



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA:

**EL MINI ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN
NIÑOS Y ADOLESCENTES VULNERABLES DEL CANTÓN GUARANDA.**

AUTORA:

Lcda. Joselyn Elizabeth Paredes Guachilema

TUTOR:

Lic. Yuri Vicente Paucar Abril M.sc

GUARANDA - 2022



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA:

**EL MINI ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN
NIÑOS Y ADOLESCENTES VULNERABLES DEL CANTÓN GUARANDA.**

AUTORA:

Lcda. Joselyn Elizabeth Paredes Guachilema

TUTOR:

Lic. Yuri Vicente Paucar Abril Msc

GUARANDA - 2022

I. DERECHOS DE AUTOR

Yo, Licda. Joselyn Elizabeth Paredes Guachilema, en calidad de autora del proyecto de investigación y desarrollo: "EL MINI ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES VULNERABLES DEL CANTÓN GUARANDA", autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar hacer uso de todos los contenidos que pertenecen o parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autora me corresponde, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a vuestro favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo expuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.



Licda. Joselyn Elizabeth Paredes Guachilema

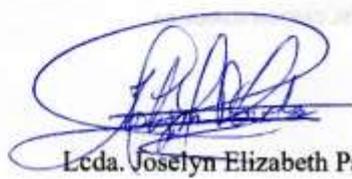
C.I. 0202072807



II. AUTORÍA NOTARIADA

Yo, Licda. Joselyn Elizabeth Paredes Guachilema, autora del Trabajo de Titulación: "EL MINI ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES VULNERABLES DEL CANTÓN GUARANDA", declaro que el trabajo aquí escrito es de mi autoría; este documento no ha sido previamente presentado por ningún grado o calificación profesional; y, que las referencias bibliográficas que se incluyen han sido consultadas por el autor.

La Universidad Estatal de Bolívar puede hacer uso de os derechos de publicación correspondiente a este trabajo, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, por si reglamento y por la normativa institucional vigente.



Lcda. Joselyn Elizabeth Paredes Guachilema

C.I. 0202072807





Factura: 001-002-000031017

20220201002D00239

DILIGENCIA DE RECONOCIMIENTO DE FIRMAS N° 20220201002D00239

Ante mí, NOTARIO(A) HERNAN RAMIRO CRIOLLO ARCOS de la NOTARÍA SEGUNDA, comparece(n) JOSELYN ELIZABETH PAREDES GUACHILEMA portador(a) de CÉDULA 0202072807 de nacionalidad ECUATORIANA, mayor(es) de edad, estado civil CASADO(A), domiciliado(a) en GUARANDA, POR SUS PROPIOS DERECHOS en calidad de COMPARECIENTE; quien(es) declara(n) que la(s) firma(s) constante(s) en el documento que antecede RECONOCIMIENTO DE FIRMA DE LA AUTORIA, es(son) suya(s), la(s) misma(s) que usa(n) en todos sus actos públicos y privados, siendo en consecuencia auténtica(s), para constancia firma(n) conmigo en unidad de acto, de todo lo cual doy fe. La presente diligencia se realiza en ejercicio de la atribución que me confiere el numeral noveno del artículo dieciocho de la Ley Notarial -. El presente reconocimiento no se refiere al contenido del documento que antecede, sobre cuyo texto esta Notaria, no asume responsabilidad alguna. - Se archiva un original. GUARANDA, a 3 DE MAYO DEL 2022, (9:32).

JOSELYN ELIZABETH PAREDES GUACHILEMA
CÉDULA: 0202072807



NOTARIO(A) HERNAN RAMIRO CRIOLLO ARCOS
NOTARÍA SEGUNDA DEL CANTÓN GUARANDA



III. CERTIFICADO DEL TUTOR

LIC. YURI VICENTE PAUCAR ABRIL, DOCENTE TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

CERTIFICO:

Que el presente PROYECTO DE INVESTIGACIÓN titulado "EL MINI ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES VULNERABLES DEL CANTÓN GUARANDA", de autoría de la Lcda. Joselyn Elizabeth Paredes Guachilema, estudiante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas, en tal virtud autorizo con mi firma para que pueda ser presentado, defendido y sustentado, observando las normas legales para el efecto existen y se dé trámite legal correspondiente.

Guaranda, 20 de marzo de 2022



YURI VICENTE
PAUCAR ABRIL

Lic. Yuri Vicente Paucar Abril Msc

Tutor

IV. CERTIFICADO DE EJECUCIÓN

Yo, Abogado Max Xavier Chango Vinueza, en calidad de Director Distrital Guaranda -
Ministerio de Economía e Inclusión Social, a petición de la parte interesada,

CERTIFICO:

Que la Licda. Joselyn Elizabeth Paredes Guachilema, estudiante de la Maestría en
Entrenamiento Deportivo en la Universidad Estatal de Bolívar, ejecutó en esta institución el
trabajo de investigación titulado: "EL MINI ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN LA
CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES VULNERABLES DEL CANTÓN
GUARANDA".

Es todo en cuanto puedo certificar en honor en la verdad.

Guaranda, 17 de marzo de 2022


DIRECTOR



V. DEDICATORIA

El presente trabajo le dedico a Dios, al ser supremo quien guía mi vida y mi destino, de igual manera dedico a mis padres: Willian Paredes y Viviana Guachilema por el apoyo incondicional durante esta travesía en mi carrera profesional, a mis hijos Carlos Israel y Joseph Jared quienes son el motor y fortaleza para no amilanarme en momentos de dificultad y alcanzar mis objetivos. A ellos dedico este esfuerzo con todo el amor y gratitud por ser parte de una meta más cumplida en mi vida.

