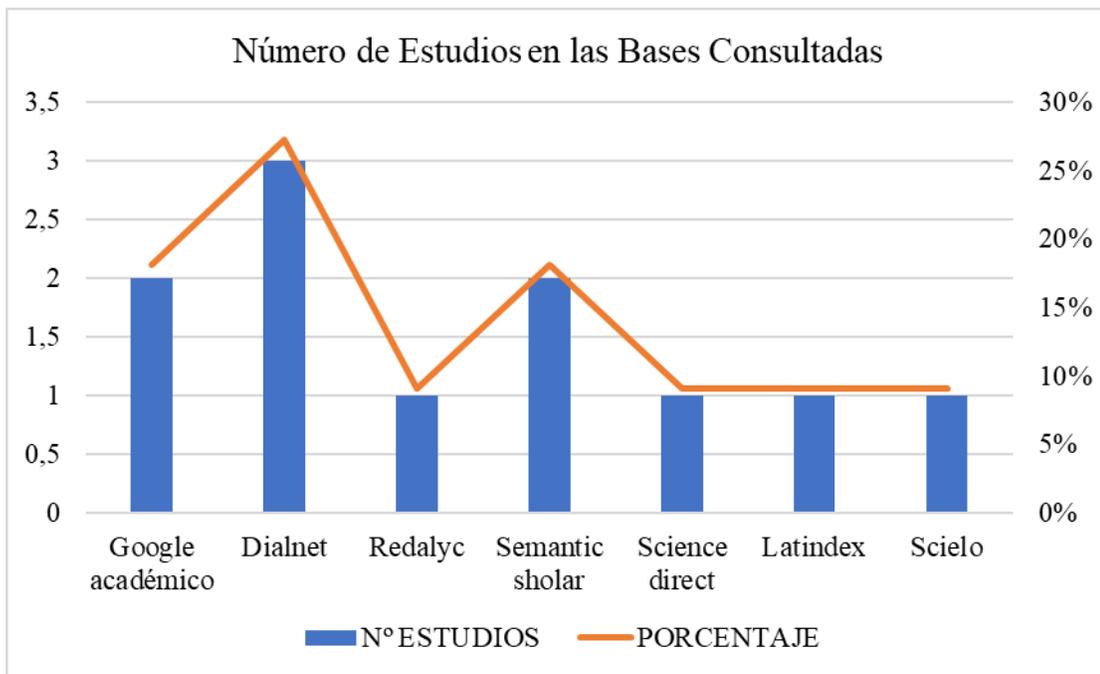
		personas con discapacidad: especificidades institucionales y competencias profesionales.				con enfoque etnográfico	el ejercicio del rol docente en los profesores ingresantes, quienes sortearon dicha situación con el acompañamiento de los de mayor antigüedad. En este sentido, han explicitado la necesidad de recibir formación sobre deporte adaptado, estrategias para la comunicación no verbal, y la educación física de personas con poca movilidad. A partir de solidaridad entre pares y colegas, los profesores con mayor antigüedad enseñan el oficio a aquellos que inician su práctica laboral, brindando una impronta de aprendizaje en el hacer a partir de relaciones solidarias.			
11	Victorero <i>et al.</i> (2019)	Diagnóstico de los escolares con discapacidad intelectual para su integración	(n=47)	Observación, entrevista y encuesta	Cuba	Diseño metodológico analítico-sintético, inductivo-deductivo	Los resultados obtenidos en la investigación se centran en un diagnóstico físico-recreativo para emprender un efectivo	Dialnet	1 cita	73,33%

		a las actividades físico-recreativas.					proceso integración social de los escolares con discapacidad intelectual de la escuela especial “José M. Fuertes”, a la comunidad desde la escuela.			
--	--	---------------------------------------	--	--	--	--	---	--	--	--

Nota. Elaborado por los investigadores.

**Figura 2.**

Distribución de los estudios según las bases académicas.



Nota. Elaborado por los investigadores.

