

Impacto del Proyecto de Desarrollo Local Vive+ en el municipio Plaza de la Revolución

Impact of the Vive+ Local Development Project in the Plaza de la Revolución municipality

Adrian Abel Soto Villa^a, María Carla Rodríguez Fernández^b

^a Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cuba, <https://orcid.org/0000-0002-3455-7339>, adriansotovilla@gmail.com

^b Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cuba, <https://orcid.org/0000-0003-4045-8393>, mcrf001009@gmail.com

Citar como: Soto Villa, A.A. & Rodríguez Fernández, M. C. (2026). Impacto del Proyecto de Desarrollo Local Vive+ en el municipio Plaza de la Revolución. *Revista de Administración y Desarrollo de Proyectos*, 2(1), e202644.

Recibido: 18/02/2026, **Aceptado:** 29/04/2026, **Publicado:** 12/06/2026

RESUMEN

El Proyecto de Desarrollo Local Vive+, surgido en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cuba, se propuso fomentar las relaciones entre infancia, adolescencia, adultez y vejez a través de procesos e iniciativas de Cultura Física Profiláctica y Terapéutica en el municipio Plaza de la Revolución. El trabajo comenzó con la caracterización de los actores sociales implicados en la promoción de salud y actividad física terapéutica, la identificación de sus necesidades de aprendizaje y el diseño de programas de superación y tecnologías educativas. Se realizó un estudio descriptivo-transversal con enfoque mixto (2022-2024). Fueron identificadas brechas de formación en el 61 % del personal de instalaciones deportivas. Las intervenciones incluyeron una batería de ejercicios correctivos para niños con cifosis postural ($n = 13$), que logró una reducción del ángulo de curvatura vertebral de 48° a 36° en 6 meses (mejoría postural en el 92 %). En adultos mayores ($n = 47$), se obtuvo una mejora del 18 % en movilidad articular, disminución del 35 % del dolor (escala EVA) y aumento del 40 % en participación recreativa. Se capacitaron 142 actores sociales en talleres de masaje y se concibió un centro de bienestar para 28 000 familias. Los resultados son comparables o superiores a los reportados por la evidencia internacional en intervenciones comunitarias similares. El artículo describe cómo el Proyecto Vive+ ha logrado implementar diversas iniciativas que se orientan a mejorar la salud y calidad de vida de los residentes del mencionado municipio.

Palabras clave: cultura física terapéutica; comunidad; salud.

ABSTRACT

The Vive+ Local Development Project, born at the University of Physical Culture and Sports Sciences “Manuel Fajardo”, Cuba, aimed to foster relationships among childhood, adolescence, adulthood, and old age through processes and initiatives of Prophylactic and Therapeutic Physical Culture in the Plaza de la Revolución municipality. The project

work began with characterizing the social actors involved in health promotion and therapeutic physical activity, identifying their learning needs, and designing professional development programs and educational technologies. A descriptive cross-sectional study with a mixed-methods approach was conducted (2022-2024). Training gaps were identified in 61 % of sports facility staff. Interventions included a corrective exercise battery for children with postural kyphosis (n = 13), which achieved a reduction in vertebral curvature angle from 48° to 36° over 6 months (postural improvement in 92 %). In older adults (n = 47), results showed an 18 % improvement in joint mobility, a 35 % reduction in pain (VAS scale), and a 40 % increase in recreational participation. A total of 142 social actors were trained in massage workshops, and a wellness center serving 28 000 families was conceived. These outcomes are comparable to or better than those reported by international evidence in similar community-based interventions. This paper has described how the Vive+ Local Development Project has implemented various initiatives aimed at improving the health and quality of life of residents in the Plaza de la Revolución municipality.

Keywords: therapeutic physical culture; community; health.

I. Introducción

La calidad de vida se puede entender como el conjunto de variables y expectativas que definen una vida digna, con oportunidades de desarrollo y relativa plenitud. O sea, se trata de los aspectos sociales, económicos y culturales de la vida, que deben estar satisfechos para que una forma de existencia sea considerada más o menos aceptable (Bautista-Rodríguez, 2017). Se puede entonces concluir que el concepto de calidad de vida combina componentes subjetivos y objetivos, donde el punto en común es el bienestar individual.

Dichos componentes se pueden agrupar en cinco dominios principales: el bienestar físico (como salud, seguridad física), bienestar material (privacidad, alimentos, vivienda, transporte, posesiones), bienestar social (relaciones interpersonales con la familia, las amistades, entre otras), desarrollo y actividad (educación, productividad, contribución) y bienestar emocional (autoestima, estado respecto a los demás, religión). Sin embargo, es importante comprender que la respuesta a cada uno es subjetiva y muy variable debido a la influencia de factores sociales, materiales, la edad, la situación de empleo, las políticas en salud, etc. (Henríquez Blanco, 2025; Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición. Gobierno de México [INCMNSZ], 2017).

En los últimos años ha sido un suceso trascendente adoptar el desarrollo humano local que, por su carácter multidimensional e integrado, es un propulsor desde la base y, en sentido inverso, aporta una concepción innovadora al desarrollo. En este sentido, el desarrollo local abarca acciones específicas, proyectos o políticas que afectan el bienestar de las personas y comunidades en el orden económico, social y otros dominios y representa el proceso de transformaciones que buscan la sostenibilidad comunitaria (Pineo, 2022; Calvo Palomares et al., 2023; Brunet Johansson et al., 2025).

En Cuba, desde los mismos inicios del triunfo revolucionario, se trabajó en pos de lograr una mayor calidad de vida de la población, traducida en la satisfacción de necesidades materiales, sociales, psicológicas y espirituales. Sin embargo, en la actualidad, son grandes los desafíos para la familia, la comunidad, el Estado y la sociedad cubana, debido a una economía debilitada, con fuertes restricciones financieras externas y limitadas opciones de acceso a fuentes de inversión y de recursos. De este modo, el desarrollo humano local articula y conecta la agenda global de desarrollo (Organización de Naciones Unidas, 2023) con la agenda nacional, y coloca en el centro la expansión de capacidades.

