



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v11i2.4348>

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

*Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual*

*Physical and recreational activities as a comprehensive development strategy for students with intellectual disabilities*

*As atividades físicas e lúdicas como estratégia de desenvolvimento integral para alunos com deficiência intelectual*

Jonathan Mauricio Torres Narvárez <sup>I</sup>  
[mauricio.torres@unach.edu.ec](mailto:mauricio.torres@unach.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0005-5886-6581>

Edda Lorenzo Bertheau <sup>II</sup>  
[elorenzo@unach.edu.ec](mailto:elorenzo@unach.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-9293-5468>

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

\***Recibido:** 16 de febrero de 2025 \***Aceptado:** 17 de marzo de 2025 \***Publicado:** 19 de abril de 2025

- I. Licenciatura en Cultura Física Mención Docencia en Cultura Física, Maestrante en la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- II. PhD en Actividad Física y Salud, Docente en la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

## Resumen

La presente investigación tiene por objetivo analizar el impacto de un programa educativo basado en actividades físico-recreativas para fomentar la integración social y el desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual. De acuerdo a la OMS se destaca que más del 15% de la población mundial presenta alguna forma de discapacidad, lo que genera desafíos en el desarrollo personal, social y económico. Se pudo observar que, en América Latina, la falta de información sobre los diferentes tipos de discapacidades obstaculiza la implementación de adecuadas políticas inclusivas efectivas. Este estudio se enfocó en cómo las actividades físico-recreativas pueden mejorar las habilidades motrices, sociales y emocionales de los estudiantes con discapacidad intelectual y promover su integración y bienestar. En la metodología se empleó un enfoque cualitativo, de tipo teórica y técnica revisión bibliográfica, en donde se analizaron investigaciones recientes sobre el tema. De la revisión bibliográfica se obtuvieron 15 artículos, los cuales indicaron que estas actividades mejoran la condición física, fomentan el desarrollo cognitivo, social y emocional. Se planteó una propuesta pedagógica con estrategias innovadoras, las cuales emplean juegos cooperativos, uso de la tecnología, entre otras actividades. El estudio concluyó que es fundamental que las instituciones educativas y las familias trabajen de manera armoniosa para la implementación de estas estrategias, con la finalidad de garantizar un entorno inclusivo que permita el pleno desarrollo de los jóvenes en todas las áreas de su vida.

**Palabras clave:** Actividades físico-recreativas; desarrollo integral; discapacidad intelectual.

## Abstract

This research aims to analyze the impact of an educational program based on physical and recreational activities to promote social integration and comprehensive development in students with intellectual disabilities. According to the WHO, more than 15% of the world's population has some form of disability, which generates challenges in personal, social, and economic development. It was observed that, in Latin America, the lack of information on the different types of disabilities hinders the implementation of effective inclusive policies. This study focused on how physical and recreational activities can improve the motor, social, and emotional skills of students with intellectual disabilities and promote their integration and well-being. The methodology used was a qualitative approach, based on theoretical and technical literature review, which analyzed recent research on the topic. The literature review yielded 15 articles, which indicated that these activities improve physical

Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

fitness and promote cognitive, social, and emotional development. A pedagogical proposal was proposed with innovative strategies, which employ cooperative games, the use of technology, among other activities. The study concluded that it is essential for educational institutions and families to work harmoniously to implement these strategies, in order to ensure an inclusive environment that allows for the full development of young people in all areas of their lives.

**Keywords:** Physical and recreational activities; comprehensive development; intellectual disability.

## Resumo

Esta investigação tem como objetivo analisar o impacto de um programa educativo baseado em atividades físicas e recreativas para promover a integração social e o desenvolvimento integral dos alunos com deficiência intelectual. Segundo a OMS, mais de 15% da população mundial tem algum tipo de deficiência, o que cria desafios no desenvolvimento pessoal, social e económico. Observou-se que, na América Latina, a falta de informação sobre os diferentes tipos de deficiência dificulta a implementação de políticas inclusivas adequadas e eficazes. Este estudo centrou-se na forma como as atividades físicas e recreativas podem melhorar as capacidades motoras, sociais e emocionais dos alunos com deficiência intelectual e promover a sua integração e bem-estar. A metodologia utilizou uma abordagem qualitativa, fundamentada numa revisão bibliográfica teórica e técnica, na qual foram analisadas pesquisas recentes sobre o tema. Da revisão da literatura resultaram 15 artigos que indicaram que estas atividades melhoram o condicionamento físico e promovem o desenvolvimento cognitivo, social e emocional. Foi proposta uma proposta pedagógica com estratégias inovadoras, que empregam jogos cooperativos, utilização de tecnologia, entre outras atividades. O estudo concluiu que é fundamental que as instituições de ensino e as famílias trabalhem em harmonia para implementar estas estratégias, de forma a garantir um ambiente inclusivo que permita o desenvolvimento pleno dos jovens em todas as áreas da sua vida.