En la Figura 2, según los datos obtenidos, se determinó que la base Dialnet aportó con mayores estudios para la elaboración del trabajo. Además, con todo lo expuesto

anteriormente y según el porcentaje de la relevancia media con respecto al tema central, el cual fue del 76,3%, lo que permitió ver el aporte de los estudios para lograr el objetivo planteado, en el mismo sentido según los criterios de evaluación y la revisión de los documentos se determinó que en los CE1 un 38,1%, dando una escasa difusión o aceptación de los estudios. Por su parte, los CE2 reflejan un 89,9% ya que está relacionado con el título y elementos del trabajo de investigación. Los CE3 dan un 81,8%, lo que ayudó a determinar la claridad y cohesión de la metodología utilizada. El 85,45% de los CE4 establecen la relación directa con la gamificación y Educación Física. Del mismo modo, a través de los CE5 y su 81,8% se evidencia los resultados planteados por el investigador y 81,8% de los CE6 muestra el rigor y planteamiento académico.

## **DISCUSIÓN**

Hasta la actualidad, existen algunos estudios que guardan relación con el tema de investigación, lo que permitió conocer y aportar información que ayude a mejorar la inclusión de personas que poseen alguna discapacidad a través de actividades físicas recreativas, para ello se utilizó procesos metodológicos con el fin de identificar y clasificar la información más relevante. Además, el objetivo de esta revisión sistemática fue determinar cómo las actividades físicas recreativas contribuyen de manera positiva a la inclusión de personas con alguna discapacidad y con ello aportar a futuros estudios a través de las principales conclusiones expuestas en este trabajo. Para la realización de esta revisión se tomaron en cuenta los 11 documentos publicados entre el período de 2019-2022, dentro de estos se revisó la aplicación de las actividades físicas recreativas lo cual permitió determinar los resultados a nivel psicológicos, físicos, sociales y académicos.

El primer lugar, se debe definir que la discapacidad en las personas incluye ausencias, limitaciones funcionales para realizar acciones y restricciones para la participación en las situaciones cotidianas. Las faltas perjudican la funcionalidad corporal; es decir, las limitaciones obstaculizan la realización de las tareas diarias, y las restricciones en el rendimiento constituyen barreras para una participación completa en el ambiente social (Organización Mundial de la Salud – OMS, 2024). Sin embargo, según la Convención de la ONU (2006), la conceptualización de discapacidad ha cambiado con el tiempo debido a la relación entre las personas con discapacidad y las barreras entre la acción-entorno, lo que

ha ocasionado el impedimento que trabajen de manera plena y positiva en la sociedad. En contraposición, A pesar de las dificultades y limitaciones, las personas con discapacidad tienen el mismo derecho que las demás a la inclusión y participación libremente en cualquier tipo de actividades físicas recreativas, con el mismo trato, sin exclusión y con el respeto que se merece a cada persona (Palermo, 2021).

La actividad física recreativa tiene un impacto directo en todas ellas, ya que las tareas que se realizan pueden ayudar a la autorregulación de las emociones cuando la persona se enfrenta a diferentes situaciones, enfrentarse a la victoria y la derrota, respetar las reglas de juego o luchar por lograr un objetivo, entre otros ejemplos de cómo se puede realizar. Se diferencian entre la responsabilidad social y la competencia social en cuanto al autoconcepto social, donde se integrarían aspectos de competencia o habilidad social y aceptación social (Calero *et al.*, 2019; Caballero & Aguilar, 2019).

Por otro lado, Márquez (1995); González & Macías (2022) respaldan la idea de que las actividades físicas planificadas mejora los estados emocionales positivos y aumenta la autoestima. Solo se pueden obtener estos beneficios si hay adherencia o permanencia en la actividad física practicada. Sin embargo, uno de los beneficios más significativos, además según Macías & González (2012), fomenta la superación de barreras psicológicas, ya que cada individuo con alguna reducción en sus habilidades debe enfrentar varios obstáculos que necesita vencer diariamente.

