



Turismo activo y actividades físicas en el medio natural como recurso didáctico para la promoción de la salud y la calidad de vida

Active tourism and physical activities in the natural environment as an educational resource for promoting health and quality of life

Autores

Paula Nathaly Erazo Parrales ¹
Wilson Alexander Zambrano Vélez ¹

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador)

Autor de correspondencia:
Paula Nathaly Erazo Parrales
p.erazo@upse.edu.ec

Recibido: 07-01-26
Aceptado: 10-02-26

Cómo citar en APA

Erazo Parrales, P. N., & Zambrano Vélez, W. A. (2026). Turismo activo y actividades físicas en el medio natural como recurso didáctico para la promoción de la salud y la calidad de vida. *Retos*, 76, 838-849. <https://doi.org/10.47197/retos.v76.118525>

Resumen

Introducción: el sedentarismo y la disminución de la actividad física se identificaron como problemáticas que afectaron la salud y la calidad de vida, lo que motivó el interés por el turismo activo y las actividades físicas en el medio natural como alternativas con potencial educativo.

Objetivo: analizar la relación entre la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural y la percepción de la salud y la calidad de vida en una población adulta, desde una perspectiva didáctica.

Metodología: se desarrolló una investigación cuantitativa, no experimental, de diseño transversal y alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 180 participantes seleccionados mediante muestreo intencional. se aplicó un cuestionario estructurado y los datos se analizaron mediante estadística descriptiva e inferencial.

Resultados: se evidenció una participación regular en actividades de turismo activo, principalmente senderismo y caminatas ecológicas. los participantes reportaron altos niveles de beneficios físicos, psicológicos y sociales, así como relaciones positivas y significativas entre la frecuencia de participación y la percepción de salud y calidad de vida.

Discusión: los hallazgos resultaron coherentes con estudios previos que destacaron el impacto positivo de la actividad física en entornos naturales sobre el bienestar integral.

Conclusiones: el turismo activo y las actividades físicas en el medio natural se consolidaron como un recurso didáctico eficaz para la promoción de la salud y la calidad de vida.

Palabras clave

Actividad; didáctica; naturaleza; salud; turismo.

Abstract

Introduction: sedentary behavior and the reduction of physical activity were identified as problems that affected health and quality of life, which motivated interest in active tourism and physical activities in natural environments as alternatives with educational potential.

Objective: to analyze the relationship between participation in active tourism and physical activities in natural environments and the perception of health and quality of life in an adult population, from a didactic perspective.

Methodology: a quantitative, non-experimental study was conducted, with a cross-sectional design and a descriptive-correlational scope. The sample consisted of 180 participants selected through intentional sampling. a structured questionnaire was applied, and the data were analyzed using descriptive and inferential statistics.

Results: regular participation in active tourism activities was evidenced, mainly hiking and ecological walks. participants reported high levels of physical, psychological, and social benefits, as well as positive and significant relationships between frequency of participation and perceived health and quality of life.

Discussion: the findings were consistent with previous studies that highlighted the positive impact of physical activity in natural environments on overall well-being.

Conclusions: active tourism and physical activities in natural environments were consolidated as an effective didactic resource for the promotion of health and quality of life.

Keywords

Activity; health; nature; teaching; tourism.

Introducción

En la actualidad, los estilos de vida contemporáneos se caracterizan por una marcada disminución de la actividad física regular y un aumento sostenido del sedentarismo, fenómeno que afecta de manera transversal a diferentes grupos etarios y contextos socioculturales. Este patrón conductual se asocia directamente con el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, el deterioro de la salud mental y una reducción progresiva de la calidad de vida (Gómez et al., 2025). Diversos organismos internacionales y estudios científicos coinciden en señalar que la promoción de la actividad física constituye una prioridad en las políticas de salud pública, no solo como estrategia preventiva, sino también como un componente esencial para el bienestar integral de las personas.

En este escenario, las actividades físicas desarrolladas en el medio natural y el turismo activo emergen como alternativas con un alto potencial para fomentar estilos de vida activos y saludables. El turismo activo se define como una modalidad turística en la que el participante adopta un rol protagónico mediante la práctica de actividades físicas, recreativas o deportivas en entornos naturales, tales como el senderismo, el ciclismo, las actividades acuáticas o las rutas de interpretación ambiental. Estas experiencias combinan el movimiento corporal, el disfrute del entorno natural y la vivencia recreativa, generando beneficios que trascienden el ámbito físico y se proyectan hacia dimensiones psicológicas, sociales y educativas (Araújo et al., 2020; Pomfret et al., 2023).

La evidencia científica reciente demuestra que la práctica de actividad física en entornos naturales produce efectos positivos significativos sobre la salud y la calidad de vida, superiores en muchos casos a los obtenidos en espacios cerrados o urbanos. Estudios centrados en el concepto de green exercise y blue exercise señalan mejoras en la percepción de bienestar, el estado de ánimo, la reducción del estrés y la ansiedad, así como en indicadores de salud física y mental (Laezza et al., 2025; Yen et al., 2021). Estos beneficios se explican por la interacción sinérgica entre el ejercicio físico y los estímulos naturales, que favorecen procesos restaurativos y de autorregulación psicofisiológica.