Joselyn Paredes Guachilema

VI. AGRADECIMIENTO

Al culminar esta etapa de mi vida quiero hacer extensivo mi agradecimiento a la Universidad Estatal de Bolívar, de manera especial a cada uno de los docentes que formaron parte de la II Cohorte de la Maestría en Entrenamiento Deportivo quienes compartieron su conocimiento para enriquecer los míos con el objetivo de aportar profesionalmente en el área deportiva a nivel local y nacional, cada consejo, guía, enseñanza fueron de gran aporte en mis estudios.

Lic. Yuri Paucar Msc mi gratitud por el apoyo e instrucción como tutor el proceso de este trabajo de investigación. De la misma manera agradezco a Ministerio de Inclusión Económica y Social- Distrito 02D01, que permitió la ejecución del presente trabajo.

Joselyn Paredes Guachilema

VII. ÍNDICE.

Portada	1
Contraportada.....	2
I. DERECHOS DE AUTOR	I
II. AUTORÍA NOTARIADA	II
III. CERTIFICADO DEL TUTOR	III
IV. CERTIFICADO DE EJECUCIÓN.....	IV
V. DEDICATORIA	V
VI. AGRADECIMIENTO	VI
VII. ÍNDICE.	VII
VIII. LISTA DE TABLAS	X
IX. LISTA ILUSTRACIONES.....	XIII
X. LISTA DE ANEXOS.....	XV
XI. TEMA.....	XVI
XII. RESUMEN	XVII
XIV. INTRODUCCIÓN.....	XIX
Capítulo I	1
1. Problema	1
1.1 Contextualización.....	1
1.2 Formulación del Problema.....	8

1.3	Justificación.....	8
1.4	Objetivos.....	10
	Objetivo General.....	10
	Objetivos específicos.....	10
1.5	Hipótesis.....	11
1.6	Operacionalización de variables.....	11
	Capitulo II.....	18
2	Revisión bibliográfica.....	18
2.1	Fundamentación teórica.....	18
2.2.	Antecedentes Investigativos.....	31
2.3	Fundamentación Legal.....	34
	Capitulo III.....	41
3	Metodología.....	41
3.1.	Tipo y diseño de investigación.....	41
3.2	Población / muestra.....	42
3.3	Técnica / instrumentos.....	43
3.4	Procedimientos /Toma de datos.....	45
3.5	Análisis e Interpretación de datos.....	46
	Capítulo IV.....	90
4	Resultados.....	90
4.1	Resultados según el objetivo específico 1.....	90

4.2 Resultado según el objetivo específico 2.....	90
4.3 Desarrollo de la propuesta	91
5. Discusión y Conclusiones.	114
6. Bibliografía.....	117

VIII. LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Variable independiente: Mini Atletismo	12
Tabla 2 Variable dependiente: Calidad de Vida	13
Tabla 3 Población de estudio	42
Tabla 4 Población de edad	47
Tabla 5 Población por género	48
Tabla 6 Actividad organizada	49
Tabla 7 Actividad no organizada	50
Tabla 8 Educación física	51
Tabla 9 Actividad vigorosa.....	52
Tabla 10 Deporte de competición	53
Tabla 11 Estadísticos Pre-test Actividad Física.....	54
Tabla 12 Pre-test Nivel de Actividad física global	54
Tabla 13 Estadísticos Post-Test Actividad Física	55
Tabla 14 Post-Test Nivel de Actividad Física Global	56
Tabla 15 Salud	57
Tabla 16 Físicamente bien y en forma	58
Tabla 17 Físicamente activo	59
Tabla 18 Corre bien	60
Tabla 19 Energía	61
Tabla 20 Vida agradable	62
Tabla 21 Buen humor.....	63
Tabla 22 Diversión.....	64
Tabla 23 Tristeza	65

Tabla 24 Desgano por las cosas	66
Tabla 25 Soledad.....	67
Tabla 26 Forma como eres	68
Tabla 27 Tiempo personal	69
Tabla 28 Tiempo libre.....	70
Tabla 29 Tiempo con padres	71
Tabla 30 Trato justo	72
Tabla 31 Comunicación con los padres	73
Tabla 32 Dinero gastos extras.....	74
Tabla 33 Dinero gastos básicos	75
Tabla 34 Tiempo con amigos.....	76
Tabla 35 Diversión con lo samigos.....	77
Tabla 36 Solidaridad.....	78
Tabla 37 Confianza	79
Tabla 38 Sentimiento en la escuela.....	80
Tabla 39 Convivencia escolar.....	81
Tabla 40 Atención a clases	82
Tabla 41 Relación con los maestros.....	83
Tabla 42 Preevaluación Calidad de Vida.....	84
Tabla 43 Post-Evaluación Calidad de Vida	85
Tabla 44 Prueba de normalidad de datos	87
Tabla 45 Comprobación de la hipòtesis.....	88
Tabla 46 Comprobación de medianas.....	89
Tabla 47 Cronograma de actividades.....	94

Tabla 48 Plan semana 1	95
Tabla 49 Plan semana 2	96
Tabla 50 Plan semana 3	97
Tabla 51 Plan semana 4	98
Tabla 52 Plan semana 5	99
Tabla 53 Plan semana 6	100
Tabla 54 Plan semana 7	101
Tabla 55 Plan semana 8	102
Tabla 56 Evento 1	103
Tabla 57 Evento 2	104
Tabla 58 Evento 3	105
Tabla 59 Evento 4	106
Tabla 60 Evento 5	107
Tabla 61 Evento 6	108
Tabla 62 Evento 7	109
Tabla 63 Evento 8	110
Tabla 64 Evento 9	111
Tabla 65 Evento 10	112