En síntesis, Márquez (1995); Castillo-Núñez & Romero-León (2020) afirman que un entorno estructurado y favorable ayudará a las personas con discapacidad a seguir practicando actividad física recreativa porque les permitirá alcanzar objetivos tanto a corto como a largo plazo. Además, los factores personales más importantes son: las actitudes hacia la salud, la extroversión-introversión, la automotivación y el grado de compromiso. En conclusión, las personas con discapacidad física pueden beneficiarse de realizar ejercicios de cualquier tipo siempre y cuando abarque el fundamento de la recreación como base principal (Navarrete-Socasi *et al.*, 2022).

## **CONCLUSIONES**

Importancia de la inclusión activa: La revisión sistemática de estudios entre 2019 y 2022 destaca la importancia de promover la inclusión activa de personas con discapacidad en actividades físicas recreativas. La conceptualización cambiante de la discapacidad, se debe resaltar la necesidad de eliminar barreras y permitir la participación plena en la sociedad. A pesar de las limitaciones, se destaca el derecho igualitario a la inclusión, enfatizando el respeto y el tratamiento sin exclusión.

Impacto positivo de la actividad física recreativa: La actividad física recreativa se revela como una herramienta crucial para mejorar el bienestar psicológico, emocional y social de las personas con discapacidad. Estudios respaldan la idea de que las actividades físicas planificadas no solo contribuyen a estados emocionales positivos y autoestima, sino que también facilitan la superación de obstáculos psicológicos. La adherencia a estas actividades es clave para obtener beneficios significativos, incluyendo la autorregulación emocional, la competencia social y la aceptación social.

Elementos claves para el éxito: La creación de un entorno estructurado y favorable se identifica como un factor esencial para fomentar la participación continua de personas con discapacidad en actividades físicas recreativas. Aspectos como actitudes hacia la salud, extroversión-introversión, automotivación y compromiso personal son determinantes para el éxito a corto y largo plazo. En resumen, la recreación se posiciona como un fundamento clave para beneficiar a las personas con discapacidad física, subrayando que la diversidad de ejercicios puede adaptarse a sus necesidades individuales.

## Bibliografía

- Allaico, W., & Aldas Arcos, H. G. (2021). Estrategias metodológicas en la educación física para estudiantes con discapacidad motriz. Distrito 01D01. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(6), 393-415. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8272699>
- Analuiza, E. T., Sánchez, C. C., Campos, N. A., & Campos, C. G. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 90-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Caballero Chávez., E., & Aguilar Morocho, E. (2019). Estrategia metodológica para la enseñanza de la natación en personas con discapacidad visual. *Revista Ciencias Pedagógicas E Innovación*, 7(2), 103-109. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v7i2.315>
- Caizapanta Paredes, A. X. (2021). *Actividad física y recreativa como medio terapéutico en personas con discapacidad* [Tesis de Grado, Repositorio de la Universidad Central del Ecuador]. Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/acf1dc81-f387-4386-a2de-7b7d7e4342e3/content>
- Calero Morales, S., Garzón Duque, B. A., & Chávez Cevallos, E. (2020). La corrección-compensación en niños sordociegos con alteraciones motrices a través de actividades físicas adaptadas. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45, e1344. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2019.v45n4/e1344/es/>
- Castillo-Núñez, L., & Romero-León, M. A. (2020). Actividades recreativas para la interrelación deportiva con personas baja visión y sordos. *Maestro y Sociedad*, 57-67. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5179>
- Díaz, J. J., Castro, M. M., & Castro, K. C. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. *EmásF: revista digital de educación física*, (43), 9-24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5758179>
- Feriz Otaño, L., Rojas Valdés, G. R., Guerra Santisteban, J., Herrera Muentes, E. V., & Herrera Mena, H. (2015). Actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en niños discapacitados físico motores. *EFDeportes.com Revista*