Su componente territorial no es una novedad, pero sí lo es la importancia que ahora le concede la estrategia nacional de desarrollo, las acciones de política en proceso de ejecución (Esquivel, 2024; Ramírez González et al., 2024), la colaboración y participación de múltiples actores, desde gobierno hasta comunidad (Ara et al., 2024; Hernández et al., 2025).

Por su parte, la práctica del deporte y la actividad física resultan imprescindibles en el mundo actual, donde es cada vez más alta la prevalencia de enfermedades crónicas (Porter et al., 2022), y una de sus causas, el sedentarismo, se ha convertido en un modo de vida cada vez más generalizado por el incremento del uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC). En Cuba, la actividad física en la comunidad constituye un potencial de referencia a nivel mundial. Se generan diversos proyectos de investigación que tienen como fin prevenir y reducir los efectos de enfermedades y trastornos que dañan el sistema nervioso y cardiovascular, entre otros (Valladares Fuente, 2017).

En este mismo sentido, la cultura física es un término moderno que incluye diversas ciencias y tiene como centro la práctica del ejercicio físico que coadyuva al desarrollo cada vez más integral del hombre y la garantía de su salud. Requiere la orientación pedagógica adecuada para su planificación y desarrollo, por su repercusión en la conducta del sujeto, el cuidado del cuerpo, la higiene, la consolidación de valores humanos, habilidades, hábitos, destrezas y capacidades (Negret Fuentes, 2016).

La cultura física terapéutica constituye una disciplina médica independiente, que aplica los medios de la cultura física en la curación de enfermedades y lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones y complicaciones, así como para la recuperación de la capacidad de trabajo (Martínez León et al., 2017). Además, juega un papel importante en el ámbito de la rehabilitación física, y demuestra alcanzar beneficios tangibles a quien la recibe. En Cuba ha presentado dificultades en los últimos años, debido al mal mantenimiento y deterioro de las áreas destinadas a esta actividad en los territorios, al escaso personal en estas áreas, entre otros factores, lo cual provoca falta de atención a la población en estos centros y los vinculados a ellos (personas mayores de casas de abuelos, personas con necesidades educativas especiales, quienes presentan adicciones, etc.).

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo” nació el Proyecto Vive+, cuando profesores del Departamento de Cultura Física Profiláctica y Terapéutica se propusieron preparar estudiantes de 1^{er} año del curso 2017-2018, para vincularlos a los trabajos del este departamento. La iniciativa comenzó primeramente en el Combinado Deportivo “Roberto Balado” del municipio La Lisa, donde se impartieron clases de masaje *shiatsu*, masaje básico, morfología, ejercicio físico, diagnóstico etc., con un fin terapéutico. A partir de ese momento, se empezó a atender a la población de esta localidad, debido a que el centro comunitario no contaba con el servicio de cultura física terapéutica por no tener personal disponible.

Los pacientes que se atendieron en ese momento eran en su gran mayoría personas mayores, las cuales padecían de dolencias, que se veían agravadas por el uso incorrecto de los aparatos biosaludables, mala dosificación de los ejercicios en los gimnasios, etc. Ya en el año 2018, los estudiantes que formaban parte de la iniciativa se dieron a la tarea de continuar la labor realizada junto a los profesores de la UCCFD en el municipio más envejecido de toda la capital, Plaza de la Revolución. A partir de ese momento, la iniciativa comienza a trabajar con los estudiantes de nuevo ingreso y los que ya cursaban 2^{do} año, los cuales fueron preparados para emprender la tarea de atender la Casa de Abuelos “Celia Sánchez Manduley” del municipio Plaza de la Revolución.

Los estudiantes trabajaron con las personas mayores en una propuesta que incluía masaje, rehabilitación y juegos recreativos, como medios que desarrollan sus capacidades psicológicas y mejorar las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y los jóvenes. También se prestó atención a la población a través de intervenciones comunitarias en diversos municipios de la capital, como Cerro, Centro Habana, Cotorro y Playa; y en el año 2019, se prestaron servicios a los municipios Regla y Guanabacoa afectados por el tornado que azotó la capital.

Pero los miembros de Vive+ han trabajado no solo con adultos, sino también en casas de niños sin amparo filiar. Esta labor, realizada en la capital durante la primera fase de la pandemia de COVID-19, resultó de una acción conjunta con la Universidad Tecnológica de La Habana “José Antonio Echeverría” (CUJAE), la Universidad de Ciencias Informáticas (UCI) y la Universidad de La Habana. Para los estudiantes, la experiencia fue provechosa, agradable y difícil a la vez, al encontrarse con niños de diferentes edades con disímiles historias, en muchos casos, muy duras; algunos, incluso, con problemas mentales, pero resultó una vivencia maravillosa, llevándose al final como premio mayor, la gratitud de las personas.

El proyecto además creó en las redes sociales, durante los años de la pandemia de COVID-19, espacios digitales donde compartieron videos e informaciones relacionados con la práctica del ejercicio físico. Cabe destacar que en esos años nació la campaña Activo en Casa, que invitaba a practicar la actividad física desde los hogares y que concluyó con un evento virtual (1^{er} Evento Virtual Activo en Casa), donde participaron más de 70 personas de todo el país y se presentaron alrededor de 100 trabajos (Ayús Reyes, 2020).

Hoy, la Política para el Desarrollo Territorial está en correspondencia con el Lineamiento 17 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el período 2016-2021, que expresa impulsar el desarrollo de los territorios a partir de la estrategia del país, de modo que se fortalezcan los municipios como instancia fundamental, con la autonomía necesaria, sustentables, con una sólida base económico-productiva, y se reduzcan las principales desproporciones entre estos, aprovechando sus potencialidades (Ministerio de Economía y Planificación [MEP], 2021). Se apoya, asimismo, en el Artículo 168 de la Constitución de la República de Cuba que define que: “el municipio es la sociedad local, organizada por la ley, que constituye la unidad política –administrativa primaria y fundamental de la organización nacional; goza de autonomía y personalidad jurídica propias a todos los efectos legales, con una extensión territorial determinada por necesarias relaciones de vecindad, económicas y sociales de su población e intereses de la nación, con el propósito de lograr la satisfacción de las necesidades locales [...]” (Asamblea Nacional del Poder Popular, 2019).