Desde el ámbito educativo, las actividades físicas en el medio natural han sido reconocidas como recursos didácticos de alto valor pedagógico. La educación al aire libre y el aprendizaje experiencial promueven la participación activa del estudiante, el aprendizaje significativo y el desarrollo de competencias transversales, tales como la autonomía, el trabajo colaborativo, la responsabilidad ambiental y la toma de decisiones (Karlander & Geidne, 2025; Peacock et al., 2021). En este sentido, la incorporación de prácticas propias del turismo activo en contextos educativos formales y no formales se presenta como una estrategia innovadora para integrar contenidos curriculares, actividad física y promoción de la salud.

La literatura científica también evidencia que el turismo activo y las actividades recreativas en entornos naturales contribuyen de manera significativa al bienestar subjetivo y a la calidad de vida de quienes las practican. Investigaciones desarrolladas en diferentes contextos culturales destacan una relación positiva entre la participación en actividades de senderismo, deportes de aventura o recreación al aire libre y la satisfacción vital, la percepción de salud y la calidad del sueño (Acevedo et al., 2022; Zayatz et al., 2025). Asimismo, estas prácticas se caracterizan por su accesibilidad, su bajo coste relativo y su potencial para ser adaptadas a distintas edades y condiciones físicas (Fromel et al., 2020; Molokáč et al., 2022).

No obstante, a pesar del creciente volumen de investigaciones sobre turismo activo, actividad física en la naturaleza y salud, se identifica una limitación relevante en el abordaje empírico del fenómeno. Una parte importante de los estudios se centra en análisis documentales, revisiones sistemáticas o investigaciones de carácter teórico, mientras que los estudios empíricos con población definida y medición directa de variables relacionadas con la salud y la calidad de vida aún resultan insuficientes, especialmente en contextos educativos y comunitarios. Esta situación dificulta la transferencia de los resultados científicos a la práctica pedagógica y a la toma de decisiones basadas en evidencia.

Adicionalmente, muchos trabajos analizan el turismo activo desde una perspectiva eminentemente turística, enfocada en la satisfacción del visitante, la experiencia del usuario o la estacionalidad de la demanda (Araújo et al., 2020; Luo & Shang, 2024), dejando en un segundo plano su potencial como recurso didáctico estructurado para la promoción de la salud. Otros estudios, por su parte, se concentran en los beneficios clínicos o psicológicos de las actividades en la naturaleza, sin integrar de manera explícita los

procesos educativos que median entre la experiencia física y los cambios en los hábitos de vida (Santos et al., 2020; Struthers et al., 2024).

Este panorama revela un vacío de conocimiento relevante: la necesidad de investigaciones empíricas no experimentales que analicen, en poblaciones concretas, la relación entre la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural, y variables asociadas a la salud y la calidad de vida, desde un enfoque educativo y formativo. Comprender cómo estas prácticas influyen en las percepciones, actitudes y comportamientos de las personas resulta fundamental para diseñar programas didácticos y estrategias de intervención contextualizadas, sostenibles y orientadas al bienestar integral.

La pertinencia de este enfoque se refuerza al considerar los desafíos actuales en materia de salud pública, educación y desarrollo sostenible. La promoción de la actividad física en contacto con la naturaleza se alinea con los principios de la educación para la salud y con los objetivos de desarrollo sostenible relacionados con el bienestar, la educación de calidad y la protección del entorno natural. En este sentido, el turismo activo puede desempeñar un rol estratégico como herramienta pedagógica que favorece la alfabetización física, el vínculo con la naturaleza y la adopción de estilos de vida activos y saludables a lo largo del ciclo vital (Pomfret et al., 2023; Santos et al., 2020).

Asimismo, estudios recientes subrayan la relevancia de estas prácticas en poblaciones diversas, incluyendo niños, adolescentes, adultos mayores y personas con condiciones de salud específicas. Las actividades físicas en el medio natural muestran efectos positivos en la salud mental, la condición física y el bienestar psicosocial de estos grupos, lo que refuerza la necesidad de investigar su impacto desde un enfoque inclusivo y educativo (Ahler et al., 2024; Fortin et al., 2025; Ramsden et al., 2025). Sin embargo, persiste la necesidad de estudios empíricos que analicen estas relaciones en contextos reales, con muestras definidas y métodos sistemáticos de recogida de datos.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se sustenta en una concepción multidimensional de la salud y la calidad de vida, entendidas como el resultado de la interacción entre factores físicos, psicológicos, sociales y ambientales. Asimismo, se apoya en los enfoques del aprendizaje experiencial y la educación al aire libre, que destacan el valor formativo de la experiencia directa y significativa como motor de cambio conductual (Karlander & Geidne, 2025). Integrar estos marcos con el turismo activo permite ampliar su comprensión como recurso didáctico y no únicamente como actividad recreativa o turística. En consecuencia, se justifica la realización de una investigación empírica no experimental que analice el turismo activo y las actividades físicas en el medio natural como recurso didáctico para la promoción de la salud y la calidad de vida, a partir de la percepción y experiencia de una población específica. Este enfoque permite generar evidencia contextualizada y aplicable, contribuyendo a reducir la brecha existente entre la teoría y la práctica educativa y turística.