**Palavras-chave:** Atividades físico-recreativas; desenvolvimento abrangente; deficiência intelectual.

## 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

## Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

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.

## Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

---

- 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

## Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

---

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

Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual 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. 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.

**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.- Identificación de artículos, 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. Criterio Inclusión Artículos científicos relacionados con el tema desde el 2019 hasta el 2023</p> <p>3. Criterio de Exclusión 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                                    | Selección<br>Análisis   |

*Nota. Adaptación de Marín et al., 2023*

## 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

Los hallazgos sobre el desarrollo integral de los estudiantes (Ver Tabla 2), 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.

*Tabla 2: Hallazgos sobre el Desarrollo Integral*

| <b>Autores</b>        | <b>Hallazgos</b>   |
|-----------------------|--|
| 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. |

## Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

---

|                      |   |
|----------------------|---|
| 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. |
|----------------------|---|

---

### Actividades físico recreativas para el desarrollo integral en discapacidad intelectual

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.

*Tabla 3: Hallazgos sobre el Desarrollo Integral con Discapacidad Intelectual*

---

| <b>Autores</b>           | <b>Hallazgos</b>  |
|--------------------------|---|
| 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.         |
| Simaleza 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.              |

---

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.

## Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

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.

*Figura 1: Palabras claves*



*Nota. Resultados obtenidos de la investigación bibliográfica. Fuente: Torres, 2024*

### **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. En este contexto, el entorno familiar juega un papel esencial, ya que la falta de apoyo afectivo y económico puede obstaculizar el crecimiento personal y académico de los adolescentes, limitando su participación activa en espacios educativos y recreativos.

## Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

---

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. Torres et al. (2024) demostró que la implementación de un programa de danza folclórica 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

## Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

---

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

Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual

---

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. Además, futuras investigaciones pueden enfocarse en analizar el impacto de estas estrategias y el tipo de actividades que mejor influyen en la calidad de vida de los estudiantes con discapacidad intelectual, explorando su influencia en el desarrollo académico y social.

## Referencias

1. Aldas, D., & Astudillo, M. (2023). Estrategias pedagógicas para mejorar la condición física en estudiantes con discapacidad intelectual de 8 a 15 años de edad en la Escuela El Sol Sale Para Todos del Cantón Baba. *Íkala, Revista de Lenguaje y Cultura*, 27(2), 69-71. Obtenido de <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/15513/TIC-UTB-FCJSE-PAFIDE-000023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2. 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)
3. 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)
4. 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>
5. 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.
6. Hernández, B., Vargas, G., González, G., y Sánchez, J. (2020). Discapacidad intelectual y el uso de las tecnologías de la 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)
7. 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=)
8. 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>
10. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70120891/Deporte\\_educacion\\_y\\_salud-libre.pdf?1632335777=&response-content-](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
11. 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>
  12. Marín, D., Ramón, J., & Tijeras, A. (2023). Efectos de la Educación Física en alumnado con discapacidad intelectual: Una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 18(58), 139–161. <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i58.2021>
  13. 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](https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6268)
  14. 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>
  15. 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>
  16. 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&cid=8d9db0b83da947479f71a6b775195b1c&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAAAYQDIGCAcQABhAMgYICBAAGEDSAQg2NzM1a\\_jBqMagCALACAA&FORM=ANNTA1&PC=U5](https://www.bing.com/search?pglt=675&q=donde+se+ubica+la+ops&cid=8d9db0b83da947479f71a6b775195b1c&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAAAYQDIGCAcQABhAMgYICBAAGEDSAQg2NzM1a_jBqMagCALACAA&FORM=ANNTA1&PC=U5)
  17. 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)
  18. 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](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7415990)
  19. 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>
20. 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.v4il.529>
21. 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>
22. 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>
23. 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>
24. Torres, F., Romero, O., & Maqueira, G. (2024). La danza folclórica como medio para inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de Educación Física. *Journal Scientific MQR Investigar*, 8(4), 1826–1853. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1826-1853>
25. 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>
26. 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>