IX. LISTA ILUSTRACIONES.

Ilustración 1 Distribución e Incidencia de Trabajo Infantil	6
Ilustración 2 Evolución del Trabajo Infantil	7
Ilustración 3 Población.....	43
Ilustración 4 Población por edades	47
Ilustración 5 Población por Género.....	48
Ilustración 6 Actividad Organizada	49
Ilustración 7 Actividad no Organizada	50
Ilustración 8 Educación Física	51
Ilustración 9 Actividad Vigorosa	52
Ilustración 10 Actividad de Competición	53
Ilustración 11 Nivel de Actividad Física- Global	55
Ilustración 12 Post Test- Nivel de Actividad Física Global.....	56
Ilustración 13 Salud.....	57
Ilustración 14 Físicamente bien y en Forma	58
Ilustración 15 Físicamente Activo	59
Ilustración 16 Corre Bien.....	60
Ilustración 17 Energía	61
Ilustración 18 Vida Agradable	62
Ilustración 19 Buen Humor.....	63
Ilustración 20 Diversión.....	64
Ilustración 21 Tristeza.....	65
Ilustración 22 Desganado.....	66
Ilustración 23 Soledad.....	67

Ilustración 24 Forma como eres	68
Ilustración 25 Tiempo Personal	69
Ilustración 26 Tiempo Libre.....	70
Ilustración 27Tiempo con Padres.....	71
Ilustración 28 Trato Justo.....	72
Ilustración 29 Comunicación con Padres.....	73
Ilustración 30 Dinero para Gastos Extras.....	74
Ilustración 31 Gastos Básicos	75
Ilustración 32 Tiempo con amigos	76
Ilustración 33 Diversión con Amigos	77
Ilustración 34 Solidaridad	78
Ilustración 35 Confianza	79
Ilustración 36 Sentimiento en la Escuela	80
Ilustración 37 Convivencia Escolar	81
Ilustración 38 Atención en Clases.....	82
Ilustración 39 Relación con Maestros	83
Ilustración 40 Pre Test- Calidad de Vida	84
Ilustración 41Post Test- Calidad de Vida.....	85

X. LISTA DE ANEXOS

ANEXO A Autorización para ejecutar la investigación

ANEXO B Instrumento investigación - Nivel de Actividad Física

ANEXO C Instrumento de investigación- KIDSCREEN-27

ANEXO D Fotografías

XI. TEMA

“El mini atletismo y su incidencia en la calidad de vida en niños y adolescentes vulnerables del Cantón Guaranda”.

XII. RESUMEN

Los efectos positivos de la práctica de actividad física se ha basado en estudios científicos, reflejando mejoras en los aspectos físicos, psicológicos, emocionales y sociales de quienes lo practican, lo investigado logró demostrar la correlación entre la práctica de actividades físicas -recreativas basadas en el Mini Atletismo y la Calidad de Vida de una población compuesta de 50 niños y adolescentes vulnerables , la investigación es de carácter cualitativo ya que los datos representan cualidades, se aplicó los cuestionarios: Assessment of Phphysical Activity Levels Question (APALQ) en su versión en español (Nivel de Actividad Física) en niños y el Cuestionario de evaluación de Calidad de Vida KIDSCREEN-27, los datos fueron analizados mediante el software SPSS.20, en la comprobación de la hipótesis se logró demostrar la correlación de la Calidad de Vida y la práctica de actividades físicas-recreativas, mediante la Prueba Wilcoxon, se corroboró que la práctica del Mini Atletismo índice en la Calidad de Vida de la población de estudio.

Palabras Claves: Mini Atletismo, Actividades Físicas - Recreativas, Calidad de Vida, Trabajo Infantil, Vulnerables

XIII. ABSTRACT

The positive effects of the practice of physical activity has been based on scientific studies, reflecting improvements in the physical, psychological, emotional and social aspects of those who practice it, the research managed to demonstrate the correlation between the practice of physical-recreational activities based on the Mini Athletics and the Quality of Life of a population composed of 50 vulnerable children and teenagers, the research has a qualitative nature since the data represent qualities, the questionnaires were applied: Assessment of Physical Activity Levels Question (APALQ) in children and the KIDSCREEN-27 Quality of Life Assessment Questionnaire, the data were analyzed using the SPSS.20 software, in the verification of the hypothesis it was possible to demonstrate the correlation of the Quality of Life and the practice of physical-recreational activities, through the Wilcoxon Test, it was corroborated that the practice of Mini Athletics in says in the Quality of Life of the study population.

Key Words: Mini Athletics, Physical Activities - Recreational, Quality of Life, Child Labor, Vulnerable

XIV. INTRODUCCIÓN.

La calidad de vida en la actualidad es una temática que se trata desde diferentes ámbitos sociales, siendo esta un indicador cualitativo de la autopercepción del estado de bienestar del individuo, viéndose afectada por múltiples factores externos como: la política, pobreza, educación, comunidad, entre otros interfiriendo de manera directa o indirecta.

