



Participación y cohesión social a través de actividades recreativas y deportivas: una estrategia comunitaria

Participation and social cohesion through recreational and sports activities: a community strategy

Autores

Mónica Liliana Vélez Zambrano ¹
Maidelyn Daniela Vélez Zambrano ²
José Alfredo Cedeño Dueñas ³
Darwin Andrés Moreira Domo ⁴

¹ Universidad Estatal de Milagro (Ecuador)

² Universidad Técnica de Manabí (Ecuador)

³ Asamblea Nacional del Ecuador

⁴ Investigador Independiente

Autor de correspondencia:
Mónica Liliana Vélez Zambrano
mvelezz7@unemi.edu.ec

Cómo citar en APA

Velez Zambrano, M. L., Vélez Zambrano, M. D., Cedeño Dueñas, J. A., & Moreira Domo, D. A. (2025). Participación y cohesión social a través de actividades recreativas y deportivas: una estrategia comunitaria. *Retos*, 70, 985-995. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.116882>

Resumen

Introducción: La participación en actividades recreativas y deportivas representó una vía efectiva para fortalecer la cohesión social en comunidades urbanas y semiurbanas, promoviendo el sentido de pertenencia, la interacción solidaria y el compromiso colectivo.

Objetivo: El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la participación comunitaria en actividades recreativas y deportivas y el nivel de cohesión social en tres comunidades de la provincia de Pichincha, Ecuador, evaluando su impacto como estrategia de dinamización social.

Metodología: Se utilizó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. La muestra fue de 362 personas seleccionadas mediante muestreo probabilístico estratificado. Se aplicó un cuestionario tipo Likert y se analizaron los datos con estadística descriptiva, correlacional y regresión lineal.

Resultados: Los resultados revelaron una relación positiva y significativa entre la participación en actividades recreativas y el nivel de cohesión social, siendo más alta en comunidades con mayor continuidad organizativa. Las dimensiones más fortalecidas fueron el sentido de pertenencia y la participación colectiva.

Discusión: Al contrastar los hallazgos con otros estudios, se identificó coincidencia en el valor del deporte y la recreación como instrumentos de transformación comunitaria, resaltando la importancia de la gestión participativa y la apropiación del espacio público para fortalecer vínculos sociales.

Conclusiones: Se concluye que la recreación comunitaria, cuando es sostenida y organizada, constituye una herramienta estratégica para consolidar comunidades más integradas, resilientes y comprometidas con su entorno social.

Palabras clave

Cohesión social; comunidad; deporte; recreación; participación.

Abstract

Introduction: Participation in recreational and sports activities represented an effective way to strengthen social cohesion in urban and semi-urban communities, promoting a sense of belonging, solidarity, and collective commitment.

Objective: The objective of the research was to analyze the relationship between community participation in recreational and sports activities and the level of social cohesion in three communities in the province of Pichincha, Ecuador, assessing its impact as a social dynamization strategy.

Methodology: A quantitative approach was used, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 362 people selected through stratified probabilistic sampling. A Likert-type questionnaire was applied, and the data were analyzed using descriptive, correlational, and linear regression statistics.

Results: The results revealed a positive and significant relationship between participation in recreational activities and the level of social cohesion, being higher in communities with greater organizational continuity. The most strengthened dimensions were the sense of belonging and collective participation.

Discussion: When comparing the findings with other studies, agreement was found regarding the value of sports and recreation as tools for community transformation, highlighting the importance of participatory management and the appropriation of public space to strengthen social ties.

Conclusions: It is concluded that community recreation, when sustained and well-organized, constitutes a strategic tool for consolidating more integrated, resilient, and socially committed communities.

Keywords

Community; participation; recreation; social cohesion; sport.

Introducción

En las últimas décadas, los procesos de transformación social han puesto de relieve la necesidad de implementar estrategias comunitarias que fortalezcan los lazos sociales, fomenten la convivencia armónica y promuevan entornos saludables y participativos (Cervantes y Santana, 2023; Gómez, 2023). En este contexto, las actividades recreativas y deportivas emergen como una herramienta clave para dinamizar la vida comunitaria y construir cohesión social, especialmente en comunidades marcadas por desigualdades, conflictos o falta de oportunidades (Conlago, 2023; Navas et al., 2023; Valera y Aguilar, 2023). La recreación y el deporte no solo se constituyen en espacios de esparcimiento, sino que también son vehículos para el fortalecimiento del tejido social, la participación ciudadana y la mejora de la calidad de vida (Juárez y Dubón, 2025; Maqueda, 2024).

En este particular han sido diversas las investigaciones que han demostrado que el deporte y la recreación son catalizadores del desarrollo humano y comunitario, ejemplo de ello ha sido la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023), quienes señalaron que estas prácticas tienen un impacto directo en la inclusión social, la equidad de género, la prevención de la violencia y el empoderamiento de los jóvenes. Por su parte, Hormazábal et al., (2024)) destacan que los procesos de intervención social mediante actividades lúdicas y deportivas promueven la resiliencia comunitaria y generan espacios de diálogo intercultural, lo cual es fundamental en países como Ecuador, donde convergen múltiples identidades étnicas y culturales.

