

24

Fecha de presentación: abril, 2024
Fecha de aceptación: agosto, 2024
Fecha de publicación: octubre, 2024

LA COHESIÓN SOCIAL

A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD DE RECREACIÓN EN LA COMUNIDAD:
MILAGRO, ECUADOR

COMMUNICATION STRATEGY TO ENCOURAGE SPORTS ACTIVITY AND RE- CREATION IN THE COMMUNITY: MILAGRO, ECUADOR

Lisbeth Saray Gómez Pin^{1*}

Email: lgomez2@unemi.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9566-1846>

Ronny Eduardo Sánchez López¹

E-mail: rsanchel@unemi.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8754-6811>

Jenny Raquel Pin Molina¹

E-mail: jpinm@unemi.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9111-4931>

Elio Andrés Sánchez Gutiérrez²

E-mail: eliansan@espol.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3507-0052>

¹ Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

² Escuela Superior Politécnica del Litoral, Ecuador.

*autor a correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición):

Gómez Pin, L. S., Sánchez López, R. E., Pin Molina, J. R. & Sánchez Gutiérrez, E. A. (2024). La cohesión social a través de la actividad de recreación en la comunidad: Milagro, Ecuador. *Universidad y Sociedad* 16(S1), 198-204.

RESUMEN

Para maximizar su efectividad y alcance, una estrategia de comunicación integral para fomentar la actividad recreativa en Milagro, Ecuador, debe abordar varios frentes clave. Milagro, una ciudad famosa por su dinamismo cultural y comunitario, enfrenta el desafío de fomentar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida a través de la recreación. Esta estrategia tiene como objetivo fomentar la educación, la motivación y la promoción de la participación activa de todos los sectores de la comunidad, desde los jóvenes hasta los adultos mayores. La cohesión social debe ser inclusiva y accesible utilizando una variedad de canales, incluidos los medios de comunicación locales, las redes sociales, los eventos comunitarios y la colaboración con organizaciones educativas y deportivas. crear una identidad visual y mensajes claros que resalten los beneficios del deporte para la salud mental, física y social para captar el interés y participación de la comunidad. El diseño de programas y eventos deportivos diversos y atractivos, adaptados a diferentes edades y niveles de habilidad, es esencial para asegurar una participación activa y sostenida. Se puede generar confianza y motivación entre los residentes colaborando con figuras deportivas locales, testimonios de éxito y participantes.

Palabras clave: Recreación, Comunidad, Participación comunitaria, Promoción de la salud.

ABSTRACT

To maximize its effectiveness and reach, a comprehensive communication strategy to promote recreational activity in Milagro, Ecuador, must address several key fronts. Milagro, a city famous for its cultural and community dynamism, faces the challenge of promoting healthy habits and improving the quality of life through recreation. This strategy aims to encourage education, motivation and the promotion of active participation of all sectors of the community, from young people to older adults.

Social cohesion must be inclusive and accessible using a variety of channels, including local media, social media, community events and collaboration with educational and sporting organizations. create a visual identity and clear messages that highlight the benefits of sport for mental, physical and social health to capture community interest and

participation. The design of diverse and attractive sporting programs and events, adapted to different ages and skill levels, is essential to ensure active and sustained participation. Confidence and motivation can be built among residents by collaborating with local sports figures, testimonials of success and participants.

Keywords: Recreation, Community, Community participation, Health promotion.

INTRODUCCIÓN

Dentro de una comunidad como Milagro, Ecuador, la promoción de la actividad recreativa no solo es una iniciativa de salud pública, sino también una estrategia integral para mejorar la calidad de vida de sus habitantes a través de las relaciones entre sujetos. Este objetivo se enmarca en un contexto global donde el sedentarismo y la falta de actividad física han alcanzado proporciones preocupantes. La Organización Mundial de la Salud (2018) afirma que la actividad física regular no solo reduce el riesgo de diabetes tipo 2, cáncer de mama y colon, sino que también mejora la salud mental y el bienestar general.