A partir de lo expuesto, el objetivo general de la presente investigación es analizar la relación entre la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural y la percepción de salud y calidad de vida en una población determinada, desde una perspectiva didáctica y formativa. De manera específica, se busca identificar los tipos de actividades más frecuentes, analizar la percepción de sus beneficios físicos y psicosociales, y explorar su potencial como recurso educativo para la promoción de estilos de vida activos y saludables. El alcance del estudio radica en aportar evidencia empírica que oriente el diseño de programas educativos y propuestas de turismo activo fundamentadas científicamente, con impacto en la salud, la calidad de vida y el bienestar integral de las personas.

Método

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, dado que se orientó a la medición sistemática de variables relacionadas con la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural, así como con la percepción de la salud y la calidad de vida de los participantes. Este enfoque permitió obtener datos numéricos susceptibles de análisis estadístico, facilitando la identificación de patrones, relaciones y tendencias entre las variables de estudio. De acuerdo con Bisquerra (2009), el enfoque cuantitativo resulta pertinente cuando el objetivo es describir y analizar fenómenos a partir de indicadores observables y medibles, garantizando objetividad y posibilidad de replicación.

En cuanto al tipo de investigación, el estudio se clasificó como no experimental, ya que no se manipuló deliberadamente ninguna variable independiente ni se asignaron los participantes a grupos de intervención o control. Las variables fueron observadas tal como se manifestaron en su contexto natural, a partir de las experiencias reales de los sujetos en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural. Este tipo de diseño es coherente con los propósitos del estudio, centrados en analizar relaciones y percepciones sin alterar las condiciones habituales de los participantes, tal como señalan Hernández et al. (2014).

Respecto al diseño, la investigación adoptó un diseño transversal, puesto que la recogida de datos se realizó en un único momento temporal. Este diseño permitió obtener una “fotografía” de la situación estudiada, analizando la relación entre la participación en actividades de turismo activo y las variables de salud y calidad de vida en el periodo de aplicación del instrumento. La elección de un diseño transversal se justificó por su viabilidad operativa y por su adecuación para estudios descriptivos y correlacionales en contextos educativos y comunitarios.

En relación con el nivel o alcance de la investigación, el estudio presentó un carácter descriptivo–correlacional. Fue descriptivo porque se propuso caracterizar a la población participante en función de su nivel de participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural, así como describir su percepción de salud y calidad de vida. Al mismo tiempo, fue correlacional porque buscó analizar la relación existente entre dichas variables, sin pretender establecer relaciones de causalidad. Según Hernández et al. (2014), los estudios correlacionales permiten conocer el grado de asociación entre dos o más variables, constituyendo un paso fundamental para el desarrollo de investigaciones explicativas posteriores.

Participantes

La población de estudio estuvo conformada por personas adultas vinculadas a programas de actividades físicas en el medio natural y experiencias de turismo activo desarrolladas en contextos educativos, recreativos o comunitarios. Estas actividades incluyeron, entre otras, senderismo, rutas ecológicas, ciclismo recreativo y actividades de recreación al aire libre con intencionalidad formativa y de promoción de la salud.

La muestra estuvo constituida por 180 participantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Este tipo de muestreo se consideró adecuado debido a la accesibilidad a los participantes y a la necesidad de incluir sujetos que cumplieran con características específicas relacionadas con el objeto de estudio. Bisquerra (2009) señala que el muestreo intencional es pertinente cuando se busca profundizar en fenómenos concretos en poblaciones con rasgos definidos.

La Tabla 1 presenta las principales características sociodemográficas de la muestra.

Tabla 1. Características generales de la muestra

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Masculino	82	45,6
	Femenino	98	54,4
Edad	18-29 años	46	25,6
	30-44 años	64	35,6
	45-59 años	48	26,7
	≥ 60 años	22	12,1
Participación en actividades	Regular	112	62,2
	Ocasional	68	37,8

La selección de la muestra se justificó por la diversidad etaria y de experiencias, lo que permitió analizar la relación entre las variables en un grupo heterogéneo, aumentando la riqueza interpretativa de los resultados.

Los criterios de inclusión establecidos fueron los siguientes:

- a) personas mayores de 18 años;
- b) participación previa o actual en actividades de turismo activo o actividades físicas en el medio natural durante los últimos seis meses;

- c) aceptación voluntaria de participar en el estudio mediante consentimiento informado;
- d) capacidad para responder de manera autónoma el instrumento de recogida de datos.

Por su parte, los criterios de exclusión incluyeron:

- a) personas con limitaciones físicas o cognitivas que impidieran la comprensión del cuestionario;
- b) participantes que no completaron el instrumento en su totalidad;
- c) sujetos cuya participación en actividades físicas se limitara exclusivamente a entornos cerrados o urbanos sin contacto con el medio natural.