Ahora bien, en el contexto ecuatoriano, se evidencian brechas significativas en el acceso a programas de recreación y deporte, especialmente en comunidades rurales, zonas urbanas marginales y poblaciones vulnerables, tal y como lo señala el Ministerio del Deporte del Ecuador (2021) quienes indican que si bien existen iniciativas estatales y municipales orientadas a la promoción del deporte comunitario, su cobertura es limitada y carece de continuidad, planificación estratégica y enfoque participativo. Además, los procesos de planificación territorial no siempre incorporan la recreación como un eje estructurante del desarrollo local, lo cual refleja una visión reduccionista de su potencial transformador.

Esta situación se agrava por factores estructurales como la pobreza, el desempleo, la inseguridad, la falta de infraestructura y la fragmentación social. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023), aproximadamente el 25% de la población ecuatoriana vive en condiciones de pobreza multidimensional, lo que restringe sus posibilidades de acceder a actividades de ocio y desarrollo personal. De igual forma, los índices de violencia intrafamiliar, consumo problemático de sustancias psicoactivas y deserción escolar se mantienen elevados en muchas comunidades, afectando especialmente a niños, adolescentes y jóvenes (MIES, 2022). Estos elementos constituyen una problemática compleja que requiere ser abordada desde enfoques integrales e innovadores.

A pesar de este panorama, se han desarrollado algunas experiencias relevantes que demuestran el potencial de las actividades recreativas y deportivas como mecanismos de inclusión y transformación social, como el caso del estudio de Mendoza et al., (2024), realizado en el cantón Jipijapa, evidenció que los programas deportivos impulsados por organizaciones de base lograron reducir significativamente los niveles de violencia juvenil y mejorar la percepción de seguridad en barrios con alta conflictividad. De manera similar, la investigación de Coello (2022) reveló que la implementación de talleres lúdico-recreativos contribuyó a fortalecer la identidad comunitaria y fomentar la participación activa de mujeres y personas mayores.

Sin embargo, muchas de estas iniciativas carecen de sistematización, monitoreo y evaluación, lo cual dificulta su sostenibilidad y la generación de aprendizajes replicables. Además, existen limitaciones institucionales relacionadas con la falta de articulación intersectorial, la escasa formación de líderes comunitarios y la insuficiente inversión pública. De acuerdo con Revelo (2024) y Onorato y Ramírez (2022), uno de los principales retos en la dinamización comunitaria mediante el deporte es pasar de intervenciones asistencialistas a modelos de gestión participativa que reconozcan el saber local y fortalezcan las capacidades de la comunidad.

Desde una perspectiva teórica, la noción de cohesión social implica no solo la existencia de vínculos afectivos y solidarios entre los miembros de una comunidad, sino también la garantía de condiciones estructurales que permitan una vida digna y el ejercicio pleno de los derechos ciudadanos (Altmann, 2009). En este sentido, la recreación y el deporte deben ser concebidos como derechos fundamentales



y no como simples actividades complementarias. Tal como lo plantea Putnam (2021), el capital social que se genera a través de la interacción lúdica y deportiva constituye un recurso valioso para el desarrollo democrático y la gobernanza local.

La presente investigación se sitúa, por tanto, en un campo interdisciplinario que conjuga la educación, la sociología, el desarrollo comunitario y la gestión social. Su propósito es analizar la dinamización comunitaria a través de actividades recreativas y deportivas como una estrategia efectiva de cohesión social, tomando como referencia experiencias concretas en comunidades ecuatorianas. Se parte de la premisa de que una comunidad cohesionada es más resiliente, más participativa y más capaz de resolver colectivamente sus problemas.

La relevancia del tema radica en que permite visibilizar prácticas comunitarias innovadoras que han sido poco estudiadas en el ámbito académico ecuatoriano, además de aportar elementos metodológicos y conceptuales para el diseño de políticas públicas inclusivas. También responde a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el ODS 3 (Salud y bienestar), ODS 11 (Ciudades y comunidades sostenibles) y ODS 16 (Paz, justicia e instituciones sólidas), al reconocer la recreación y el deporte como pilares del bienestar social y la convivencia pacífica.

Entre las limitaciones del estudio se identifican la disponibilidad de fuentes actualizadas sobre programas recreativos comunitarios en el país, así como las dificultades para acceder a algunas comunidades debido a condiciones geográficas o sociopolíticas. No obstante, estas limitaciones se abordan mediante un enfoque cualitativo participativo, que permite recoger la voz de los actores locales y valorar sus saberes y prácticas desde una lógica de investigación situada y comprometida.

Bajo esta misma línea se identifica como objetivo general: analizar la relación entre la participación comunitaria en actividades recreativas y deportivas y el nivel de cohesión social en tres comunidades de la provincia de Pichincha, Ecuador, evaluando su impacto como estrategia de dinamización social. Para ello se considerarán como objetivos específicos: identificar experiencias significativas de recreación y deporte como estrategias comunitarias en contextos vulnerables del Ecuador; examinar el impacto de estas actividades en la construcción de relaciones de solidaridad, confianza y pertenencia y proponer lineamientos para el fortalecimiento de políticas públicas y programas comunitarios basados en la recreación y el deporte.