En este contexto, los proyectos de desarrollo local se establecen como vía que materializa las estrategias de desarrollo municipal y provincial, sobre la base del aprovechamiento de recursos endógenos en lo fundamental, las capacidades de los grupos y actores participantes y el carácter participativo de su gestión (Asamblea Nacional del Poder Popular, 2021; Ramírez González et al., 2024).

En el año 2022, nace entonces la iniciativa privada Proyecto Vive+, con el apoyo de la UCCFD y del gobierno municipal de Plaza de la Revolución, constituyéndose ya oficialmente como Proyecto de Desarrollo Local (PDL) del mencionado municipio, en el marco de la creciente autonomía municipal, y al que se integran tanto estudiantes como profesores de la UCCFD.

Entre sus objetivos a mediano y largo plazo está llevar a cabo la caracterización de los actores sociales implicados en las acciones de promoción y educación para la salud, y el fomento de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica en el municipio, con el propósito de determinar las necesidades de aprendizaje de los actores sociales. Igualmente, se conciben formas de organización, de superación y postgrados académicos y tecnologías educativas que permiten cerrar las brechas de formación identificadas.

Paralelo a ello, el PDL Vive+ trabaja con la comunidad de manera sistemática, y aporta así visibilidad a la cultura física como creadora de nexos en las comunidades y las familias, lo que es refrendado en varios estudios que ilustran programas (Mei et al., 2021; Borges Machín & González Bravo, 2022; Mosquera et al., 2024; Cigarroa et al., 2025) y proyectos de desarrollo y comunitarios (Gasteiger et al., 2022; Aldana González & García Gómez, 2022; Borrego Ruiz & Bustillos López, 2024; Díez Rey, 2025; Expósito García et al., 2025).

El objetivo del presente trabajo es valorar resultados de la implementación de una estrategia de intervención para los actores sociales de la comunidad del municipio Plaza de la Revolución, de cara al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de la población.

II. Materiales y Métodos

Se realizó un estudio descriptivo-transversal con enfoque mixto (cualitativo-cuantitativo), en el municipio Plaza de la Revolución, La Habana, Cuba, entre enero de 2022 y diciembre de 2024. Participaron 6 profesores del Departamento de Cultura Física Profiláctica y Terapéutica de la UCCFD “Manuel Fajardo”, 32 estudiantes integrados en el Grupo Científico Estudiantil del Proyecto Vive+, y cinco actores sociales clave (responsables de casas de abuelos y personal de cultura física).

Los instrumentos y procedimientos empleados fueron la observación participante a dinámicas de trabajo de las casas de abuelos, escuelas, etc; el análisis-síntesis de documentos normativos (Constitución de la República, Lineamientos del

Partido y bibliografía especializada); la revisión documental con el propósito de identificar brechas formativas; la encuesta estructurada sobre hábitos de actividad física, conocimiento de cultura física terapéutica y satisfacción con servicios y la entrevista semiestructurada a actores sociales sobre necesidades de aprendizaje.

En una primera etapa, se realizó un diagnóstico del estado actual de las prácticas de la cultura física en la comunidad. Para la caracterización comunitaria se aplicaron 70 encuestas a pobladores del municipio (seleccionados por muestreo no probabilístico intencional, validadas, con α de Cronbach = 0,82), a la vez que se realizaron 5 entrevistas semiestructuradas a actores sociales.

Los datos cuantitativos se analizaron con estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias) mediante el *software* SPSS v.20. La información cualitativa se procesó con análisis de contenido temático, y la triangulación de las fuentes de recolección de información (encuestas, entrevistas, observaciones).

Así, los resultados obtenidos de esta primera etapa permitieron en un segundo momento trabajar en el diseño e implementación de un sistema de intervenciones que comprendió la aplicación de una batería de ejercicios correctivos para niños con cifosis postural, actividades de masaje, rehabilitación y juegos recreativos para adultos mayores, una estrategia a fin de cerrar las brechas de conocimiento detectadas y, paralelamente, la concepción de un Centro Integral de Bienestar hacia la atención a familias y pobladores del municipio Plaza de la Revolución. Además, acceso a sus instalaciones (gimnasio, local de masaje, etc.), cursos y talleres (masaje, bailoterapia, etc.) y a las diferentes tecnologías educativas que se desarrollaron en el marco del proyecto.

La estrategia comprendió el diseño y organización de acciones de superación y postgrados académicos, el desarrollo de tecnologías educativas como guías de preparación, *software*, folletos, videos, etc. Los principales componentes tratados fueron (Méndez Argumedo & Vera Jaimes, 2022):

- Componente físico: relacionado con el nivel de salud y del desarrollo de enfermedades.
- Componente espiritual: capacidad de comprender su sentido de vida, lo que lo guía en el universo.
- Componente social: se relaciona con el soporte de su red familiar y su interacción con otras personas.
- Componente emocional: concerniente con el manejo y desarrollo de sus emociones y sentimientos.
- Componente mental: se vincula con la búsqueda de conocimiento y el manejo coherente de sus estructuras de pensamiento

III. Resultados y Discusión

Diagnóstico

- Se identificaron 2 combinados deportivos y 4 gimnasios en funcionamiento en el municipio Plaza de la Revolución.
- Del total de 18 trabajadores asignados a estas instalaciones, el 61 % (11) presentaban brechas de formación en cultura física terapéutica (falta de cursos actualizados, desconocimiento de ejercicios correctivos para patologías específicas, nula formación en masoterapia).
- Solo el 28 % (5 trabajadores) había recibido capacitación en los últimos tres años.

Principales necesidades de aprendizaje identificadas:

Las encuestas a pobladores y entrevistas a actores sociales revelaron:

- El 79 % de los encuestados desconocía la diferencia entre cultura física general y cultura física terapéutica.
- El 68 % manifestó interés en recibir servicios de ejercicios correctivos para dolencias osteomioarticulares (especialmente lumbalgia y cifosis).
- El 100 % de los directivos entrevistados señaló como necesidad prioritaria la formación del personal en diseño de rutinas terapéuticas y masaje.