Por otro lado, la práctica de actividades físicas, en todas sus expresiones fomenta de manera integral el mejoramiento de la salud de quienes lo practican. Mejorando la calidad de vida y salud, en otras palabras, desarrolla el cuerpo y todos los aspectos. (Castillo-Núñez, 2020)

De acuerdo, a los datos estadísticos del trabajo infantil el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2017) menciona que 7,6 millones de niños en edades entre 5 y 17 años están inmersos en el trabajo infantil. Además, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), señala que la crisis sanitaria y económica trajo efectos devastadores en los niños en todo el mundo y la situación del Ecuador en el 2021 no es distinta. Afectando a 4.4 millones de estudiantes impactando de manera negativa en su bienestar y aprendizaje. (Ecuavisa, 2021)

Por tal razón, en la presente investigación expone como variable dependiente: La Calidad de Vida; y la Variable Independiente: el Mini Atletismo, planteando el tema: “El mini atletismo y su incidencia en la calidad de vida en niños y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda”.

La población de estudio está compuesta de 50 niños y adolescentes inmersos en el trabajo infantil, en edades que oscilan entre 8 y 14 años, beneficiarios de la Unidad de Atención denominada “Sendero del Saber” del Ministerio de Inclusión, Economía y Social

(MIES), que acoge niños y adolescentes de los sectores de Ivilligahua, Guantuc Cruz y Tanquizán; comunidades pertenecientes al cantón Guaranda, provincia Bolívar.

El enfoque de este estudio es de tipo bibliográfico, descriptivo, cualitativo, correlacional, de campo y de orientación longitudinal. Para realizar el análisis correlacional entre las dos variables, se aplicó el Cuestionario KIDSCRREN-27, basado en (Palacio, 2011) para medir la calidad de vida; y el test para evaluar los niveles de actividad física en niños (Assessment of Physical Activity Leves Questionnaire)(ALPALQ), cuestionario en la versión español (Jurado-Castro et al., 2019).

Los instrumentos de evaluación fueron aplicados en dos tiempos previo a la aplicación de la propuesta metodológica de actividades física- recreativas basada en el Mini Atletismo y posterior a esta. Seguido se realiza el análisis y procesamiento de datos a través el software SPSS.20.

En tal sentido, se ejecutó la prueba de Wilcoxon, dando como resultado que la mediana de la Calidad de Vida sufrió una variación. Por con siguiente se acepta la hipótesis “La práctica del Mini Atletismo incide en la calidad de vida de los niños y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda”. determinando la correlación entre las variables: Calidad de Vida y Mini atletismo.

En consecuencia, las actividades físicas-recreativa basadas en el Mini atletismo es una herramienta social para el desarrollo integral y óptima en el desarrollo de los niños y adolescentes mejorando su calidad de vida.

Capítulo I

1. Problema

1.1 Contextualización.

El atletismo se considera uno de los deportes más antiguos en el que desarrollan diversas pruebas sean estas de pista o de campo, donde se desenvuelven las capacidades físicas naturales del individuo como el correr, saltar, lanzar. Siendo un deporte de tiempo y marca el atleta debe superar al rival en tiempo o distancia.

En la preparación formativa, los entrenamientos se vuelven monótonos si se pretende especializar en edades tempranas surgiendo la deserción del deportista por ese motivo surge el Mini Atletismo que son las pruebas propias del atletismo con adaptaciones específicas para niños de manera recreativa donde prima la diversión y no la técnica.

Según, la Asociación Internacional de Asociaciones de Atletismo (IAAF) crea en el 2005 uno de los mayores programas de desarrollo en base al mundo deportivo, “el atletismo infantil día a día va tomando auge en la actividad física y deportiva, la IAAF implementó 134 Federaciones como miembros activos proyectando alcanzar más de 13 millones de niños beneficiarios de este programa” (World Athletics, 2018)

El programa de Atletismo para niños que promueve la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, impulsa a los niños de edades escolares a practicar actividades deportivas asociadas al atletismo, es necesario inspirar a los niños a tener una vida activa que contraste con la época en que el avance tecnológico está consumiendo la mayor parte del tiempo, los videojuegos, internet, televisión, entre otros son el pasa tiempo favorito de la niñez de la actualidad. (Malek, 2014)

El Atletismo Infantil tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los niños ga través de una mejor coordinación y desarrollo cognoscitivo, convirtiéndose en la principal forma de prevención de la obesidad y una de las mejores tácticas de integración social. La IAAF identificó que, práctica deportiva declina por diversos factores, los niños dedican más tiempo a los equipos electrónicos desencadenando varias enfermedades como la obesidad, la cual la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo determinó como una epidemia al evidenciar el incremento de niños obesos. (Malek, 2014)

En este sentido, Almachi, 2015; Pellicer y otros, 2015; Baque, 2013, “mencionan que las actividades del mini atletismo están estrechamente vinculadas con la pedagogía catalogándole como actividades de recreación esto quiere decir que son actividades lúdicas adaptadas a las capacidades, necesidades e intereses para que los niños desarrollen sus capacidades físicas” (Arias Toala, 2018) consideradas como básicas y naturales como el correr, saltar, lanzar de manera libre, espontánea y divertida.

Del mismo modo al practicar este tipo de actividades desarrollan destrezas, aptitudes y valores como la solidaridad, empatía, trabajo en equipo, fomentando a la no discriminación por diferente sexo, edad, etnias, costumbre o estatus social.

Es así como, “en Shenzhen, China se efectuó el programa de atletismo infantil, cuyo programa se desarrolló en tres etapas proponiendo como objetivo la interacción de 240.000 niños en dirección a animarlos a practicar atletismo desde edades inferiores” (Kids` Athletics, 2015).

Es preciso señalar que, en la ciudad de Quito,” Ecuador en el año 2019 se llevó a cabo el VII Festival de Mini Atletismo organizado por la Federación Ecuatoriana de Atletismo la cual contó con la participación de 350 deportistas que representaron a 14 provincias” (EL UNINVERSO, 2019).