Método

Esta investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, ya que permitió recolectar y analizar datos objetivos y medibles para identificar patrones y relaciones entre variables. Se utilizó un diseño no experimental, de tipo correlacional, con un alcance exploratorio-explicativo, dado que se indagaron fenómenos poco estudiados en el contexto ecuatoriano, como la incidencia de las actividades recreativas y deportivas en la cohesión social comunitaria, y se buscó establecer relaciones significativas entre estas variables (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

El enfoque correlacional fue pertinente para examinar la relación entre la participación en actividades recreativas y deportivas y los niveles de interacción, solidaridad y participación comunitaria. Asimismo, la investigación tuvo un carácter transversal, ya que los datos fueron recolectados en un solo momento del tiempo, permitiendo analizar una situación concreta en un contexto delimitado (Creswell, 2014).

Participantes

La población objeto del estudio estuvo conformada por habitantes de tres comunidades urbanas y semiurbanas de la provincia de Pichincha, Ecuador: La Forestal (Quito), Santa Rosa de Tumbaco (Quito) y El Belén (Cayambe). Estas zonas fueron seleccionadas por presentar antecedentes de intervención recreativa comunitaria desarrollada por juntas parroquiales, organizaciones barriales y fundaciones locales entre los años 2021 y 2023. La elección de estas comunidades se justificó por su diversidad en términos socioculturales y por contar con iniciativas comunitarias que articulan deporte, cultura y recreación como estrategia de desarrollo social.

La población total estimada fue de 3.460 personas, distribuidas entre las tres comunidades. A través de un muestreo probabilístico estratificado, se seleccionó una muestra de 362 personas mayores de 18



años, con representación proporcional por comunidad, sexo y rango etario. Esta muestra se determinó utilizando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, aplicando la fórmula para poblaciones finitas.

Entre los criterios de inclusión se consideraron: residentes de la comunidad con al menos dos años de antigüedad, participantes activos o ex-participantes en actividades recreativas y/o deportivas organizadas en la comunidad y de edad igual o superior a 18 años. Y con respecto a los criterios de exclusión se consideraron: Personas con limitaciones cognitivas o físicas que impidieran responder el cuestionario de forma autónoma y miembros de organizaciones que diseñaron los programas, para evitar sesgos. La muestra quedó conformada de la siguiente manera según se detalla en Tabla 1 y Tabla 2:

Tabla 1. Distribución de la muestra por comunidad

Comunidad	Población estimada	Muestra seleccionada
La Forestal (Quito)	1.350	141
Santa Rosa (Tumbaco)	1.100	115
El Belén (Cayambe)	1.010	106
Total	3.460	362

Fuente. Elaboración propia.

Tabla 2. Distribución de la muestra por género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	185	51.1%
Masculino	177	48.9%
Total	362	100%

Fuente. Elaboración propia.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo entre los meses de febrero y abril de 2025. Se diseñó un cuestionario estructurado tipo Likert de 5 puntos, validado previamente mediante juicio de expertos y una prueba piloto con 30 personas no incluidas en la muestra definitiva. El cuestionario se dividió en tres secciones:

- Datos sociodemográficos (edad, género, ocupación, nivel educativo, tiempo de residencia en la comunidad).
- Participación en actividades recreativas y deportivas: Frecuencia, tipo de actividades, nivel de satisfacción, nivel de compromiso, percepción de organización.
- Cohesión social: Dimensiones como sentido de pertenencia, solidaridad, redes de apoyo, confianza interpersonal y participación en actividades colectivas.

El instrumento fue elaborado considerando escalas de medición validadas previamente en estudios similares y adaptado a la realidad local mediante procesos de revisión lingüística y contextual.

Ejemplos de ítems:

"Participo regularmente en actividades deportivas organizadas por la comunidad."

"Siento que pertenezco a esta comunidad."

"Confío en mis vecinos para resolver problemas comunes."

"Las actividades recreativas me han permitido conocer mejor a las personas de mi barrio."

Cada ítem se respondió con una escala de cinco opciones: Totalmente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo, Totalmente de acuerdo.

El cuestionario fue aplicado de manera presencial por un equipo de encuestadores previamente capacitados, garantizando en todo momento el respeto a los principios éticos, bioéticos y de integridad científica. Se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, quienes fueron informados sobre los objetivos del estudio, la voluntariedad de su participación, el derecho a retirarse en cualquier momento y la confidencialidad de la información suministrada. Se aseguró el anonimato de los datos y se evitó

cualquier tipo de coacción o presión indebida. Las encuestas se realizaron en espacios comunitarios previamente coordinados con los líderes barriales, promoviendo un ambiente de confianza y respeto mutuo. Asimismo, se cumplió con las normativas vigentes en materia de investigación con seres humanos, velando por la dignidad, privacidad y bienestar de los participantes.

Análisis de datos

Los datos recopilados fueron organizados y procesados mediante el software estadístico SPSS versión 26. Se realizaron análisis descriptivos (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar) para caracterizar la muestra y describir los patrones de participación recreativa y percepción de cohesión social.