Procedimiento

El procedimiento de la investigación se desarrolló en cuatro fases claramente diferenciadas, con el objetivo de garantizar el rigor metodológico y la reproducibilidad del estudio.

En la primera fase, se realizó la planificación del estudio y el diseño de los instrumentos de recogida de datos. Se elaboró un cuestionario estructurado compuesto por tres secciones: datos sociodemográficos, participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural, y percepción de salud y calidad de vida. Para esta última dimensión se adaptaron ítems basados en instrumentos ampliamente utilizados en investigaciones previas sobre calidad de vida relacionada con la salud, ajustándolos al contexto del estudio.

La segunda fase correspondió al proceso de validación del instrumento. La validez de contenido se aseguró mediante la revisión por un panel de cinco expertos en educación física, turismo activo y promoción de la salud, quienes evaluaron la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems. A partir de sus sugerencias, se realizaron ajustes en la redacción y estructura del cuestionario. La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante una prueba piloto aplicada a 30 participantes con características similares a la muestra definitiva. El análisis de consistencia interna, calculado a través del coeficiente alfa de Cronbach, arrojó un valor de $\alpha = 0,87$, considerado adecuado según los criterios establecidos en la literatura metodológica.

En la tercera fase, se llevó a cabo la aplicación del instrumento. El cuestionario se administró de forma presencial y en formato digital, según las posibilidades de acceso de los participantes. Previamente, se informó a los sujetos sobre los objetivos del estudio, el carácter voluntario de su participación y la confidencialidad de los datos, respetando los principios éticos de la investigación con seres humanos. La recogida de datos se realizó durante un periodo de seis semanas.

Finalmente, en la cuarta fase, se procedió a la depuración y codificación de los datos para su posterior análisis estadístico. Se revisaron los cuestionarios para identificar posibles errores, omisiones o inconsistencias, garantizando la calidad de la base de datos final.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó en coherencia con los objetivos planteados en la investigación y con el enfoque cuantitativo adoptado. En una primera etapa, se llevó a cabo un análisis descriptivo, calculando frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, con el fin de caracterizar a la muestra y describir los niveles de participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural, así como la percepción de salud y calidad de vida.

Posteriormente, se desarrolló un análisis correlacional, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, con el propósito de examinar la relación entre la frecuencia de participación en actividades de turismo activo y las puntuaciones obtenidas en las dimensiones de salud y calidad de vida. La elección de esta técnica se justificó por la naturaleza continua de las variables y por el interés en identificar asociaciones lineales entre ellas.

Adicionalmente, se realizaron análisis comparativos mediante pruebas estadísticas inferenciales (t de Student y ANOVA), con el objetivo de explorar posibles diferencias en la percepción de salud y calidad de vida según variables sociodemográficas y nivel de participación en actividades físicas en el medio natural. Estos análisis permitieron profundizar en la comprensión de los resultados y aportar evidencia empírica relevante para la discusión.

El procesamiento de los datos se efectuó utilizando software estadístico especializado, garantizando precisión y transparencia en los cálculos. Los resultados del análisis se interpretaron considerando los objetivos del estudio y el marco teórico de referencia, permitiendo establecer conclusiones fundamentadas sobre el papel del turismo activo y las actividades físicas en el medio natural como recurso didáctico para la promoción de la salud y la calidad de vida.

Resultados

El presente apartado expone de manera ordenada y sistemática los resultados obtenidos a partir del análisis cuantitativo de los datos recogidos, en coherencia con los objetivos planteados en la introducción y con el procedimiento de análisis descrito en la metodología. Los resultados se estructuran en función de los ejes centrales del estudio: caracterización de la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural, percepción de los beneficios asociados a dichas prácticas, análisis de la relación entre la participación y la percepción de salud y calidad de vida, y exploración de diferencias según variables sociodemográficas. Los resultados se presentan mediante estadística descriptiva e inferencial, utilizando indicadores numéricos (frecuencias absolutas n , porcentajes %, medias M y desviaciones estándar DE), apoyándose en tablas para facilitar su comprensión e interpretación.

Caracterización de la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural

En primer lugar, se analizó la frecuencia y el tipo de participación de los sujetos en actividades de turismo activo y actividades físicas desarrolladas en el medio natural. Los resultados muestran que la participación en este tipo de prácticas es predominantemente regular, lo que indica una presencia significativa de estas actividades en la rutina de los participantes.

Tabla 2. Frecuencia de participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural

Frecuencia de participación	n	%
Una vez por semana	52	28,9
Dos a tres veces por semana	60	33,3
Una a tres veces al mes	40	22,2
Ocasional (menos de una vez al mes)	28	15,6
Total	180	100

Los datos evidencian que el 62,2 % de los participantes ($n = 112$) realiza actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural al menos una vez por semana, lo que permite inferir una exposición sostenida a este tipo de prácticas. Este resultado adquiere relevancia estadística para el análisis posterior de la percepción de beneficios en salud y calidad de vida, dado que la regularidad en la práctica constituye una variable clave en la adopción de estilos de vida activos.