Evento que se desarrolló por categorías, siendo una de ellas, niños/ niñas en edades de 8-9 años, dando como resultados por equipos los siguientes registros: Guayas en primer con 64.5 puntos, Esmeraldas segundo lugar con 55.5 puntos y Pichincha en tercer lugar con 50 puntos. De la misma manera en la categoría de 10- 11 años las ubicaciones fueron las siguientes: Esmeraldas, primer lugar con 139.5 puntos; Azuay, segundo lugar con 116 puntos; Pichincha se ubicó en tercer lugar con 104 y Bolívar se ubicó en el cuarto lugar con 103.5 puntos.

Los eventos deportivos donde se involucran, niños, padres y entrenadores son motivadores e influyen de manera positiva para que la sociedad y la comunidad se integre. El profesional del deporte tiene un papel de suma importancia al emplear estrategias como la cooperación, búsqueda de autonomía, el reto y los elementos sorpresas son aspectos cruciales en la práctica deportiva para desarrollar un aprendizaje efectivo, de la misma manera es quien imparte y ostenta entusiasmo, cercanía, apoyo, afecto, respeto y buen ánimo, estos datos científicos fueron demostrados en investigaciones en neurociencia y psicología. (Sánchez Sánchez & Collado Martínez, 2016).

Desde el punto de vista del autor, (Castillo-Núñez, 2020) “manifiesta que la cultura física en todas las categorías como la educación física, deporte, recreación y todas las manifestaciones de actividades físicas, fomenta de manera integral el mejoramiento de la salud de los individuos que lo practican”. De esta manera destaca que, es evidente la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida y la salud, de otra manera, los beneficios que ellas pueden desarrollar en el cuerpo y todos los aspectos que abarca la calidad de vida.

La calidad de vida se puede evaluar o definir en diferentes dimensiones, como el bienestar físico, psicológico, autonomía y relación de padres, amigos y apoyo social y entorno social que permitirá evaluar en la situación que se encuentra; la pobreza o

pobreza extrema son unas de las causantes que generar grupos sociales en estado de vulnerabilidad, el término vulnerabilidad se lo emplea para las personas o grupos marginales desfavorecidos o que se han sido violado los derechos más elementales y están obligados contra su voluntad a permanecer en esa situación de peligro.

Población vulnerable, se le puede denominar a un grupo de individuos que tienen similares características como de poseer habilidades cognitivas limitadas o estar inmersos en ambientes sociales no adecuadas. Colocando en una situación de peligro o amenaza ya sea física o moral. (Santi, 2015)

En la sociedad existen varios sectores o poblaciones vulnerables, que no gozan plenamente de sus derechos a igual que la demás población, las personas que conforman este tipo de población no es por decisión propia, al contrario, es por situaciones ajenas a su voluntad ya sean estas sociales, económicas, educativas, salud, familiar entre otras convirtiéndose en factores y situaciones de riesgo y amenaza poniendo en peligro a su integridad.

Las personas vulnerables son incapaces de proteger sus propios intereses de manera absoluta o restringido al tener exiguo poder, inteligencia, recursos o fuerzas para defender y proteger sus derechos. Aquellos con capacidad o libertad limitada para consentir o abstenerse de consentir, en este grupo se considerada a los niños. De acuerdo con, (Consejo de Organizaciones Internacional de Ciencias Médicas; Organización Mundial de la Salud, 2002), se puede identificar a más de 20 grupos vulnerables entre ellos se encuentran: las minorías étnicas y raciales, las personas de bajos recursos económicos, los seriamente enfermos, los niños, las personas mayores, refugios y desplazados, prisioneros, entre otros.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia conocida como (UNICEF) por sus siglas en inglés, es una organización a nivel mundial aproximadamente en 190 países que se

encarga de velar, luchar y defender los derechos de los niños y adolescentes en situaciones de riesgos considerados como vulnerables ante la sociedad (UNICEF, 2017) realiza alianzas estratégicas para que cada niño desarrolle sus capacidades y las potencialice para salir adelante, vivir de una manera digna propiciando oportunidades de acceder a la atención de la salud, nutrición, agua potable y el saneamiento, fomentado a una vida digna en una sociedad inclusiva, sin discriminación.

En el año 2017 se evidenció que 7,6 millones de niños en los rango de 5 a 17 años de edad estaban inmersos en el trabajo infantil fueron beneficiados gracias a la intervención de la (UNICEF, 2017) que labora por defender los derechos humanos de los niños.

La UNICEF en conjunto con la Organización Internacional del Trabajo (OIT) tienen como objetivo erradicar el trabajo infantil cuyo propósito se considera en riesgo frente a la crisis económica, salud y educación ocasionada por la pandemia COVID 19 y las respectivas restricciones en cada país. Según (Organización Internacional del Trabajo; Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2020) “durante las dos últimas décadas se redujo la cifra de 94 millones de niños, que estaban en situación de riesgo, abuso o explotación infantil”.

A nivel mundial la crisis económica afectó a una gran parte de la población, sin duda Ecuador fue afectado al elevar el índice de desempleo, varias familias se quedaron sin ingresos económicos dando origen al empleo y comercio informal, asimismo incrementando el trabajo infantil, por esa razón las instituciones gubernamentales deben fortalecer el sistema existente para erradicar la tasa de trabajo infantil y garantizar la seguridad social básica para los niños y sus familias.