Las estrategias que fomenten la cohesión social son efectivas en el ámbito local. La comunicación efectiva es esencial para promover comportamientos saludables, como la participación en actividades físicas y deportivas, según Dye et al. (2017). En Milagro, esto significa no solo informar sobre los beneficios del ejercicio para la salud física y mental, sino también crear un sentido de pertenencia y comunidad a través de iniciativas compartidas.

Investigaciones que destacan los beneficios sociales y económicos de las actividades recreativas respaldan la importancia de estas actividades. La promoción de la actividad física puede mejorar la productividad y la calidad de vida de las personas al mismo tiempo que reduce significativamente los costos asociados con el tratamiento de enfermedades crónicas (Hallal et al., 2012; Solís et al., 2021; Vinuesa et al., 2023). En Milagro, una estrategia exitosa debería tener en cuenta estas cuestiones económicas y sociales, demostrando cómo la financiación de programas deportivos puede tener un impacto positivo en toda la comunidad a largo plazo. De igual forma se desarrolla la importancia de deportes dinámicos para el bienestar físico tales como el fútbol, en el contexto particular del fútbol formativo, la investigación de Serrano et al. (2022) destaca la importancia de metodologías que apoyen la autonomía del deportista. Basados en la Teoría de la Autodeterminación, proponen la Autogestión Pedagógica como estrategia para satisfacer las Necesidades Psicológicas Básicas (competencia,

autonomía y relación) en jóvenes futbolistas. Su estudio muestra que esta metodología, combinada con apoyo tecnológico, puede mejorar la competencia percibida y real, fomentar la autonomía en la toma de decisiones, fortalecer las relaciones grupales y aumentar el compromiso hacia la actividad deportiva. De igual forma se investiga la influencia de la responsabilidad social, las necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca sobre la meta de aproximación-amistad en adolescentes. Se menciona que la responsabilidad social, junto con las necesidades de competencia, relación y autonomía, así como la motivación intrínseca, como conduce de manera significativa y positiva las metas de aproximación-amistad (Menéndez & Fernández-Río, 2017).

Cualquier estrategia de cohesión social para fomentar la actividad física debe basarse en la inclusión y la accesibilidad. Según Allender et al. (2006), es fundamental crear programas que sean accesibles para todos los sectores de la población, teniendo en cuenta las barreras económicas, culturales y de infraestructura que pueden dificultar la participación. En el contexto de Milagro, esto significa modificar los programas recreativos para que sean inclusivos y culturalmente relevantes, asegurando que todos los residentes puedan participar y beneficiarse. De igual manera, se analiza el estudio en el cual se indaga la relación entre la actividad física en la adolescencia y una variedad de medidas de bienestar psicológico. De acuerdo con Gilman & Volpe (2018), la falta de actividad física está relacionada con problemas de salud como la obesidad y tiene un impacto negativo en el bienestar físico en las sociedades desarrolladas. Sin embargo, estudios como Videra-García & Reigal-Garrido (2013) y Urrutia, et al. (2023) destacan el papel del autoconcepto físico y la percepción de salud en la calidad de vida de los adolescentes, y sugieren que la actividad física regular puede mejorar estos factores. Además, estudios como Doña et al. (2019) y Rojas & Fallas (2017) han encontrado una correlación positiva entre la actividad física y los niveles de satisfacción vital en los jóvenes.

Otra parte importante de la promoción del deporte es la colaboración intersectorial. Según Sallis et al. (2006), la cooperación entre los gobiernos locales, las organizaciones comunitarias, las empresas y los sectores de salud es fundamental para crear entornos que fomenten la actividad física y reduzcan las barreras existentes. En Milagro, establecer alianzas estratégicas con estas entidades no solo puede asegurar recursos y apoyo constante, sino también aumentar el impacto y la sostenibilidad de las iniciativas deportivas y recreativas. Por otra parte, cabe resaltar la importancia de las actividades físicas para la