Para responder al objetivo general y los objetivos específicos, se aplicaron análisis correlacionales biva-riados (coeficiente de correlación de Pearson) entre las variables: nivel de participación en actividades recreativas y deportivas (variable independiente) y nivel de cohesión social (variable dependiente). También se llevaron a cabo análisis de regresión lineal simple y múltiple, con el fin de identificar los factores predictores de mayor peso sobre la cohesión social.

Además, se realizaron pruebas de normalidad de datos (Kolmogórov-Smirnov y Shapiro-Wilk) y pruebas de homocedasticidad (Levene), asegurando la pertinencia de los análisis inferenciales. Se consideraron resultados estadísticamente significativos aquellos con un p-valor < 0.05.

Este enfoque estadístico permitió establecer relaciones válidas y confiables, identificar tendencias generales en las comunidades y, sobre todo, aportar evidencias empíricas sobre el papel de la recreación y el deporte en los procesos de dinamización comunitaria.

Resultados

En esta sección se presentan los hallazgos obtenidos a partir del procesamiento estadístico de los datos recolectados, con el fin de responder a los objetivos planteados en la investigación. Se exponen los resultados de la caracterización de la muestra, la participación en actividades recreativas y deportivas, y el nivel de cohesión social percibido. Además, se muestran los resultados del análisis correlacional y de regresión, con su respectiva interpretación, para demostrar el vínculo entre la dinamización comunitaria y la cohesión social.

1. Caracterización de la muestra

Los participantes tienen un promedio de edad de 34.7 años (DE = 11.3), siendo el grupo más representado el de 26 a 40 años (41.2%), seguido de los 41 a 55 años (29.8%). El 51.1% son mujeres y el 48.9% hombres. En cuanto al nivel educativo, un 43.6% tiene secundaria completa y un 31.2% cuenta con formación técnica o universitaria. El 67.4% de los encuestados reside en su comunidad desde hace más de cinco años, lo que permite contar con una muestra consolidada y familiarizada con las dinámicas comunitarias. La tabla 3 muestra dichos hallazgos:

Tabla 3. Caracterización sociodemográfica de la muestra

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Edad	18-25 años	58	16.0%
	26-40 años	149	41.2%
	41-55 años	108	29.8%
	56 años o más	47	13.0%
Género	Femenino	185	51.1%
	Masculino	177	48.9%
Nivel educativo	Primaria incompleta o completa	48	13.3%
	Secundaria completa	158	43.6%
	Técnico o tecnológico	73	20.2%
	Universitario o más	83	22.9%
Tiempo en la comunidad	Menos de 2 años	42	11.6%
	Entre 2 y 5 años	76	21.0%
	Más de 5 años	244	67.4%
Total	—	362	100.0%

Fuente. Elaboración propia.



2. Participación en actividades recreativas y deportivas

La mayoría de los participantes indica haber participado en actividades recreativas o deportivas organizadas por su comunidad en el último año. El 58.6% señala una participación frecuente (de una a tres veces por semana), mientras que un 26.2% lo hace de forma ocasional. Solo el 15.2% manifiesta no participar. La tabla 4 detalla los hallazgos:

Tabla 4. Frecuencia de participación en actividades recreativas y deportivas

Frecuencia de participación	Frecuencia	Porcentaje (%)
Frecuente (1-3 veces por semana o más)	212	58.6
Ocasional (1-2 veces al mes)	95	26.2
Nunca o casi nunca	55	15.2
Total	362	100.0

Fuente. Elaboración propia.

Las actividades más comunes son los torneos deportivos (fútbol, vóley, básquet), las jornadas culturales con juegos tradicionales y las caminatas comunitarias. El 75.3% de los encuestados considera que estas actividades están bien organizadas, y el 69.4% expresa sentirse motivado para participar en ellas por razones de convivencia, salud y entretenimiento.

3. Nivel de cohesión social

El nivel general de cohesión social se evalúa mediante la combinación de dimensiones como sentido de pertenencia, redes de apoyo, confianza interpersonal y participación colectiva. Los datos indican un nivel medio-alto de cohesión social, con una media general de 3.84 sobre 5 puntos (DE = 0.68). La tabla 5 detalla los hallazgos:

Tabla 5. Dimensiones de la cohesión social (medias y desviación estándar)

Dimensión	Media (M)	Desviación estándar (DE)
Sentido de pertenencia	4.01	0.65
Confianza interpersonal	3.72	0.70
Redes de apoyo comunitarias	3.66	0.75
Participación en actividades	3.97	0.62
Media general de cohesión	3.84	0.68

Fuente. Elaboración propia.

Se observa que las dimensiones más sólidas son el sentido de pertenencia y la participación comunitaria, mientras que la confianza interpersonal y las redes de apoyo presentan valores ligeramente menores, aunque igualmente positivos.