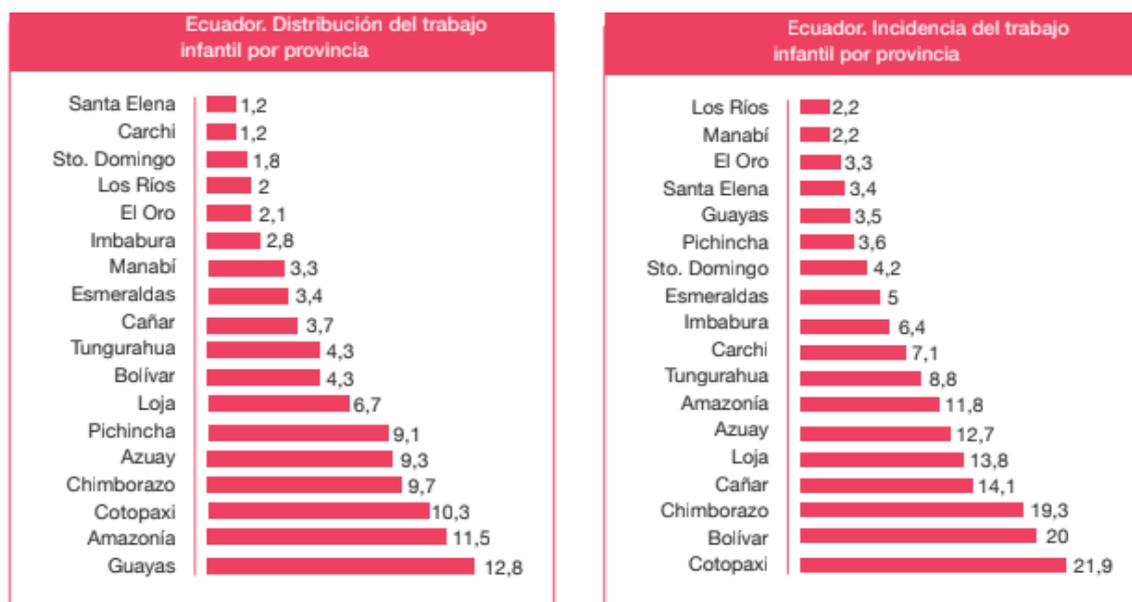
Es primordial enfatizar que, el Código de Niñez y Adolescencia contiene una extensa normativa relacionada con el trabajo infantil que empieza por recoger el concepto de explotación. Así, el artículo 81 del Código establece que: “Los niños, niñas y

adolescentes tienen derecho a que el Estado, la sociedad y la familia le protejan contra la explotación laboral y económica y cualquier forma de esclavitud, servidumbre, trabajo forzoso o nocivo para su salud, su desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social, o que pueda entorpecer el ejercicio de su derecho a la educación”.(Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional, 2018, pp 54)

El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), realizó la Primera Encuesta de Trabajo Infantil – ENTI-2012, investigación que fue realizada a escala nacional sobre las situaciones y condiciones se encuentran los niños, niñas y adolescente vulnerables, que afecta el cumplimiento de sus derechos. Dando como resultados los siguientes datos estadísticos:

Ilustración 1

Distribución e Incidencia de Trabajo Infantil

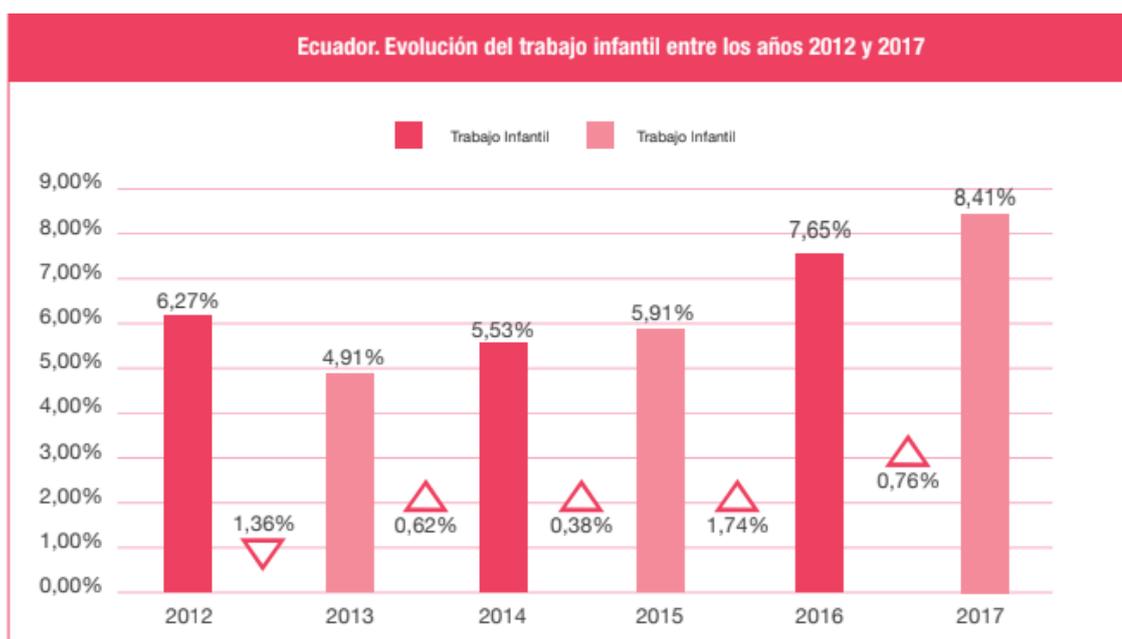


Nota. La Incidencia del trabajo infantil, en el grupo etario de personas menores de 15 años, se puede evidenciar que la mayor intensidad se ubica en la zona centro sur de la Sierra ecuatoriana. Adaptada de (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2018)

Dentro de este marco el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en el 2017 aplicó la Encuesta Nacional Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU), el trabajo infantil entre el año 2012 y 2017 incrementó progresivamente como se evidencia en la figura a continuación.