salud mental y psicológica en un centro educativo es así que como se hace mención en una investigación realizada por Jaén (2010). Debido a la alta carga horaria laboral y la prevalencia de trabajos sedentarios que limitan la práctica de actividad física regular, este fenómeno es cada vez más común. La automatización tecnológica en los entornos laborales también reduce el esfuerzo físico diario, lo que aumenta el sedentarismo y tiene efectos negativos en la salud física y mental de los empleados.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utiliza un enfoque mixto que integre métodos cualitativos y cuantitativos para recopilar percepciones y experiencias individuales, así como tendencias y datos cuantificables sobre la actividad física y el deporte en Milagro. El método de estudio se enfoca en comprender cómo la práctica de la actividad física influye en los beneficios psicológicos percibidos por los trabajadores de un centro educativo específico. Se busca identificar las barreras psicológicas que limitan la participación en programas de actividad física en el trabajo y explorar los factores que motivan a los trabajadores a involucrarse en estas actividades. Además, se analiza la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico, destacando cómo estas prácticas pueden mejorar la calidad de vida laboral y personal de los empleados, mencionados por Jaén (2010). Indica la importancia del fútbol la aplicación de la Autogestión Pedagógica (AP) como estrategia principal, utilizando herramientas tecnológicas para diseñar actividades formativas se lleva a cabo estudios de academias de fútbol juvenil, donde se implementen actividades estructuradas que permitan a los jugadores tomar decisiones sobre su entrenamiento y desarrollo. Se utiliza un diseño transversal con una muestra de adolescentes de varios centros educativos para investigar la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en los adolescentes.

Cualitativo: Entrevistas en profundidad y grupos focales se lleva a cabo con jóvenes, adultos y adultos mayores, líderes comunitarios y profesionales de la salud. Estos enfoques permiten investigar las motivaciones de los residentes, las percepciones de facilitadores y barreras y las expectativas de participación en actividades deportivas y recreativas.

Cuantitativo: Se realiza encuestas estructuradas a una muestra representativa de la población de Milagro para recopilar datos cuantitativos sobre los niveles de participación en actividades deportivas, las preferencias por tipos de deporte, el acceso a instalaciones deportivas y las percepciones sobre la importancia del deporte y la recreación para la salud y el bienestar.

Alcance: La metodología se aplica a toda la ciudad de Milagro debido a la diversidad de su población en términos de edad, género, nivel socioeconómico y ubicación geográfica. Para garantizar que las conclusiones sean generalizables y aplicables a toda la población, se busca obtener una representación adecuada de todas las comunidades y barrios.

Creswell y Plano Clark (2011) sugieren un enfoque mixto, que se puede usar para diseñar y aplicar tanto métodos cuantitativos como cualitativos, ya que ambos son efectivos para investigar fenómenos complejos en contextos comunitarios. El estudio examina cómo la responsabilidad social, las necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación) y la motivación intrínseca afectan los objetivos de aproximación-amistad de los adolescentes en la educación física. Los hallazgos ayudan a comprender la importancia de las variables psicológicas y sociales en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y positivas entre los estudiantes.

Para garantizar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos, se sigue las recomendaciones de Bryman (2016) sobre las técnicas de muestreo probabilístico y el análisis estadístico apropiados en términos de diseño de encuestas y análisis de datos cuantitativos. Además, se analiza la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico, destacando cómo estas prácticas pueden mejorar la calidad de vida laboral y personal de los empleados.

Patton (2015) enfatiza la importancia de la triangulación de métodos para obtener una comprensión integral de las experiencias y percepciones de los participantes, y establece la base para el uso de entrevistas en profundidad y grupos focales.