4. Correlación entre participación recreativa y cohesión social

El análisis de correlación de Pearson muestra una relación positiva y estadísticamente significativa entre la participación en actividades recreativas y el nivel de cohesión social ($r = 0.614$; $p < 0.01$). Este resultado confirma que, a mayor frecuencia de participación, mayor es el nivel de cohesión percibida en la comunidad. La tabla 6 detalla dichos hallazgos:

Tabla 6. Correlación de Pearson entre participación y cohesión social

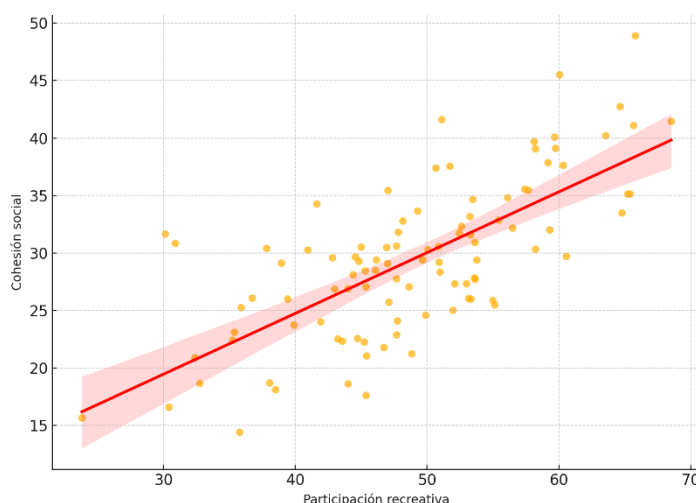
Variables	Participación recreativa	Cohesión social
Participación recreativa	1	0.614**
Cohesión social	0.614**	1

Nota: $p < 0.01$

Este hallazgo valida empíricamente la hipótesis central del estudio, y refuerza el planteamiento de que las actividades comunitarias, cuando son sistemáticas y participativas, generan efectos positivos sobre la confianza, el sentido de comunidad y el capital social.

Para complementar estos resultados, se presenta la Figura 1, la cual muestra gráficamente la correlación entre las variables principales del estudio, lo que permite visualizar de forma clara la intensidad y dirección positiva de la relación.

Figura 1. Correlación entre participación recreativa y cohesión social



La representación gráfica permite observar cómo el aumento en la participación recreativa se asocia con un incremento en los niveles percibidos de cohesión social, lo cual sustenta la pertinencia de fomentar estrategias recreativas como medio de fortalecimiento comunitario.

5. Análisis de regresión lineal

Para identificar el impacto de la participación recreativa como predictor de la cohesión social, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal simple. El modelo resultó estadísticamente significativo ($F(1,360) = 178.42$; $p < 0.001$), explicando un 37.7% de la varianza en la cohesión social ($R^2 = 0.377$). A través de la tabla 7 se detallan dichos hallazgos:

Tabla 7. Regresión lineal simple – Cohesión social como variable dependiente

Variable independiente	B	Error estándar	Beta estandarizado	t	Sig.
Participación recreativa	0.562	0.042	0.614	13.35	.000

Fuente. Elaboración propia.

Este resultado indica que por cada incremento en un punto en la escala de participación, se espera un aumento promedio de 0.562 puntos en la percepción de cohesión social. La fuerza de esta relación es moderadamente alta, lo que evidencia la eficacia de las actividades recreativas y deportivas como mecanismos de dinamización comunitaria.

6. Análisis adicional por comunidad

El análisis comparativo entre comunidades muestra diferencias leves, aunque significativas. Los residentes de La Forestal (Quito) presentan el nivel más alto de cohesión social ($M = 3.97$), seguido de Santa Rosa de Tumbaco ($M = 3.81$) y El Belén de Cayambe ($M = 3.74$). Estas diferencias se relacionan con la frecuencia y variedad de actividades programadas en cada comunidad. A través de la tabla 8 se detallan dichos hallazgos:

Tabla 8. Nivel de cohesión social por comunidad

Comunidad	Media (Cohesión social)	DE
La Forestal (Quito)	3.97	0.62
Santa Rosa (Tumbaco)	3.81	0.70
El Belén (Cayambe)	3.74	0.71
Total general	3.84	0.68

Fuente. Elaboración propia.

Este hallazgo sugiere que el impacto de las actividades recreativas no es homogéneo, y depende de factores contextuales como el liderazgo comunitario, la infraestructura disponible y la continuidad de los programas.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio evidencian una relación directa y significativa entre la participación de los habitantes en actividades recreativas y deportivas y el nivel de cohesión social percibido dentro de sus comunidades. Esta relación no solo se sostiene estadísticamente, sino que cobra sentido al analizar la dinámica cotidiana de los barrios estudiados, donde el deporte y la recreación se convierten en elementos estructurantes de la vida comunitaria.