Ilustración 2

Evolución del Trabajo Infantil



Nota. En el último informe realizado refleja que el trabajo infantil ha incrementado su índice en un 2.14% desde el año 2012 al 2017. Adaptada de (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2018)

El Ecuador en el 2021 está cursando por situaciones enrevesadas en el ámbito social, económico que se traducen en la causa principal que da como resultado la desigualdad social y la pobreza, a esto se une los factores como el analfabetismo, la falta de trabajo y la ausencia de opiniones viables. Los niños, niñas y adolescentes al estar inmersos en este tipo de actividades se está vulnerando sus derechos a la educación, salud, recreación, vida saludable, integridad personal, entre otros (Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional, 2018).

Al estar sometidos a grandes esfuerzos físicos obstruye el correcto crecimiento tanto físico, Psicológico, emocional y cognoscitivo. En consecuencia, podemos manifestar que experimentan situaciones de estrés, peligro dando como resultado el incorrecto desarrollo de su autoestima, crecimiento intelectual originando una mala calidad de vida.

De acuerdo al convenio N.º PE-05-02D01-12824-D firmado entre el Ministerio de Inclusión Economía y Social Distrito 02D01 y el Instituto Provincial de Asistencia Social de Bolívar, en el Programa Protección Especial modalidad Erradicación de Trabajo Infantil, para el 2021 brindan atención a niños, niñas y adolescentes en situación de trabajo infantil, distribuidos de la siguiente manera: 400 beneficiarios en el catón Guaranda, 80 beneficiarios en los catones de Chimbo y San Miguel y 80 beneficiarios en el cantón Chillanes, dando la suma de 560 Niños, niñas y adolescentes considerados como vulnerables. (Fierro, 2021)

1.2 Formulación del Problema

¿Los niños y adolescente vulnerables logran obtener mejoras en su calidad de vida con la realización de actividades físicas-recreativas asociadas al Mini atletismo?

1.3 Justificación.

La presente investigación surge con la necesidad de analizar la situación actual a nivel mundial teniendo en cuenta que, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), señala que la crisis sanitaria y económica trajo efectos devastadores en los niños en todo el mundo y la situación del Ecuador en el 2021 no es distinta. Afectando a 4.4 millones de estudiantes impactando de manera negativa en su bienestar y aprendizaje. (Ecuavisa, 2021)

Del mismo modo, manifiesta que: la privación a la educación, salud, alimentación, vivienda, trabajo y protección social son factores que definen a la pobreza

multidimensional, realidad que enfrentan familias, producto a la crisis económica se estima que 3.1 millones de menores se encuentran en esta situación de riesgo.

En el mismo contexto, “ Niños y niñas están en situación de vulnerabilidad y han sido afectados por contextos de migración, violencia doméstica, trabajo infantil y no promueven la educación especialmente de las niñas” (Castro, 2020). Subiendo el índice del trabajo infantil.

Desde el punto de vista profesional, se ha evidenciado que los Organismos Deportivos locales, no cuentan con un programa o proyecto que atienda las necesidades de sectores vulnerables, tal y como lo establece la Constitución de República del Ecuador, la Ley del Deporte y en el Plan Nacional de Desarrollo “Buen Vivir”.

Cabe destacar que, el Plan Nacional de Desarrollo en su objetivo 1 dice: “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”, en el objetivo 1.4. “Garantizar el desarrollo infantil integral para estimular las capacidades de los niños y niñas, considerando los contextos territoriales, la interculturalidad, el género y las discapacidades ” (Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda Una Vida, 2017). Por lo expuesto es el Estado responsable de velar el cumplimiento de los derechos de los niños y adolescentes.

Por lo expuesto se considera de gran importancia analizar la correlación entre la práctica de actividad física en este caso el mini atletismo con la calidad de vida de los niños y adolescentes vulnerables, pretendiendo concientizar y fomentar el respeto al desarrollo y crecimiento apropiado de manera íntegra de los niños y adolescentes.

Es relevante, porque existe limitados trabajos de investigación en el ámbito socio-deportivo en la provincia Bolívar que tenga como objeto de estudio niños y adolescentes

vulnerables, y servirá como base para futuros proyectos. Del mismo modo es factible, ya que se cuenta con el apoyo del Ministerios de Inclusión Económica y Social (MIES) – Distrito Guaranda.

Uno de los ejemplos puntuales es autorizar la interacción con la Unidad de atención “Senderos del Saber” perteneciente a la parroquia Guanujo del cantón Guaranda, en la que se brinda la atención a 50 niños y adolescentes en edades de 8 a 14 años en situación de vulnerabilidad.

Por consiguiente, la presente investigación tendrá impacto social en nuestro cantón y provincia siendo un trabajo en el ámbito deportivo que no solo se centra en el desarrollo de capacidades físicas como el correr, saltar y lanzar al contrario se pretende demostrar que el deporte es un elemento influyente en el ámbito social, donde los niños y adolescentes desarrollan aptitudes, habilidades, relaciones sociales que permiten estimular y fortalecer el área cognitiva y emocional, promoviendo la práctica deportiva para mejorar la calidad de vida, optimizando así su estado físico, psicológico, social y emocional.