Intervenciones

a) Intervención con niños

Se atendieron 13 niños (edades 8-12 años) con cifosis postural, procedentes del proyecto municipal. La cifosis, también conocida como “joroba de Dowager”, es una curvatura anormal hacia adelante de la columna vertebral superior

(Giraldo et al., 2023). Con ella, los niños tienen un aspecto jorobado o redondeado en la espalda. Muciño (2023) establece que la cifosis resulta de una mala postura crónica, que se adquiere al estar inclinado hacia adelante, es muy común tenerla cuando se trabaja frente a la computadora u otros dispositivos, esto provoca que con el tiempo se vaya formando una curva anormal de las vértebras superiores por lo que los expertos la denominan una “cifosis postural”.

Una descripción más profesional que dan los expertos del Johns Hopkins Medicine es que la cifosis se define como una curvatura que mide 50° o más en una radiografía. La columna vertebral es capaz de doblarse de 20° a 45° en forma de curva en la zona superior de la espalda, si esta va más allá, se le considera una deformación de la columna. De igual manera, estos expertos plantean que esta condición puede ser causada además de la postura por osteoporosis, una degeneración de los discos vertebrales como sucede con el cáncer, defectos al nacimiento, enfermedades u otros síndromes que afectan a la columna.

En el marco del trabajo del Proyecto, se desarrolló una batería de ejercicios correctivos con frecuencia de tres veces/semana y 45 min/sesión, que demostraron tener una gran influencia en la corrección de la cifosis. Tras seis meses de aplicación se observó una reducción media del ángulo de curvatura vertebral de 48° a 36° (medición radiográfica, $p < 0,05$); y una mejora postural visible en el 92 % de los participantes (evaluación por escala postural estandarizada).

Estos resultados son comparables a los reportados por la literatura internacional. Bisevac et al. (2021) encontraron que, tras seis meses de ejercicios correctivos en niños preescolares y escolares (90 min, 4 veces/semana), la prevalencia de cifosis disminuyó del 5,5 % al 1,8 %. Por su parte, Barzegari & Majelan (2025) demostraron que un programa de educación postural combinado con juegos correctivos durante 8 semanas logró reducir el ángulo de cifosis de aproximadamente 35° a 28°. En adolescentes, Park et al. (2022) y Elpeze & Usgu (2022) reportaron reducciones del ángulo de cifosis de alrededor de 9° tras 8-12 semanas de programas combinados o integrales.

La reducción de 12° alcanzada por el Proyecto Vive+ en seis meses es similar o ligeramente superior a estos hallazgos, especialmente por trabajar con niños más pequeños (8-12 años) y en un entorno comunitario real, no experimental. Las diferencias en la magnitud del cambio pueden explicarse por la gravedad inicial de la deformidad (48° en Vive+ frente a ~35° en otros estudios), la duración del programa y la inclusión de componentes como masaje y juegos recreativos, que podrían haber potenciado la adherencia y los resultados. Revisiones recientes confirman que los programas multicomponentes y supervisados producen mejoras posturales superiores en población pediátrica (Iordan et al., 2025; Yang et al., 2024).

b) Atención a adultos mayores

Otro resultado importante ha sido el trabajo con este grupo etario. Se brindó servicio sistemático a 47 adultos mayores de dos casas de abuelos y la casa de desarrollo “Celia Sánchez”. Las actividades incluyeron masaje, ejercicios terapéuticos y juegos recreativos. Se registró:

- Mejora en la movilidad articular (rango de movimiento que aumentó un 18 % promedio).
- Disminución del 35 % en la percepción de dolor (escala EVA).
- Aumento del 40 % en la participación en actividades recreativas grupales.

El director del Centro de Estudios de Población y Desarrollo, en conferencia magistral que dio inicio al evento EDUMAYORES 2017, argumentó por qué Cuba es un país envejecido. Este investigador planteaba que entre las razones principales estaban el alto desarrollo humano con resultados significativos en salud y educación, crecimiento o decrecimientos poblacionales muy bajos: bajos niveles de fecundidad y bajos niveles de mortalidad (baja mortalidad infantil y elevada esperanza de vida), la migración externa con saldo negativo y en los últimos años con cambio de tendencia, población en proceso creciente de envejecimiento y cambios en tamaño y funcionamiento de las familias (Martínez Pérez et al., 2018; Díez Rey, 2025).

Uno de los términos que comúnmente se asocia con el concepto de adulto mayor es el de envejecimiento, entendido según Troen (2003, p. 3) como: [...] “el deterioro secuencial que ocurre en la mayoría de los seres vivos, que incluye debilidad, aumento de la tasa de mortalidad después de la madurez, cambios en la composición bioquímica que varían con la edad, mayor susceptibilidad a padecer enfermedades, pérdida de agilidad y movilidad, y diversos cambios fisiológicos”.

Los beneficios observados en adultos mayores son similares a estudios en Latinoamérica y otros contextos de ingresos medios y bajos. Una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorizados en Latinoamérica (Vásquez-Araneda et

al., 2021) encontró que los programas de ejercicio físico comunitario con una duración de dos a seis meses, frecuencia de 2-3 veces por semana y sesiones de 30-60 minutos, mejoran significativamente la función física. Un metaanálisis de Lim et al. (2024) demostró que los ejercicios comunitarios en adultos mayores prefrágiles mejoran la fuerza y función de miembros inferiores y revierten la prefragilidad. El aumento del 18 % en la movilidad articular logrado por Vive+ se alinea con estas mejoras funcionales. Sin embargo, la reducción del 35 % del dolor (medido con EVA) es un resultado que aparece con menor frecuencia como variable principal en los estudios revisados, lo que constituye un aporte distintivo del proyecto, probablemente asociado a la inclusión sistemática del masaje terapéutico como componente central.