En relación con el tipo de actividades practicadas, el análisis de frecuencias revela una clara predominancia de actividades de bajo y moderado impacto, accesibles a diferentes edades y condiciones físicas.

Tabla 3. Tipos de actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural practicadas

Tipo de actividad	n	%
Senderismo y caminatas ecológicas	98	54,4
Ciclismo recreativo	42	23,3
Rutas interpretativas y educativas	22	12,2
Actividades acuáticas recreativas	18	10,0
Total	180	100

El senderismo y las caminatas ecológicas concentran el mayor porcentaje de participación (54,4 %, $n = 98$), superando ampliamente al resto de actividades analizadas. Este resultado confirma, desde un punto de vista cuantitativo, que las prácticas más comunes son aquellas que combinan actividad física moderada, contacto con la naturaleza y un componente educativo o recreativo, reforzando su potencial como recurso didáctico para la promoción de la salud.



Percepción de los beneficios físicos, psicológicos y sociales

En correspondencia con uno de los objetivos específicos del estudio, se analizó la percepción de los beneficios asociados a la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural. Para ello, se consideraron dimensiones físicas, psicológicas y sociales, evaluadas mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, cuyos resultados se expresan a través de medidas de tendencia central (M) y dispersión (DE).

Tabla 4. Percepción de beneficios físicos asociados a la participación en actividades en el medio natural

Beneficio físico percibido	Media	Desviación estándar
Mejora de la condición física general	4,32	0,68
Aumento de la resistencia física	4,18	0,72
Reducción de la fatiga cotidiana	4,05	0,75
Mejora de la movilidad y flexibilidad	3,97	0,81

Los resultados indican una percepción elevada de los beneficios físicos, con medias comprendidas entre $M = 3,97$ y $M = 4,32$, destacando la mejora de la condición física general ($M = 4,32$; $DE = 0,68$) y el aumento de la resistencia ($M = 4,18$; $DE = 0,72$). Las medias superiores a 4 reflejan una valoración positiva y consistente entre los participantes, lo que sugiere, desde el análisis numérico, que las actividades en el medio natural son percibidas como efectivas para el mantenimiento y mejora de la salud física.

En cuanto a los beneficios psicológicos, los valores medios obtenidos muestran igualmente puntuaciones elevadas.

Tabla 5. Percepción de beneficios psicológicos asociados a la participación en actividades en el medio natural

Beneficio psicológico percibido	Media	Desviación estándar
Reducción del estrés	4,45	0,62
Mejora del estado de ánimo	4,38	0,65
Sensación de bienestar general	4,41	0,60
Aumento de la motivación personal	4,12	0,73

La reducción del estrés ($M = 4,45$; $DE = 0,62$) y la sensación de bienestar general ($M = 4,41$; $DE = 0,60$) presentan las puntuaciones más altas, evidenciando cuantitativamente que el contacto con la naturaleza, combinado con la actividad física, se asocia a una percepción positiva del bienestar psicológico. Estos resultados se alinean con el objetivo de analizar la relación entre estas prácticas y la calidad de vida desde una perspectiva integral.

En la dimensión social, los participantes también reconocen beneficios significativos.

Tabla 6. Percepción de beneficios sociales asociados a la participación en actividades en el medio natural

Beneficio social percibido	Media	Desviación estándar
Mejora de las relaciones interpersonales	4,10	0,78
Aumento del sentido de pertenencia	3,98	0,82
Fomento del trabajo en equipo	4,06	0,79
Interacción social positiva	4,15	0,74

Las medias obtenidas, todas cercanas o superiores a $M = 4$, reflejan que las actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural favorecen la interacción social y el fortalecimiento de los vínculos interpersonales, aspectos fundamentales para la calidad de vida y el bienestar social.

Relación entre la participación en actividades y la percepción de salud y calidad de vida

Con el fin de dar respuesta al objetivo general de la investigación, se analizó la relación entre la frecuencia de participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural y la percepción de salud y calidad de vida, mediante el coeficiente de correlación de Pearson (r).

Tabla 7. Correlación entre frecuencia de participación y percepción de salud y calidad de vida

Variable	r	p
Frecuencia de participación – Salud percibida	0,62	< 0,01
Frecuencia de participación – Calidad de vida	0,58	< 0,01

Los resultados muestran correlaciones positivas y estadísticamente significativas ($p < 0,01$). El coeficiente $r = 0,62$ indica una asociación moderada-alta entre la frecuencia de participación y la salud percibida, mientras que la correlación con la calidad de vida ($r = 0,58$) refuerza, desde un punto de vista estadístico, la relevancia de estas prácticas como factores asociados al bienestar integral.