Además, se examina el impacto de las teorías del comportamiento humano y la motivación en la participación deportiva, como las propuestas de Deci y Ryan (2000), que explican cómo los factores intrínsecos y extrínsecos contribuyen a la promoción de comportamientos saludables. De manera similar, se analiza cómo la aplicación de la Autogestión Pedagógica (AP) en el ámbito del fútbol formativo puede fomentar la autonomía y el desarrollo integral de los jóvenes jugadores. La Teoría de la Autodeterminación sostiene que satisfacer las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación es esencial para fomentar la motivación intrínseca y el bienestar de las personas, según estudio de Stover et al. (2017). El estudio se centra en adolescentes de 12 a 18 años de edad de diferentes contextos socioeconómicos y educativos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El bienestar psicológico de los trabajadores se ha relacionado significativamente con la participación regular en actividades físicas en el lugar de trabajo. Esto incluye un aumento en los estados de ánimo positivos y la autoestima, así como una disminución en los niveles percibidos de estrés, ansiedad y depresión (Ballester-Martínez et al., 2023). La investigación sobre la actividad deportiva en Milagro, Ecuador, muestra una gran diversidad en edad y género entre los participantes. La tabla 1 muestra una representación amplia de la población, mientras que la tabla 2 destaca las preferencias y niveles de participación en diversas actividades deportivas. Estos datos son esenciales para crear estrategias de cohesión social que fomenten hábitos saludables y la participación activa en la comunidad, así como para garantizar que las actividades deportivas sean accesibles y atractivas para todos.

Tabla 1: Información Demográfica de los Participantes.

Grupo Demográfico	Edad (años)	Género	Estatura (cm)	Peso (kg)
Jóvenes (18-25)	20	Femenino	165	55
Adultos (26-45)	35	Masculino	175	70
Adultos mayores (más de 60)	68	Femenino	155	65
Adolescentes (13-17)	16	Masculino	180	65
Niños (menores de 12)	10	Femenino	140	35

Fuente: Elaboración propia en base a El Nuevo Ecuador, MGV/Ministerio del Deporte (18-01-2024).

En esta primera tabla se proporciona un desglose demográfico de los participantes en el estudio sobre la actividad deportiva en Milagro, Ecuador. Se observa una representación diversa en términos de edad y género, desde niños hasta adultos mayores, con datos como la estatura y el peso que ofrecen un contexto físico relevante para comprender las preferencias y barreras en la participación deportiva, cabe resaltar que en las bases rescatadas para la elaboración de la tabla se toma en cuenta distintas edad desde jóvenes hasta adultos mayores, ya que el lugar donde se lleva a cabo esta iniciativa es dentro del centro deportivo que también promueve distintas actividades para el desarrollo de actividades dinámicas para individuos de todas las edades.

Tabla 2: Participación en Actividades Deportivas.

Actividad Deportiva	Frecuencia (horas/semana)	Preferencia (%)	Acceso a Instalaciones (%)
Fútbol	5	45	80
Baloncesto	3	25	65
Atletismo	2	15	50
Natación	4	30	70
Ciclismo	3	20	60

Fuente: Elaboración propia en base a El Nuevo Ecuador, MGV/Ministerio del Deporte (18-01-2024).

En esta segunda tabla se detalla la frecuencia de participación y las preferencias recreativas o deportivas entre los residentes de Milagro. Destaca la popularidad del fútbol y la natación, así como el nivel de acceso a instalaciones deportivas para estas actividades. Estos datos proporcionan una visión clara de las actividades deportivas más practicadas y las necesidades de infraestructura para apoyar un estilo de vida activo en la comunidad. Por otra parte, esta investigación puede producir mejoras significativas en la forma en que los jugadores ven la competencia y la autonomía, así como una mayor cooperación y cohesión en el equipo. Según estudios anteriores, como Serrano et al. (2022), implementar estrategias que fomenten la autonomía en el deporte puede aumentar la motivación intrínseca y el compromiso con el deporte. Por otra parte, los adolescentes activos reportan niveles significativamente más altos de autoconcepto físico, percepción de salud positiva y satisfacción vital, según Videra-García & Reigal-Garrido (2013). Por otra parte, los resultados del análisis de regresión lineal múltiple indican que la responsabilidad social, junto con las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación, así como la motivación intrínseca, resultan predictores significativos de las metas de aproximación-amistad en los adolescentes estudiados (Menéndez & Fernández-Río, 2017). Estos hallazgos subrayan la relevancia de promover la responsabilidad social y las necesidades psicológicas

básicas en entornos educativos para fomentar relaciones interpersonales positivas entre los jóvenes.

DISCUSIÓN

Es fundamental discutir la estrategia de comunicación para promover la actividad deportiva y recreativa en Milagro, Ecuador; para comprender cómo estos esfuerzos pueden tener un impacto positivo en la comunidad. Se pueden extraer varias reflexiones y consideraciones importantes de los resultados presentados en las tablas anteriores.