En cuanto a la participación recreativa, el incremento del 40 % concuerda con los hallazgos de Wagner-Gutierrez et al. (2025) sobre el programa Recreovía, en Bogotá, donde los adultos mayores participantes mostraron mejoras en salud mental, calidad de vida y vínculos sociales. Asimismo, Giebel et al. (2022) señalaron sobre la efectividad y heterogeneidad de intervenciones comunitarias en salud mental para adultos mayores en países de ingresos medios y bajos. El componente grupal y lúdico de Vive+ parece haber influido positivamente en la adhesión y el bienestar psicosocial, tal como sugieren Lai et al. (2020) en su ensayo controlado aleatorizado sobre actividad física integrada al estilo de vida de familias en situación de vulnerabilidad.

c) Estrategia de intervención. Superación, producción científica y bienestar

Se diseñaron 2 talleres *online*: “Atención integral al adulto mayor” (en colaboración con PIES Plaza) y “Masaje terapéutico básico” y se impartieron 8 talleres de masaje certificados por la UCCFD, con 142 asistentes entre estudiantes de cultura física, entrenadores de diferentes gimnasios, rehabilitadores y personal de las casas de abuelos del municipio Plaza de la Revolución. En coincidencia con estudios en América Latina (Aldana González & García Gómez, 2022) resulta un factor clave la formación continua por los múltiples beneficios que esta disciplina puede aportar al bienestar y la salud.

Los miembros del proyecto entendieron la importancia del conocimiento y la investigación como pilares para el desarrollo y el bienestar. Los estudiantes participantes han tenido la oportunidad de interactuar con los adultos mayores, estas experiencias no solo fortalecen su formación, sino también les enseñan el valor de cuidar y acompañar a quienes más lo necesitan. Fue respaldada esta experiencia por 12 tesis de grado de Licenciatura en Cultura Física y la participación en 5 eventos científicos nacionales organizados por la UCCFD “Manuel Fajardo”, el INDER y por el gobierno del municipio Plaza de la Revolución, lo que favoreció la consolidación de nuevas alianzas con el objetivo de impulsar la ciencia en la cultura física y el deporte.

La estrategia de superación responde directamente a las brechas de formación identificadas en el diagnóstico (61 % del personal con formación insuficiente). Esta situación no es exclusiva de Cuba. En la revisión de Vásquez-Araneda et al. (2021) sobre programas de ejercicio para adultos mayores en Latinoamérica, reportó que, si bien la mayoría de los estudios eran liderados por profesionales calificados (51 % ciencias del deporte, adicionalmente fisioterapeutas), se identificó una heterogeneidad en la capacitación del personal comunitario. La formación de 142 personas en talleres de masaje y atención integral constituye un logro significativo que supera la mera intervención directa y apunta a la sostenibilidad del proyecto.

En este sentido, Lim et al. (2020) encontraron que las intervenciones de actividad física, lideradas por voluntarios en personas mayores que viven en la comunidad pueden ser efectivas, aunque la calidad de la evidencia es moderada. El enfoque de Vive+, que combina la formación de estudiantes universitarios (futuros profesionales) con la capacitación del personal ya en servicio, se asemeja a los modelos de intervención comunitaria multicomponente que integran ejercicio, educación, cambio conductual y apoyo de pares (Leese et al., 2025; O’Brien et al., 2021). Además, la producción científica derivada es un indicador de maduración del proyecto que pocas iniciativas comunitarias logran documentar.

Está ampliamente estudiado el efecto positivo que tiene la actividad física y el ejercicio sobre las personas en sus dimensiones fisiológicas, psicológicas y sociales, particularmente los adultos mayores, cuyo nivel de actividad puede resultar un determinante del estado sanitario que presente, y del grado de independencia que posea para cumplir y disfrutar de sus actividades diarias (Boyaro & Tio, 2014; Levinger et al., 2021; Favela Ocaño & Castro Vásquez, 2024; Silva Villar et al., 2024). A diferencia de este y otros programas en Cuba, en otros países como Chile, los programas de

ejercicio enfocados en adultos mayores se ofrecen a nivel local y nacional en instituciones de bienestar y salud pública, junto con centros especializados para personas mayores (Gajardo et al., 2020).

d) Centro de bienestar

Como parte de la estrategia, se concibió un Centro con áreas de gimnasio, local de masaje y aulas para talleres, destinado a atender a las 28 000 familias del municipio (proyección a 2029). A la fecha de cierre de este artículo, el centro se encuentra en fase de conceptualización. Un centro de bienestar integral adopta un enfoque holístico que promueve el bienestar, sustentado en la definición planteada por Alonso Palacio (2010, p. 35) donde la relaciona con un “estado de equilibrio y búsqueda de actividades que proporciona felicidad y le permite al individuo mejorar su vida. El bienestar deseado, entonces, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan en una adecuada adaptación de los componentes del bienestar en cualquier nivel del proceso salud-enfermedad”. Este proyecto resulta una contribución al cumplimiento de estos propósitos.

La creación de un centro de bienestar integral, como parte de un proyecto de desarrollo local, es una aspiración compartida por múltiples iniciativas en la región. Méndez Argumedo y Vera Jaimes (2022) plantearon un plan de negocio para un centro similar en Barrancabermeja, Colombia, y destacaron la importancia de atender los componentes físico, espiritual, social, emocional y mental del bienestar. El centro propuesto por Vive+ no solo brindaría servicios terapéuticos, sino que también funcionaría como un espacio de encuentro intergeneracional, lo cual es consistente con los hallazgos de Wagner-Gutierrez et al. (2025) sobre el impacto de los programas comunitarios de actividad física en la calidad de vida y las relaciones sociales.

Una limitación importante, señalada por múltiples autores (Lim et al., 2024; Vásquez-Araneda et al., 2021; Santos et al., 2023), constituye la falta de seguimiento a largo plazo y la calidad metodológica variable de los estudios comunitarios. Vive+ deberá considerar la inclusión de componentes digitales o domiciliarios (Di Pumpo et al., 2025; Lee et al., 2025; Santos et al., 2023) para complementar las sesiones presenciales y mejorar la adherencia, especialmente en poblaciones con movilidad reducida. Asimismo, el enfoque de “cultura física terapéutica” que promueve Vive+ se distingue de los programas convencionales de actividad física por su énfasis en la profilaxis y el tratamiento, y lo asemeja a iniciativas de “prescripción de ejercicio” desde entornos clínicos a la comunidad (Porter et al., 2022; White et al., 2024).

El presente estudio tiene limitaciones a considerar: el tamaño muestral reducido (13 niños, 47 adultos mayores), el seguimiento limitado a seis meses, y la posible subjetividad en algunas mediciones (escala EVA de dolor, participación recreativa autorreportada). No obstante, el enfoque mixto, la triangulación de fuentes y el uso de mediciones radiográficas en el caso de la cifosis refuerzan la validez de los hallazgos.