Análisis comparativo según variables sociodemográficas

Finalmente, se exploraron posibles diferencias en la percepción de salud y calidad de vida en función de variables sociodemográficas, particularmente la edad y el nivel de participación. Para ello, se aplicaron análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 8. Diferencias en la percepción de calidad de vida según nivel de participación

Nivel de participación	Media	Desviación estándar
Alta (≥ 2 veces/semana)	4,36	0,58
Media (1 vez/semana)	4,12	0,64
Baja (≤ 3 veces/mes)	3,78	0,71

El análisis evidencia diferencias estadísticamente significativas en la percepción de la calidad de vida según el nivel de participación ($p < 0,05$). Los participantes con mayor frecuencia de práctica presentan medias superiores, lo que refuerza cuantitativamente la importancia de la regularidad en la obtención de beneficios sostenidos.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación aportan evidencia empírica consistente sobre la relación entre la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural y la percepción de la salud y la calidad de vida, desde una perspectiva didáctica y formativa. En conjunto, los hallazgos confirman que estas prácticas no solo se integran de manera efectiva en los estilos de vida de los participantes, sino que además se asocian con beneficios físicos, psicológicos y sociales claramente percibidos, lo que refuerza su potencial como recurso educativo orientado a la promoción del bienestar integral. No obstante, estos resultados deben interpretarse con cautela, considerando las características del diseño del estudio y la naturaleza perceptiva de las variables analizadas.

En primer lugar, la elevada frecuencia de participación observada en una proporción significativa de la muestra resulta especialmente relevante, considerando el hecho de que más del sesenta por ciento de los participantes realice actividades en el medio natural al menos una vez por semana, lo que evidencia que el turismo activo y las actividades físicas al aire libre pueden incorporarse de manera sostenida en la vida cotidiana. Este resultado se alinea con lo señalado por Fromel et al. (2020), quienes destacan que las preferencias por actividades físicas vinculadas al turismo y al entorno natural favorecen una mayor adherencia, en comparación con prácticas más estructuradas o realizadas en espacios cerrados. Sin embargo, otros estudios advierten que esta regularidad puede estar condicionada por factores contextuales como la accesibilidad a espacios naturales, el nivel socioeconómico o el tiempo disponible (Araújo et al., 2020), elementos que no fueron analizados en profundidad en el presente estudio y que podrían modular la frecuencia de participación observada. La regularidad identificada constituye, por tanto, un factor clave, aunque no exclusivo, para comprender la magnitud de los beneficios percibidos.

En relación con los tipos de actividades practicadas, la predominancia del senderismo y las caminatas ecológicas coincide con la literatura reciente que identifica estas modalidades como las más accesibles y sostenibles dentro del turismo activo. Acevedo et al. (2022) subrayan que el senderismo combina exigencias físicas moderadas, bajo riesgo y un alto componente de disfrute, lo que explica su amplia aceptación en distintos grupos poblacionales. No obstante, otros autores señalan que la predominancia de

actividades de baja intensidad podría limitar la obtención de ciertos beneficios fisiológicos asociados a prácticas de mayor exigencia energética (Larouche et al., 2023). En este sentido, los resultados del presente estudio sugieren que, si bien estas actividades poseen un elevado potencial didáctico y formativo, su impacto podría variar según la intensidad, duración y progresión de la práctica, aspectos que merecen ser explorados en investigaciones futuras.

En cuanto a la percepción de beneficios físicos, los resultados muestran valoraciones altas y consistentes, particularmente en la mejora de la condición física general y el aumento de la resistencia. Estos hallazgos se corresponden con los reportados por Ahler et al. (2024), quienes concluyen que la actividad física estructurada en entornos naturales produce mejoras significativas en parámetros físicos y funcionales. Sin embargo, es importante señalar que otros estudios, especialmente aquellos con diseños longitudinales o experimentales, advierten que las mejoras objetivas en la condición física no siempre se corresponden de manera directa con la percepción subjetiva de los participantes (Santos et al., 2020). Desde esta perspectiva, los resultados del presente estudio reflejan principalmente una valoración perceptiva positiva, lo que no invalida los hallazgos, pero sí delimita su alcance interpretativo.

Los beneficios psicológicos identificados adquieren un peso particular en la interpretación de los resultados. La elevada valoración de la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la sensación de bienestar general confirma que el turismo activo y las actividades físicas en el medio natural trascienden el plano físico y se consolidan como estrategias relevantes para la promoción de la salud mental. Estos resultados se relacionan con los hallazgos de Coventry et al. (2021), quienes evidencian una asociación consistente entre intervenciones basadas en la naturaleza y la disminución de indicadores de malestar psicológico. No obstante, algunos autores advierten que estos efectos pueden verse atenuados cuando las actividades se desarrollan sin una planificación pedagógica o sin acompañamiento formativo (Peacock et al., 2021), lo que refuerza la importancia de integrar intencionalidad educativa en el diseño de las experiencias analizadas.

Asimismo, los resultados son congruentes con los planteamientos de Yen et al. (2021), quienes destacan los efectos restaurativos superiores de los entornos verdes y azules. Sin embargo, la literatura también señala que dichos efectos pueden depender de variables individuales como la afinidad previa con la naturaleza o la motivación intrínseca hacia la actividad física (Karlander & Geidne, 2025). En el presente estudio, la alta puntuación otorgada al bienestar general sugiere una percepción positiva global, aunque no permite establecer con precisión el peso relativo de estas variables moduladoras.