- Digital*, 20(206). <https://www.efdeportes.com/efd206/actividades-fisico-recreativas-para-discapacitados.htm>
- Garces, J. L., & Caraballo, G. D. L. C. M. (2020). Actividades físicas–recreativas e inclusión: Una experiencia con adultos parapléjicos de la Asociación Asopléjica. *Ciencia Digital*, 4(4.1), 32-46. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i4.1.1451>
- García-Peña, I. M., & García-Gómez, A. (2021). Efecto de la equitación adaptada en una niña con una enfermedad rara: estudio de caso único. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(1), 86-98. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/11154>
- Gast, I., Schildkamp, K., & Van der Veen, J.T. (2017). Team-Based Professional Development Interventions in Higher Education: A Systematic Review. *Review of Educational Research*, 87(4), 736–767. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.3102/0034654317704306>
- González Delgado, Y., Arango Jhomson, M., de La Cruz Cadaya, R., & Palacio González, D. M. (2023). Actividades deportivas adaptadas para la inclusión social de personas con discapacidad intelectual. *Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y Del Deporte*, 20(3), 83–95. Recuperado a partir de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/948>
- Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Med. Clin. (Barc)*, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2016.02.025>
- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2015). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Lexis. <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- López, I. G., & García, D. M. (2022). La práctica de baloncesto en silla de ruedas: motivos y beneficios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 79-90. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/492881>
- López, M. I. E., & Palchisaca, Z. G. T. (2021). La Educación Física como medio de Desarrollo Motriz en Estudiantes con Discapacidad Cognitiva. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(4), 556-575. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8272697>

- Macao Minga, K. N. (2020). *Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del Ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja* [Tesis de Maestría, Repositorio de la Universidad de las Fuerzas Armadas]. Universidad de las Fuerzas Armadas, Quito – Ecuador. <https://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/23183/1/T-ESPE-044106.pdf>
- Macías, D., & González, I. (2012). Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 110, 26-35. <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/026-035.pdf>
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378944>
- Navarrete-Socasi, C. J., Mayorga-Merino, S. N., Guanoluisa-Chuqui, J. I., & Cabezas-Mejía, E. D. (2022). Actividades turísticas recreativas para la ocupación del tiempo libre en niños discapacitados de 5 a 12 años. *Polo del Conocimiento*, 7(1), 1518-1536. <https://mail.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3560>
- Organización de las Naciones Unidas - ONU. (2006). *Convención sobre los derechos humanos de las personas con discapacidad*. Organización de las Naciones Unidas. <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2023). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)
- Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2023). Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2024, 29 de enero). *Discapacidad*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/topics/disabilities/es/>
- Palermo, M. C. (2021). ‘Colonias de Verano’ para personas con discapacidad: especificidades institucionales y competencias profesionales. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(275). <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2814/1380?inline=1>

- Prieto, J. M. (2023). Metaanálisis sobre experiencias didácticas gamificadas en Educación Física. *Rev. Complut. Educ.*, 34(1), 179-190. <https://dx.doi.org/10.5209/rced.77254>
- Riascos-Montero, P. D., Hormiga Reyes, J. D., & Estupiñán Rojas, K. E. (2020). Recreación y discapacidad: sentidos y experiencias de usuarios en sillas de ruedas. *Revista Lúdica y Pedagógica*, 31 (1), 73-86. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/download/11740/9253/40054>
- Sánchez-Meca, J., & Botella, J. (2017). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. Systematic reviews and meta-analysis: Tools for professional practice. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3150797>
- Suárez Yunda, D. E. (2021). *Gestión deportiva para personas con discapacidad intelectual en la Unidad Educativa Especializada Ambato* [Tesis de Maestría, Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato]. Universidad Técnica de Ambato, Ambato – Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33477/1/TESIS%20FINAL%20DAVID%20SUAREZ%2007.pdf>
- Victorero Cárdenas, M. M., Méndez Jiménez, N., & Pupo Fernández, H. R. (2023). Diagnóstico de los escolares con discapacidad intelectual para su integración a las actividades físico-recreativas. *Ciencia Y Actividad Física*, 6(2), 60-75. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/93>