IV. Conclusiones

En el mundo actual, el desarrollo local se convierte en una gran oportunidad en los municipios a fin de combatir conductas negativas, generar mayor autonomía y contribuir al desarrollo económico y social a partir del aprovechamiento de sus propios recursos. El Proyecto de Desarrollo Local Vive+ tiene como finalidad potenciar desde la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica las relaciones sociales entre los diferentes grupos etarios en el municipio Plaza de la Revolución, tomando como base el diseño y desarrollo de diferentes actividades encaminadas al bienestar de la población, coherente y congruente con las necesidades y preferencias de esta.

El enfoque de cultura física terapéutica, que integra ejercicio correctivo, masaje, juegos recreativos y formación continua, constituye un modelo con perspectiva significativa y contextualmente pertinente que tiene como propósito mejorar la salud y calidad de vida en comunidades con recursos limitados. Futuras investigaciones deberían evaluar la efectividad a largo plazo, y explorar la combinación con componentes digitales o domiciliarios para maximizar la adherencia y el alcance comunitario.

V. Referencias bibliográficas

- Aldana González, G., & García Gómez, L. (2022). Potencializando el envejecimiento activo: proyectos comunitarios en grupos envejecidos de Tlaxcala. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25(1), 290-312. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2022/epi221o.pdf>
- Alonso Palacio, L. M., Ríos, A. L., Caro de Payares, S., Maldonado, A., Campo, L., Quiñonez, D., & Zapata, Y. (2010). Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 26(2), 250-259. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522010000200008
- Ara, E., Seddiky, M. A., Basit, A., & Khanam, R. (2024). Enhancing community participation in local development projects: The Bangladesh context. *European Scientific Journal*, ESJ, 20, 19-84. <https://doi.org/10.19044/esj.2024.v20n19p84>
- Asamblea Nacional del Poder Popular. (2019). Constitución de la República de Cuba. *Gaceta Oficial de la República de Cuba*, (5 Extraordinaria). <https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/gaceta-oficial-no-5-extraordinaria-de-2019>
- Asamblea Nacional del Poder Popular. (2021). Sistema Guías de Herramientas Complementarias. *Gaceta Oficial de la República de Cuba*, (54 Ordinaria). <https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/gaceta-oficial-no-54-ordinaria-de-2021>
- Ayús Reyes, D. (2020). *Proyecto Vive+ y el gimnasio en casa*. CubaSi. https://www.cubasi.cu/es/noticia/proyecto-vive-y-el-gimnasio-en-casa-fotos?qt-canales_de_radio=0&qt-masleidas_comentadas_noticias=2
- Barzegari, M., & Majelan, A. (2025). The effect and durability of postural education and corrective games on the alignment of the thoracic and cervical spine and the daily habits in children. *Scientific Reports*, 16. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-29071-6>
- Bautista-Rodríguez, L. M. (2017). La calidad de vida como concepto. *Revista Ciencia y Cuidados*, 14(1), 5-8. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/803>
- Bisevac, E., Mahmutovic, E., Mekic, R., & Dolicanin, Z. (2021). Effect of corrective exercises on functional spinal deformities in preschool and school-aged children. *Specijalna Edukacija i Rehabilitacija*, 20(1), 51-63. <https://doi.org/10.5937/specedreh20-30895>
- Borges Machín, A. Y., & González Bravo, Y. L. (2022). Educación comunitaria para un envejecimiento activo: experiencia en construcción desde el autodesarrollo. *Región Científica*, 1(1), 202212. <https://doi.org/10.58763/rc202213>
- Borrego Ruiz, A., & Bustillos López, A. (2024). Intervención social dirigida al envejecimiento saludable: revisión de estudios recientes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 50(182), 21-38. <https://doi.org/10.33776/amc.v50i182.8099>
- Boyaro, F., & Tio, A. (2014). Evaluación de la condición física en adultos mayores: desafío ineludible para una sociedad que apuesta a la calidad de vida. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 7(7), 6-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826404>
- Brunet Johansson, A., Carson, D. B., Carson, D. A., Jonsson, F., & Hurtig, A.-K. (2025). Local government planning for community sustainability in municipal peripheries: insights from the inland north of Sweden. *Planning Practice & Research*, 41(3), 576-598. <https://doi.org/10.1080/02697459.2025.2594479>
- Calvo-Palomares, R., Aguado-Hernández, J. A., Sigalat-Signes, E., & Roig-Merino, B. (2023). Evaluation of territorial capacity for development: Population and employment. *Land*, 12(9), 1773. <https://doi.org/10.3390/land12091773>
- Cigarroa, I., López-Alarcón, G., Vargas-Ríos, F., Jara-Aceituno, S., Reyes-Molina, D., Riquelme-Hernández, C., Zapata-Lamana, R., & Parra-Rizo, M. A. (2025). Efectividad de un programa de ejercicio físico multicomponente en modalidad telerrehabilitación sincrónica: protocolo de una revisión sistemática con metaanálisis. *Medwave*, 25(7), e3069. <https://doi.org/10.5867/medwave.2025.07.3069>
- Díez Rey, C. (2025). *Proyecto de desarrollo comunitario basado en la participación e inclusión de las personas del municipio de la localidad rural de Vilecha* [Tesis de maestría]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/77188/TFM-L810.pdf>
- Di Pumpo, M., Miatton, A., Riccardi, M., Graps, E., Baldo, V., Buja, A., & Damiani, G. (2025). Digital health interventions to promote physical activity in community-dwelling older adults: A systematic review and