El hallazgo más relevante corresponde a la correlación positiva ($r = 0.614$) entre la frecuencia de participación en actividades comunitarias y el fortalecimiento del sentido de pertenencia, la confianza interpersonal, las redes de apoyo y la participación colectiva. Esta correlación reafirma que el involucramiento de los miembros de la comunidad en eventos organizados de carácter lúdico o deportivo tiene un impacto tangible sobre la manera en que estos individuos se relacionan, confían y colaboran entre sí. En línea con esto, Hormazábal et al., (2024) plantean que el deporte, lejos de ser una simple actividad recreativa, funciona como un dispositivo de transformación social al propiciar encuentros significativos que desbordan la competencia y dan lugar a procesos de reconocimiento, respeto mutuo y corresponsabilidad. Esta perspectiva también ha sido ampliamente desarrollada por Raw et al. (2021), quienes advierten que la cohesión social no es un efecto automático del deporte, sino el resultado de procesos intencionales que incluyen objetivos sociales claros, gestión inclusiva y reflexión crítica sobre el entorno comunitario.

Asimismo, la dimensión del sentido de pertenencia alcanza el valor más alto entre los componentes evaluados de la cohesión social. Este dato concuerda con las conclusiones de Coello (2022), quien explica que cuando las personas se apropian del espacio público a través de actividades organizadas, tienden a generar un vínculo afectivo con su entorno barrial, lo que fortalece su identidad colectiva. En las comunidades analizadas, la organización periódica de caminatas, torneos, ferias deportivas y festivales culturales ha posibilitado que los espacios comunes dejen de ser lugares de tránsito para convertirse en escenarios de encuentro. Desde una mirada internacional, Moustakas y Robrade (2022) sistematizan múltiples estudios que corroboran cómo el deporte comunitario puede actuar como un catalizador de sentido de pertenencia, particularmente cuando se integra con una agenda participativa y contextualizada.

Los resultados también reflejan que las actividades comunitarias más frecuentes –fútbol, caminatas, juegos tradicionales, festivales culturales– no solo motivan a los jóvenes, sino que también integran a personas adultas mayores, mujeres, niños y adolescentes. Esto coincide con lo propuesto por Gómez (2023), quien documenta la experiencia del Barrio Santa Lucía y destaca cómo la diversificación de las prácticas recreativas posibilita una mayor inclusión y participación intergeneracional. La comunidad no se cohesion únicamente por compartir intereses, sino por participar en acciones colectivas que reconocen la diversidad de capacidades, edades y necesidades. En ese sentido, Spaaij et al. (2019), en su revisión crítica sobre deporte, refugiados y migración forzada, destacan que el diseño y ejecución de actividades deportivas inclusivas permite construir puentes entre grupos heterogéneos, promoviendo el reconocimiento mutuo y el desarrollo de redes de apoyo.

Otro elemento relevante es la varianza explicada por la participación recreativa sobre la cohesión social ($R^2 = 0.377$), lo cual sugiere que esta no es la única variable que influye, pero sí una de las más determinantes. En este sentido, se comparte el planteamiento de Juárez y Dubón (2025), quienes afirman que el deporte, para convertirse en una herramienta sostenible de desarrollo comunitario, debe gestionarse bajo un modelo de gobernanza participativa que involucre a los actores locales desde la planificación hasta la evaluación. En las comunidades del estudio, aquellas que presentan mayor cohesión social son precisamente las que sostienen espacios organizativos estables, donde líderes comunitarios, juntas vecinales y grupos voluntarios articulan las actividades con una visión inclusiva. En consonancia con ello,



Spaaij y Schaillée (2020), al analizar el caso del Torneo de Fútbol en Ámsterdam, subrayan que los eventos deportivos con arraigo comunitario pueden convertirse en instrumentos de sostenibilidad cultural y cohesión, siempre que respondan a las dinámicas locales y a la voz de sus participantes.

Por otro lado, los datos muestran que, si bien hay un nivel general medio-alto de cohesión social, existen diferencias entre comunidades. La Forestal (Quito) presenta los mejores resultados, lo cual puede estar relacionado con la continuidad y variedad de sus programas recreativos. En contraste, El Belén (Cayambe) muestra un nivel más bajo, posiblemente debido a la irregularidad de sus actividades y a la menor articulación institucional. Esta diferencia se alinea con lo expresado por Revelo (2024), quien sostiene que la gestión sistemática y técnica de los programas de actividad física determina la eficacia de estos en la construcción de relaciones sólidas dentro del tejido social.

También es pertinente destacar que, según los resultados, la confianza interpersonal presenta una media ligeramente más baja que otras dimensiones. Esto puede interpretarse como una señal de que, si bien las actividades recreativas propician el acercamiento entre personas, la consolidación de la confianza requiere procesos más prolongados y acompañamiento permanente. Navas et al., (2023) advierten que los proyectos recreativos mal gestionados o de corta duración pueden generar frustración o desconfianza, especialmente en comunidades que han sido históricamente desatendidas.

En relación con el carácter participativo de las actividades, los datos ratifican que la motivación de los actores no depende únicamente de la oferta de eventos, sino del modo en que estos son gestionados. La percepción de buena organización y la presencia de líderes visibles se asocian a una mayor disposición a participar. Esta observación confirma lo planteado por Onorato y Ramírez (2022), quienes subrayan la importancia de la gestión participativa para la apropiación del espacio público y el desarrollo de comunidades cohesionadas. No se trata solo de “hacer actividades”, sino de construir procesos donde la comunidad tenga voz, agencia y responsabilidad compartida.