En la dimensión social, los hallazgos evidencian que las actividades de turismo activo favorecen la interacción social y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, en consonancia con Pomfret et al. (2023). No obstante, otros enfoques críticos advierten que estos beneficios sociales no se generan de manera automática, sino que dependen del tipo de actividad, la estructura grupal y el grado de cooperación promovido durante la experiencia (Luo & Shang, 2024). Por tanto, los resultados deben interpretarse como una tendencia positiva, más que como un efecto universal.

Uno de los aportes centrales de este estudio radica en la identificación de una relación positiva y estadísticamente significativa entre la frecuencia de participación en actividades de turismo activo y la percepción de la salud y la calidad de vida. Este resultado es consistente con Zayatz et al. (2025); sin embargo, dado el carácter no experimental del estudio, no es posible establecer relaciones de causalidad, sino únicamente asociaciones significativas. Esta limitación metodológica, reconocida en la literatura (Santos et al., 2020), invita a interpretar los resultados desde una lógica relacional y no determinista.

Desde una perspectiva educativa, la relación observada entre participación y calidad de vida adquiere un significado particular, en línea con Peacock et al. (2021) y Karlander & Geidne (2025). No obstante, algunos autores señalan que la transferencia de estos beneficios al largo plazo requiere continuidad, seguimiento y coherencia pedagógica (Fortin et al., 2025), elementos que no siempre están presentes en contextos no formales o comunitarios.

Finalmente, aunque las diferencias observadas según grupos etarios refuerzan la necesidad de enfoques diferenciados, tal como señalan Fortin et al. (2025) y Larouche et al. (2023), estas diferencias no deben interpretarse como excluyentes, sino como indicativas de prioridades y expectativas distintas a lo largo del ciclo vital.

Conclusiones

En primer lugar, se concluyó que la participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural presentó una frecuencia regular en una proporción considerable de los participantes, lo que indicó que estas prácticas se integraron de manera sostenida en sus estilos de vida. Esta regularidad constituyó un elemento clave para comprender los beneficios percibidos, ya que los participantes con mayor nivel de implicación reportaron valoraciones más altas en salud y calidad de vida, en comparación con aquellos con una participación ocasional.

Asimismo, se concluyó que el senderismo y las caminatas ecológicas representaron las modalidades de turismo activo más practicadas, lo que reflejó la preferencia por actividades accesibles, de intensidad moderada y con un fuerte componente recreativo y educativo. Este hallazgo permitió identificar a estas prácticas como recursos didácticos especialmente pertinentes para la promoción de la actividad física en poblaciones diversas, debido a su adaptabilidad y bajo nivel de barreras de acceso.

En relación con la percepción de beneficios, se concluyó que las actividades desarrolladas en el medio natural se asociaron con mejoras relevantes en la condición física general, la resistencia y la movilidad, lo que reforzó su valor como estrategias de promoción de la salud física. De igual manera, los resultados permitieron concluir que los beneficios psicológicos, particularmente la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la sensación de bienestar general, adquirieron un peso significativo en la valoración global de la calidad de vida de los participantes.

Desde la dimensión social, se concluyó que la práctica de actividades de turismo activo favoreció la interacción social positiva, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia, aspectos que contribuyeron de manera directa a la percepción de bienestar social. Estos resultados evidenciaron que el turismo activo no se limitó a una experiencia individual, sino que funcionó como un espacio de convivencia y construcción colectiva del bienestar.

El análisis correlacional permitió concluir que existió una relación positiva y estadísticamente significativa entre la frecuencia de participación en actividades de turismo activo y actividades físicas en el medio natural y la percepción de la salud y la calidad de vida. Esta asociación confirmó que una mayor exposición a este tipo de prácticas se vinculó con una percepción más favorable del bienestar integral, sin pretender establecer relaciones de causalidad, en coherencia con el diseño no experimental del estudio.

Asimismo, se concluyó que el nivel de participación influyó de manera diferenciada en la percepción de la calidad de vida, observándose puntuaciones más elevadas en los participantes con una práctica más frecuente. Este resultado subrayó la importancia de la continuidad y sistematicidad en la implementación de actividades de turismo activo con fines educativos y de promoción de la salud.

En términos de contribución al campo de estudio, la investigación representó un avance al aportar evidencia empírica basada en población y muestra concreta, superando enfoques predominantemente teóricos o documentales. Los hallazgos obtenidos fortalecieron la comprensión del turismo activo y las actividades físicas en el medio natural como recursos didácticos válidos y pertinentes para la promoción de la salud y la calidad de vida, integrando dimensiones físicas, psicológicas y sociales desde una perspectiva educativa.

Finalmente, se concluyó que los resultados del estudio ofrecen implicaciones prácticas relevantes para el diseño de programas educativos, comunitarios y turísticos orientados a la adopción de estilos de vida activos y saludables. Asimismo, se consideró necesario que futuras investigaciones profundicen en diseños longitudinales y explicativos, incorporen muestras más amplias y diversas, y analicen el impacto de intervenciones estructuradas basadas en el turismo activo, con el fin de ampliar y consolidar la evidencia científica en este campo.