- semiquantitative analysis. *International Journal of Public Health*, 69, 1607720. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1607720>
- Elpeze, G., & Usgu, G. (2022). The effect of a comprehensive corrective exercise program on kyphosis angle and balance in kyphotic adolescents. *Healthcare*, 10(12), 2478. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122478>
- Esquivel, I. A. (2024). *Proyecto de desarrollo: Atención y cuidado del adulto mayor, en el Centro Histórico La Habana Vieja, CUIDANDOTE* [Tesis de maestría]. Universidad de La Habana. https://fototeca.uh.cu/files/original/2191977/Alonso_Ingrid_TESIS.pdf
- Expósito García, E., Martínez Tena, M. T., & Rivaflecha Castellanos, R. C. (2025). Social innovation for local development in rural territories: Addressing population ageing through community-based experience. *Espergesia*, 12(2). <https://doi.org/10.18050/rev.espergesia.v12i2.4221>
- Favela Ocaño, M. A., & Castro Vásquez, M. del C. (2024). Envejecimiento activo en Latinoamérica: Revisión narrativa de la literatura. *Horizonte Sanitario*, 23(2), 475-488. <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v23n2/2007-7459-hs-23-02-475.pdf>
- Gajardo, J., Moreno, X., Fuentes-García, A., Moraga, C., Briceño, C., & Cifuentes, D. (2020). Percepción usuaria de beneficios en salud del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes en el Servicio de Salud Metropolitano Norte. *Revista Médica de Chile*, 148(3), 304-310. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000300304>
- Gasteiger, N., Ahn, H. S., Lee, C., Lim, J., MacDonald, B. A., Kim, G. H., & Broadbent, E. (2022). Participatory design, development, and testing of assistive health robots with older adults: an international four-year project. *ACM Transactions on Human-Robot Interaction*, 11(4). <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3533726>
- Giebel, C., Shrestha, N., Reilly, S., White, R., Zuluaga, M., Saldarriaga, G., Liu, G., Allen, D., & Gabbay, M. (2022). Community-based mental health and well-being interventions for older adults in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 22(1), 773. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03453-1>
- Giraldo, J. M., Méndez, J. C. A., & Uribe, J. D. V. (2023). Factores de riesgo para alteraciones posturales en niños y adolescentes y el rol del fisioterapeuta en su manejo. Revisión narrativa. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad del Cauca*, 25(2), e2241. <https://doi.org/10.47373/rfcs.2023.v25.2241>
- Henríquez Blanco, C. (2025). *Proyecto Milagros: Una propuesta preventiva y participativa para promover el envejecimiento activo en Breña Alta* [Tesis de pregrado]. Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/42488/Proyecto%20Milagros%20Una%20propuesta%20preventiva%20y%20participativa%20para%20promover%20el%20envejecimiento%20activo%20en%20Breña%20Alta.pdf>
- Hernández, A. A., Westin Lundqvist, W., Sunnemark, F., Assmo, P., Bernzen, A., & Born, K. M. (2025). Exploring a multiple-helix approach to local development. *Review of Regional Research*, 46, 91-114. <https://doi.org/10.1007/s10037-025-00254-y>
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición. (2017). *¿Qué es la calidad de vida?* Gobierno de México. <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>
- Iordan, D., Musat, C., Neagu, S., Seusan, N., Aurelian, C., Onu, I., Gherghin, A., & Tupu, A. (2025). Postural disorders of the spine in children and adolescents: Risk factors and the effectiveness of corrective interventions. *Balneo and PRM Research Journal*, 16. <https://doi.org/10.12680/balneo.2025.922>
- Lai, A., Lam, E., Fabrizio, C., Lee, D., Wan, A., Tsang, J., Ho, L., Stewart, S., & Lam, T. (2020). A community-based lifestyle-integrated physical activity intervention to enhance physical activity, positive family communication, and perceived health in deprived families: A cluster randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 8, 434. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00434>
- Lee, J., Wong, A., Ng, P., Fu, S., Fong, K., Cheng, A., Lee, K., Sun, R., Zhang, H., & Xiao, R. (2025). Outdoor exercise facility-based integrative mobile health intervention to support physical activity, mental well-being, and exercise self-efficacy among older adults with prefrailty and frailty in Hong Kong: Pilot feasibility randomized controlled trial study. *JMIR mHealth uHealth*, 13, e69259. <https://doi.org/10.2196/69259>

- Leese, C., Smith, B., Cross, R., Cockcroft, E., & Higgins, C. (2025). 'Forging healthy communities': a service evaluation of a 12-week community-based exercise, nutrition, behaviour change and peer-support programme. *BMC Public Health*, 25, 1326. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22447-3>
- Levinger, P., Dunn, J., Panisset, M., Dow, B., Batchelor, F., Biddle, S. J. H., Duque, G., & Hill, K. D. (2021). Challenges and lessons learnt from the ENJOY project: recommendations for future collaborative research implementation framework with local governments for improving the environment to promote physical activity for older people. *BMC Public Health*, 21(1), 1192. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11224-7>
- Lim, H., Jani, N., Pang, W., & Lim, E. (2024). Community-based exercises improve health status in pre-frail older adults: A systematic review with meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 24, 589. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05150-7>
- Lim, S., Cox, N., Tan, Q., Ibrahim, K., & Roberts, H. (2020). Volunteer-led physical activity interventions to improve health outcomes for community-dwelling older people: a systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33, 843-853. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01556-6>
- Martínez León, Y., Moreno Iglesias, M., Milhet Cruz, D., Gómez Valdés, A., & Rodríguez Flores, A. (2017). Una solución creativa para mejorar la calidad de vida desde la rehabilitación física comunitaria. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(3), 45-52. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000300015
- Martínez Pérez, T. L., González Aragón, C. M., Castellón León, G., & González Aguiar, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007
- Mei, L., Liu, K., & Zhu, B.W. (2021). Enhancing the health and well-being of people with chronic diseases: Assessment and sustainable development planning for therapeutic landscapes after urban expansion. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021(1), 2828141. <https://doi.org/10.1155/2021/2828141>
- Méndez Argumedo, M., & Vera Jaimes, J. F. (2022). *Plan de negocios para la creación de un centro de bienestar integral para el adulto mayor en Barrancabermeja* [Trabajo de especialización]. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/76b83a67-b4b7-480a-83a4-bb6908c1995e/content>
- Ministerio de Economía y Planificación. (2021). *Política para impulsar el Desarrollo Territorial*. <https://www.mep.gob.cu/sites/default/files/Documentos/POLITICA%20PARA%20IMPULSAR%20EL%20DESARROLLO%20TERRITORIAL.pdf>
- Mosquera, L. A., Pérez, M. I., Carrera López, L. C., Perozo Marín, F., Zanafria Herrera, D. I., Zuñiga Carrasco, D., Riera, A. Y., & Chérrez Paredes, M. F. (2024). Eficacia del proyecto envejecimiento activo: La prevención como base de la salud del adulto mayor en el mantenimiento de su independencia funcional. *Más Vida. Revista de Ciencias de la Salud*, 6(4), 34-48. <https://doi.org/10.47606/acven/mv0250>
- Muciño, M. (2023). *Joroba Dowager: ¿por qué aparece y cómo corregirla?* GQ México. <https://www.gq.com.mx/articulo/joroba-dowager-que-es-por-que-aparece-y-como-evitarla>
- Negret Fuentes, N. (2016). Formación ciudadana, cultura física y deporte: estrategia para una formación de calidad. *Revista Cubana de Educación Superior*, 35(1), 4-17. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142016000100001
- O'Brien, K.K., Davis, A.M., Carusone, C., Avery, L., Tang, A., Solomon, P., Aubry, R., Zobeiry, M., Ilic, I., Pandovski, Z., & Bayoumi, A. (2021). Examining the impact of a community-based exercise intervention on cardiorespiratory fitness, cardiovascular health, strength, flexibility and physical activity among adults living with HIV: A three-phased intervention study. *PLoS ONE*, 16(9), e0257639. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257639>
- Organización de Naciones Unidas. (2023). *La Agenda para el desarrollo sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda>
- Park, Y., Kim, W., Yu, J., Moon, H., & Seo, Y. (2022). Effects of combined exercise program on spinal curvature and balance ability in adolescents with kyphosis. *Children*, 9(12), 1999. <https://doi.org/10.3390/children9121999>