En cuanto a la relevancia del estudio para contextos con alta vulnerabilidad, cabe relacionarlo con el aporte de Mendoza et al. (2024), quienes señalan que las actividades lúdico-deportivas generan habilidades de afrontamiento, canalización emocional y resolución de conflictos, especialmente en adolescentes expuestos a situaciones de riesgo. En la presente investigación, se observa que los barrios donde se ha sostenido el trabajo recreativo reportan también una mejor percepción de seguridad y convivencia, aunque estos aspectos no fueron objeto directo de análisis.

Finalmente, al comparar estos hallazgos con experiencias sistematizadas como la de Paquiestancia (Conlago, 2023) o Chambas (Valera & Aguilar, 2024), se refuerza la idea de que la recreación, lejos de ser una actividad secundaria, debe ser concebida como un eje estratégico de desarrollo humano y comunitario. En todos los casos revisados, la implementación constante de actividades físicas y culturales se traduce en un aumento de la participación ciudadana, mejora de relaciones interpersonales, mayor sentido de pertenencia y empoderamiento comunitario.

Conclusiones

El presente estudio permitió confirmar que la participación en actividades recreativas y deportivas incidió positivamente en el fortalecimiento de la cohesión social dentro de tres comunidades de la provincia de Pichincha, Ecuador. A partir de un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional, se logró evidenciar que los niveles de participación activa estuvieron estrechamente relacionados con la percepción de pertenencia, la confianza interpersonal, la existencia de redes de apoyo y la implicación en actividades colectivas.

En cumplimiento del objetivo general, se demostró estadísticamente la relación significativa entre la dinamización comunitaria mediante actividades recreativas y el desarrollo de vínculos sociales sólidos, validando la hipótesis planteada. Asimismo, se cumplieron los objetivos específicos al caracterizar el perfil de los participantes, analizar sus patrones de participación y establecer que la frecuencia y calidad de las actividades ofrecidas explicaron en buena parte el nivel de cohesión social percibida.

Este trabajo representó un aporte relevante al campo de la intervención comunitaria y la gestión social del deporte, al brindar evidencias empíricas sobre el impacto real de la recreación organizada como

estrategia para fortalecer el tejido social. Al centrarse en contextos urbanos y semiurbanos con realidades diferenciadas, la investigación amplió la comprensión de cómo el diseño, la frecuencia y la organización participativa de las actividades recreativas determinaron su eficacia como herramienta de transformación comunitaria.

Además, la investigación contribuyó a visibilizar que la apropiación del espacio público y la construcción de comunidad no respondieron únicamente a factores estructurales o económicos, sino también a elementos simbólicos y relacionales promovidos por prácticas colectivas sostenidas en el tiempo. Así, el estudio ofreció evidencia de que las actividades recreativas no deben concebirse como eventos aislados, sino como parte de una política social integral que articule el bienestar, la participación ciudadana y la inclusión.

Entre las principales limitaciones del estudio se encontró la naturaleza transversal del diseño, que impidió establecer relaciones causales o cambios en el tiempo. Además, la investigación se enfocó únicamente en tres comunidades de una provincia específica, lo que redujo la posibilidad de generalizar los hallazgos a todo el contexto nacional. Tampoco se consideraron variables intervinientes como la condición socioeconómica, la seguridad barrial o el acceso a infraestructura, que podrían haber influido en los niveles de participación y cohesión.

Como líneas de investigación futuras se propone desarrollar estudios longitudinales que permitan observar la evolución del impacto de estas actividades a lo largo del tiempo. También se sugiere incorporar metodologías mixtas que integren la voz de los actores comunitarios a través de entrevistas o grupos focales, para enriquecer la comprensión de los significados atribuidos a estas prácticas. Por otra parte, se recomienda explorar el papel específico de los liderazgos comunitarios, la gestión institucional y el financiamiento en la sostenibilidad de los programas recreativos.

Referencias

- Altmann, J. (2009). Cohesión social y políticas sociales en Iberoamérica. FLACSO
- Bisquerra, R. (2009). Métodos de investigación educativa. Barcelona: Ceac.
- Cervantes Hernández, Y., & Santana González, Y. (2023). La práctica deportiva del ajedrez y su incidencia en la comunidad. *Maestro y Sociedad*, (Número Especial), 52-60. https://www.researchgate.net/publication/378588739_La_practica_deportiva_del_ajedrez_y_su_incidencia_en_la_comunidad_The_sports_practice_of_chess_and_its_incidence_in_the_community
- Coello Salinas, M. (2022). La construcción del sentido de comunidad desde la apropiación del espacio público en el barrio el Manuelito en el año 2021. [Tesis de Pregrado, Universidad Politécnica Salesiana] <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21728/1/TTQ562.pdf>
- Conlago Gualavisí, J. (2023). Sistematización de experiencias en actividades recreativas en niños de la comunidad de Paquiestancia. [Tesis de Pregrado, Tecnológico Universitario Pichincha] <https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/756/1/CONLAGO%20GUALAVISI%20JOSELIN%20AMANDA.pdf>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Gómez Villarraga, D. (2023). Fomentar el desarrollo de actividades recreativas y lúdicas para la comunidad del Barrio Santa Lucia del municipio de La Dorada a través de la implementación de escenarios deportivos. [Tesis de Pregrado, Escuela Superior de Administración Pública Territorial Caldas] <https://repositoriocdim.esap.edu.co/bitstream/handle/20.500.14471/27596/GOMEZ%20VILLARRAGA%20DIANA%20CAROLINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hormazábal Daber, K., Rendic Illanes, J., & Pellicer Ubila, S. (2024). El deporte como herramienta para la transformación social y el desarrollo comunitario: la experiencia fútbol más en los barrios de Chile. *Revista Intervención*, 14(1), 101-111. <https://doi.org/10.53689/int.v14i1.205>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). Informe de pobreza multidimensional en el Ecuador. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>