Referencias

- Acevedo, Á., Llanos, G., García, E., Simón, S., Álvarez, A., Álvarez, R., & Sánchez, L. (2022). Scientometric Analysis of Hiking Tourism and Its Relevance for Wellbeing and Knowledge Management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8534. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148534>
- Ahler, J., Busk, H., Holm, P., Bricca, A., Poulsen D., Skou, S., & Tang, L. (2024). Benefits and harms of structured outdoor physical activity for people with somatic or mental diseases: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 183(2). <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.107966>
- Araújo, N., Fraiz, J. A., & de Araújo, A. (2020). Health and Sport. Economic and Social Impact of Active Tourism. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 70-81. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010007>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Coventry, P., Brown, J., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan R., & White, P. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM - Population Health*, 16(5). <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- Fortin, É., Langelier, M., Léonard, G., & da Silva, R. (2025). The Impact of Nature-Based Interventions on Physical, Psychosocial, and Physiological Functioning for Physical Chronic Diseases: A Systematic Review. *Journal of Ageing and Longevity*, 5(3), 35. <https://doi.org/10.3390/jal5030035>
- Fromel, K., Kudlacek, M., & Groffik, D. (2020). Tourism and Physical Activity Preferences: Development and Sustainability Strategy. *Sustainability*, 12(21), 8824. <https://doi.org/10.3390/su12218824>
- Gómez, S., Galán, C., Castillo, A., & Rojo, J. (2025). A Preliminary Study on the Effect of an Intervention Based on Green Exercise on Mental Health and Physical Fitness of Adolescents. *Healthcare*, 13(7), 809. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070809>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6.ª ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Karlander, R., & Geidne, S. (2025). Health promotion meets sustainable movement-based education in school-a "walking school" initiative in Sweden. *Health Promotion International*, 40(1). <https://doi.org/10.1093/heapro/daaf006>
- Laezza, L., Vacondio, M., Fornasiero, A., Pellegrini, B., Pasini, M., Brondino, M., & De Dominics, S. (2025). Evaluating the benefits of green exercise: A randomized controlled trial in natural and built environments assessed for their restorative properties. *Psychology of Sport and Exercise*, 80(13). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102883>
- Larouche, R., Kleinfeld, M., Charles, U., Hatten, C., Hecker, V., Scott, D., Brown, L., Onyeso, O., Sadia, F., & Shimamura, H. (2023). Determinants of Outdoor Time in Children and Youth: A Systematic Review of Longitudinal and Intervention Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1328. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021328>
- Luo, J., & Shang, Z. (2024). Hiking experience attributes and seasonality: an analysis of topic modelling. *Taylor & Francis Journals*, 27(18), 2984-3000. <https://ideas.repec.org/a/taf/rcitxx/v27y2024i18p2984-3000.html>
- Molokáč, M., Hlaváčová, J., Tometzová, D., & Liptáková, E. (2022). The Preference Analysis for Hikers' Choice of Hiking Trail. *Sustainability*, 14(11), 6795. <https://doi.org/10.3390/su14116795>
- Peacock, J., Bowling, A., Finn, K., & McInnis, K. (2021). Use of Outdoor Education to Increase Physical Activity and Science Learning among Low-Income Children from Urban Schools. *American Journal of Health Education*, 52(2), 92-100. <https://doi.org/10.1080/19325037.2021.1877222>
- Pomfret, G., Sand, M., & May, C. (2023). Conceptualising the power of outdoor adventure activities for subjective well-being: A systematic literature review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 42(5). <https://doi.org/10.1016/j.jort.2023.100641>
- Ramsden, R., Mount, D., Lin, Y., et al. (2025). Results from the PROMoting Early Childhood Outside cluster randomized trial evaluating an outdoor play intervention in early childhood education centres. *Scientific Reports*, 15(1713). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-85397-1>
- Santos, L., Castillo, A., Berbel, J., & Palacios, B. (2020). Sustainable Tourism as a Source of Healthy Tourism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5353. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155353>

- Struthers, N., Guluzade, N., Zecevic, A., Walton, D., & Gunz, A. (2024). Nature-based interventions for physical health conditions: A systematic review and meta-analysis. *Environmental Research*, 258(3). <https://doi.org/10.1016/j.envres.2024.119421>
- Yen, H., Chiu, H., & Huang, H. (2021). Green and blue physical activity for quality of life: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Landscape and Urban Planning*, 212(11). <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104093>
- Zayatz, C., Hopko, O., Gambino, K., Paluch, R., Anzman, S., & Ferrante, M. (2025) Relationships between outdoor physical activity, health-related quality of life, and sleep in 8-to-12-year-old children: an exploratory study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7(13). <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1516699>

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

Paula Nathaly Erazo Parrales
Wilson Alexander Zambrano Vélez

p.erazo@upse.edu.ec
wzambrano@upse.edu.ec

Autor/a
Autor/a