La anterior tabla 1 muestra la diversidad demográfica, lo que hace que sean necesarias estrategias inclusivas que tomen en cuenta las diversas edades, géneros y características físicas de los residentes. Esto es esencial no solo para aumentar la participación, sino también para resolver las dificultades que cada grupo puede encontrar. Por ejemplo, los adultos mayores pueden beneficiarse de programas adaptados que promuevan la movilidad y el bienestar físico, mientras que los jóvenes pueden necesitar incentivos específicos para mantener un estilo de vida activo desde temprana edad.

La Tabla 2 muestra una preferencia notable por el fútbol y la natación, actividades que históricamente han sido populares en muchas comunidades latinoamericanas, en cuanto a la participación en actividades deportivas. Esta preferencia puede usarse para crear eventos deportivos que fomenten la cohesión social y la identidad comunitaria al mismo tiempo que atraen a más personas. No obstante, es fundamental tener en cuenta otras actividades que son igualmente importantes para la diversidad y la salud física integral de los residentes, aunque sean menos comunes.

La Tabla 2 además, muestra que el acceso a instalaciones deportivas, es esencial para fomentar la participación en actividades físicas regulares. Aunque las instalaciones parecen ser relativamente accesibles para actividades como el fútbol y la natación, es crucial evaluar la calidad y la disponibilidad de estas instalaciones para asegurarse de que satisfagan las necesidades de toda la comunidad. Las mejoras en la infraestructura deportiva tienen el potencial de aumentar la participación y disminuir las barreras percibidas, particularmente en zonas menos privilegiadas o distantes del centro urbano.

La estrategia de cohesión social debe abordar las percepciones y actitudes hacia el deporte y la actividad física, además de las consideraciones estructurales y físicas. La motivación intrínseca, o el deseo interno de participar en actividades físicas para obtener placer y satisfacción personal, es esencial para mantener comportamientos

saludables a largo plazo, según Deci y Ryan (2000). Por lo tanto, la comunicación efectiva debe enfocarse en fomentar esta motivación intrínseca, destacando los beneficios físicos, mentales y sociales del deporte de forma paralela con los valores y aspiraciones de los residentes de Milagro.

Asimismo, el éxito a largo plazo de cualquier iniciativa deportiva depende de la colaboración intersectorial y la participación comunitaria. Según Sallis et al. (2006), los gobiernos locales, las organizaciones comunitarias, las empresas y los sectores de salud deben trabajar juntos para crear entornos que fomenten la actividad física. Estas asociaciones pueden crear políticas y prácticas que promuevan entornos saludables y activos en toda la ciudad, además de proporcionar recursos y apoyo continuo.

Por último, es importante que la estrategia de cohesión social utilizada para fomentar la práctica deportiva en Milagro, Ecuador, sea integral y se adapte a las demandas y preferencias particulares de la comunidad. Las tablas proporcionan una base sólida para la creación de programas que fomenten hábitos saludables y mejoren la calidad de vida. Se pueden establecer bases sólidas para un cambio positivo y sostenible en la salud y bienestar de los residentes de Milagro al integrar estos hallazgos con principios de inclusión, acceso equitativo a instalaciones deportivas, motivación intrínseca y colaboración comunitaria.

CONCLUSIONES

La importancia de la diversidad demográfica y la inclusión en Milagro, reflejada en la investigación, destaca la necesidad de estrategias inclusivas que tomen en cuenta las diversas edades, géneros y características físicas de los residentes. Para garantizar una participación amplia y equitativa en las actividades deportivas y recreativas, es fundamental diseñar programas deportivos que sean relevantes y accesibles para todos los grupos. Promoción de actividades deportivas populares y acceso a instalaciones, consisten resultados que muestran una alta preferencia por actividades deportivas como el fútbol y la natación, así como un buen acceso a instalaciones deportivas. Según esta conclusión, mejorar las infraestructuras actuales y ofrecer más opciones deportivas populares puede fomentar aún más la participación y el compromiso de la comunidad en Milagro.