- Juárez Artiga, J. O., & Dubón Huezo, J. R. (2025). Dirección estratégica y un modelo de gobernanza para el desarrollo comunitario a través del deporte. *Revista Centroamericana De Administración Pública*, (88), 172–182. <https://ojs.icap.ac.cr/index.php/RCAP/article/view/905>
- Mendoza Andrade, J. L., Álvarez Villacreses, B. M., Rezabala Moreira, V. A., & Rodríguez Arguello, A. (2024). Impacto de las actividades lúdicas y deportivas en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resolución de problemas en adolescentes con conductas adictivas: estudio en el cantón Jipijapa, Ecuador. *Revista Científica Sinapsis*, 24(1). <https://doi.org/10.37117/s.v24i1.1030>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). (2022). Diagnóstico nacional sobre el bienestar de la niñez y adolescencia. Quito, Ecuador.
- Ministerio del Deporte del Ecuador. (2021). Plan Nacional del Deporte y Recreación Comunitaria 2021-2025. Quito.
- Moustakas, L. & Robrade, D. (2022). Sport for social cohesion: from scoping review to new research directions. *Sport in Society*, 26(8), 1301 – 1318. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2130049>
- Navas López, A. I., Cumbre Sánchez, D., Silveira Pérez, I., & Peña Fernández, J. M. (2023). La gestión de la actividad física, deportiva y recreativa. Una mirada desde lo epistemológico en la intervención comunitaria. *Ciencia Y Educación*, 33 - 44. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/212>
- Onorato Enriquez, N., & Ramírez Rosete, N. (2022). Análisis de iniciativas comunitarias para la apropiación del espacio público a través de la gestión participativa. [Archivo en PDF] https://www.researchgate.net/profile/Norma-Rosete/publication/373707192_Analisis_de_iniciativas_comunitarias_para_la_apropiacion_del_espacio_publico_a_traves_de_la_gestion_participativa/links/64f88dff3de049648190d791/Analisis-de-iniciativas-comunitarias-para-la-apropiacion-del-espacio-publico-a-traves-de-la-gestion-participativa.pdf?_cf_chl_tk=4UwVI.Wewm4CwDHwItORQ7bR0ssVq9oWh8F_ZpzL9oo-1750607500-1.0.1.1-xST400kLYrfv.ghOtIkqSS5NaOzTRd52p0LE5gXkk.0
- Putnam, R. (2021). *The Upswing: How America Came Together a Century Ago and How We Can Do It Again*. Simon & Schuster.
- Raw, K., Sherry, E. & Rowe, K. (2021). Sport for social cohesion: exploring aims and complexities. *Sport Management Review*, 25(3), 454 – 475. <https://doi.org/10.1080/14413523.2021.1949869>
- Revelo Guayupe, C. (2024). Gestión de programas de actividad física en el municipio de Circasia del departamento del Quindío. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD] <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/66016/crevelog.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Spaaij, R., Broerse, J., Oxford, S., Luguetti, C., Mclachlan, F., McDonald, B., Klepac, B., Lymbery, L., Bishara, J. & Pankowiak, A. (2019). Sport, Refugees, and Forced Migration: A Critical Review of the Literature. *Front. Sports Act. Living*, 1(47). <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00047>
- Spaaij, R. & Schaillée, H. (2020). Community-Driven Sports Events as a Vehicle for Cultural Sustainability within the Context of Forced Migration: Lessons from the Amsterdam Futsal Tournament. *Sustainability*, 12(3), 1020. <https://doi.org/10.3390/su12031020>
- UNESCO. (2023). Recreación, deporte y juventud: una mirada global. <https://www.unesco.org/es/themes/sport>
- Valera Rosell, Z., & Aguilar González, N. (2024). Acciones comunitarias para masificar la práctica del atletismo en la categoría 8-9 años en Chambas. *Universidad & Ciencia*, 12(3), 194–208. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8371551>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Mónica Liliana Vélez Zambrano
Maidelyn Daniela Vélez Zambrano
José Alfredo Cedeño Dueñas
Darwin Andrés Moreira Domo

mvelezz7@unemi.edu.ec
mvelez0749@utm.edu.ec
jose.cedeno@asambleanacional.gob.ec
andresmoreiradomo@gmail.com

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a