- Pineo, H. (2022). Towards healthy urbanism: inclusive, equitable and sustainable (THRIVES) – an urban design and planning framework from theory to praxis. *Cities & Health*, 6(5), 974-992. <https://doi.org/10.1080/23748834.2020.1769527>
- Porter, R. R., McClelland, P., Ewing, A., Sonka, V., & Trilk, J. L. (2022). Design and implementation of a clinic-to-community, physical activity health promotion model for healthcare providers. *Preventive Medicine Reports*, 26, 101697. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101697>
- Ramírez González, N., Arias Pérez, B., Gómez Figueroa, O., & Salgado Cruz, M. (2024). Análisis del Proyecto Económico de Desarrollo Local, RUTA FUTURO. *Revista Científica Desafío Organizacional*, 2(1), 39-48. https://doi.org/10.51260/desafio_organizacional.v2i1.495
- Santos, I., Cobucci, R., De Medeiros, J., Assis, G., Medeiros, R., Knackfuss, M., Cabral, B., Santos, R., & Dantas, P. (2023). Home-based indoor physical activity programs for community-dwelling older adults: A systematic review. *Sports Health*, 16(3), 377-382. <https://doi.org/10.1177/19417381231175665>
- Silva Villar, A. D., Caro Puga, S., & González Torralbo, H. (2024). Vejez y políticas públicas en Latinoamérica: una revisión de la literatura. *Perfiles Latinoamericanos*, 32(63). <https://www.scielo.org.mx/pdf/perlat/v32n63/0188-7653-perlat-32-63-007.pdf>
- Troen, BR. (2003). The biology of aging. *The Mount Sinai Journal of Medicine*, 70(1), 3-22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12516005/>
- Valladares Fuente, F. E. (2017). La actividad física a favor de la salud y la calidad de vida. *PODIUM - Revista De Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 12(3), 172-177. <https://podium.upr.edu/cu/index.php/podium/article/view/732>
- Vásquez-Araneda, E., Solís-Vivanco, R., Mahecha-Matsudo, S., Zapata-Lamana, R., & Cigarroa, I. (2021). Characteristics of physical exercise programs for older adults in Latin America: A systematic review of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2812. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062812>
- Wagner-Gutierrez, N., Gonzalez, S., Rubio, M., Sanchez-Franco, S., Palencia-Perez, L., Blanco, M., Adlakha, D., Aguirre-Patino, J., Ossa, N., Vietto, G., Suarez, D., & Sarmiento, O. (2025). Quality of life, mental health and social relationships among older adults participating in the Recreoña physical activity community program. *International Journal for Equity in Health*, 24, 145. <https://doi.org/10.1186/s12939-025-02476-5>
- White, L., Kirwan, M., Christie, V., Hurst, L., & Gwynne, K. (2024). The effectiveness of clinician-led community-based group exercise interventions on health outcomes in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 601. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050601>
- Yang, S., Yi, Y., & Chang, M. (2024). The effectiveness of exercise programs in adolescents with thoracic kyphosis: A narrative review. *Healthcare*, 12(15), 1503. <https://doi.org/10.3390/healthcare12151503>

Financiación

La fuente de financiación para el desarrollo de la presente investigación han sido los propios fondos del Proyecto de Desarrollo Local Vive+.

Declaración de conflicto de interés

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Agradecimientos

Agradecemos a todos los actores del Proyecto de Desarrollo Local Vive+. Sin el trabajo de los cuales no se hubiera podido llevar a cabo el presente artículo.

Contribución de autoría

1. Conceptualización: Adrian Abel Soto Villa
 2. Curación de datos: Adrian Abel Soto Villa, María Carla Rodríguez Fernández
 3. Análisis formal: María Carla Rodríguez Fernández
 4. Adquisición de fondos: Adrian Abel Soto Villa
 5. Investigación: Adrian Abel Soto Villa, María Carla Rodríguez Fernández
 6. Metodología: Adrian Abel Soto Villa, María Carla Rodríguez Fernández
 7. Administración del proyecto: María Carla Rodríguez Fernández
 8. Recursos: Adrian Abel Soto Villa
 9. *Software*: -
 10. Supervisión: Adrian Abel Soto Villa
 11. Validación: Adrian Abel Soto Villa
 12. Visualización: María Carla Rodríguez Fernández
 13. Redacción del borrador original: María Carla Rodríguez Fernández
 14. Redacción, revisión y edición: Adrian Abel Soto Villa
-

Editor: Dr. C. Arialys Hernández Nariño  <http://orcid.org/0000-0002-0180-4866>