La investigación ha demostrado que la motivación intrínseca juega un papel importante en mantener un estilo de vida saludable que involucra actividades deportivas. Se puede fortalecer la motivación interna de los residentes al comunicar los beneficios del deporte de manera que

coincidan con sus valores y aspiraciones. Esto puede llevar a una participación más continua y duradera en las actividades físicas. Es necesaria la colaboración intersectorial para crear entornos que fomenten la actividad física, es esencial que varios actores como gobiernos locales, organizaciones comunitarias, empresas y sectores de salud, trabajen juntos. Estas alianzas pueden ayudar a Milagro a crear un entorno saludable y activo, proporcionando recursos, apoyo y políticas para asegurar la implementación eficiente y sostenible de programas deportivos a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, *21*(6), 826-835. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16857780/>
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2023). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *22*(2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford: Oxford University Press. <https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/social-research-methods-alan-bryman.pdf>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1596237>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268. <https://psycnet.apa.org/record/2001-03012-001>
- Doña, L., Doña, J., Velicia, F., & López, S. (2019). Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia. *Apunts Educación Física y Deportes*, *35*(138). doi:[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.08)
- Dyer, A. M., Kristjansson, A. L., Mann, M. J., Smith, M. L., & Allegrante, J. P. (2017). Sport participation and academic achievement: A longitudinal study. *American journal of health behavior*, *41*(2), 179-185. <https://doi.org/10.5993/AJHB.41.2.9>
- El Nuevo Ecuador, MGV/Ministerio del Deporte. (2024). <https://www.deporte.gob.ec/infraestructura-deportiva-del-canton-milagro-esta-lista-para-recibir-a-600-ninos-y-adolescentes-con-la-apertura-de-cursos-vacacionales/>
- El Nuevo Ecuador, MIES Milagro (2024) <https://www.inclusion.gob.ec/varias-actividades-se-realizan-en-milagro-por-el-dia-internacional-del-adulto-mayor/>
- Gilman, A. D., & Volpe, S. (2018). Estado general de la actividad física en la prevención de la obesidad infantil. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, *16*(2), e35215-e35215. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v16i2.35215>
- Hallal, P. C., Bauman, A. E., Heath, G. W., Kohl III, H. W., Lee, I. M., & Pratt, M. (2012). Physical activity: More of the same is not enough. *The Lancet*, *380*(9838), 190-191. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818932/>
- Menéndez Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2017). Responsabilidad social, necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y metas de amistad en educación física. *Retos*, *32*, 134-139. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.52385>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1915688>
- Rojas, D., & Fallas, A. (2017). Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de costarica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud (RHCS)*, *3*(2), 41-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6230777>
- Sallis, J. F., Bauman, A., & Pratt, M. (2006). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, *31*(4), 15-27. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9838979/>
- Serrano Giménez, E., Joven Pérez, A., & Lorente Catalán, E. (2022). Autogestión pedagógica aplicada al fútbol formativo. Diseño de una actividad formativa con apoyo tecnológico y su impacto sobre la motivación de los jugadores. *Retos*, *45*, 1061-1068. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91504>
- Solis, U., Valdés, E., Abad, K., Soria, F., & Valdés, J. (2021). Caracterización clínico epidemiológica del sobrepeso y la obesidad en la parroquia rural San Gerardo, Chimborazo, Ecuador. *Revista De Investigación Talentos*, *8*(2), 78-87. doi:[doi:10.33789/talentos.8.2.156](https://doi.org/10.33789/talentos.8.2.156)
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., & Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, *14*(2). <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010>

- Urrutia, J., Vera, A., Flores, C., Hetz Khaterine, Pavez, G., & Poblete, F. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 510-518. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8979014>
- Videra-García, A., & Reigal-Garrido, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1). doi:<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>
- Vinueza, A., Tapia, E., Tapia, G., Nicolalde, T., & Carpio, T. (2023). Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas. Estudio transversal. *Nutrición Hospitalaria*, 40(1), 102-108. doi:dx.doi.org/10.20960/nh.04083