1.4 Objetivos

Objetivo General.

Analizar en qué medida la práctica del mini atletismo inciden en la calidad de vida de niños y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda.

Objetivos específicos.

Indagar la situación actual de la calidad de vida y el desarrollo de las actividades físicas en niños y adolescentes vulnerables.

Establecer la existencia de una analogía entre el mini atletismo y la calidad de vida

Proponer una guía metodológica basada en la práctica el mini atletismo para niños y adolescentes vulnerables.

1.5 Hipótesis

Hipótesis H1: La práctica del Mini Atletismo incide en la calidad de vida de los niños y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda.

Hipótesis H0: La práctica del Mini Atletismo no incide en la calidad de vida de los niños y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda

1.6 Operacionalización de variables.

Variable Independiente: Mini Atletismo

Variable Dependiente: Calidad de Vida

Tabla 1*Variable Independiente: Mini Atletismo*

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escala o Ítems	Instrumento
Variable independiente: Mini Atletismo	El mini atletismo es una propuesta de actividades físicas- recreativas adaptadas a las necesidades y capacidades de desarrollo del niño, se participa en competencias de carreras, saltos y lanzamientos el juego es el protagonista de esta actividad, siendo una actividad que permita el disfrute al máximo.	Nivel de Actividad Física	<p>Fuera de la escuela, ¿Participa en alguna actividad organizada?</p> <hr/> <p>Fuera de la escuela, ¿Participa en una actividad no organizada?</p> <hr/> <p>En las clases de educación física, ¿cuántas veces realiza deporte o actividad física al menos durante 20 minutos?</p> <hr/> <p>Fuera de la escuela, ¿Cuántas horas a la semana realizó actividad física vigorosa?</p> <hr/> <p>¿Realiza deporte de competición?</p>	<p>1=Nunca</p> <p>2=1 vez por semana</p> <p>3=2 a 3 veces por semana</p> <p>4=Casi todos los días</p>	Encuesta de Evaluación de Nivel de Actividad Física. (Assessment of Physical Activity Leves Questionnaire) (APALQ),

Nota. Autoría propia

Tabla 2*Variable Dependiente Calidad de Vida*

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escala o Ítems	Instrumento
Variable dependiente: Calidad de Vida	Indicador en las evaluaciones en salud, permite completar las valoraciones del estado de salud de los niños, niñas y adolescentes, evalúan la habilidad de participar	Bienestar Físico y Salud	En general, ¿cómo diría que es su salud? ¿Te has sentido bien y físicamente en forma? ¿Se sintió físicamente activo (por ejemplo, corrió, trepó, anduvo en bici)? ¿Puede correr bien?	5= Excelente 4=Muy buena 3=Buena 2=Regular 1=Mala 5=Muchísimo 4=Mucho 3=Moderado 2=Poco 1=Nada	Cuestionario de Calidad Vida KIDSCREEN-27

plenamente en funciones y actividades relacionados con los aspectos físicos, sociales y psicosociales apropiadas a la edad. (Urzúa M. et al., 2009)	Bienes psicológicos	¿Se sintió lleno/a de energía?	5=Siempre
			4=Casi siempre
			3=Algunas veces
			2=Casi nunca
		1=Nunca	
		¿Tu vida es agradable?	5=Muchísimo
			4=Mucho
			3=Moderado
			2=Poco
			1=Nada
		¿Estás de buen humor?	5=Siempre
		¿Te has divertido?	4=Casi siempre
		¿Te has sentido triste?	3=Algunas veces

	¿Te has sentido tan mal que no te dieron ganas de hacer nada?	2=Casi nunca 1=Nunca
	¿Te has sentido solo/a?	
	¿Has estado contento/a con la forma como eres?	
	¿Has tenido suficiente tiempo para ti?	5=Siempre 4=Casi siempre
	¿Has podido hacer las cosas que quieres hacer en tu tiempo libre?	3=Algunas veces 2=Casi nunca
Autonomía y Relación Padres	¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?	1=Nunca
	¿Tus padres te han tratado de manera justa?	
	¿Has podido hablar con tus padres cuando quisiste?	

	¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que tus amigas/os?	
	¿Ha tenido suficiente dinero para sus gastos?	
Amigos y Apoyo social	¿Has pasado tiempo con tus amigas/os?	5=Siempre 4=Casi siempre
	¿Te has divertido con tus amigas/os?	3=Algunas veces
	¿Se han ayudado usted y sus amigas/os?	2=Casi nunca 1=Nunca
	¿Has podido confiar en tus amigas/os?	
Entorno Escolar	¿Has sido feliz en la escuela?	5=Muchísimo 4=Mucho
	¿Te llevas bien en la escuela?	3=Moderado

2=Poco

1=Nada

¿El chico/a pudo prestar atención en clase? 5=Siempre
4=Casi siempre

¿El chico/a se llevó bien con sus maestros/as o su profesores/as? 3=Algunas veces
2=Casi nunca

1=Nunca

Nota. Autoría propia

Capítulo II

2 Revisión bibliográfica

2.1 Fundamentación teórica.

Actividad Física.

Son movimientos corporales que se desencadenan de las contracciones musculoesqueléticas que aumentan sustancialmente el gasto de energía sobre del nivel de referencia. Esto quiere decir que la actividad física abarca el ejercicio, el deporte, la danza, los juegos activos, las actividades de la vida diaria y tareas ocupacionales activas. (Picao et al., 2012)

La actividad física en la infancia es de vital importancia, los niños en el tiempo actual son inactivos por el impacto del avance tecnológico. Para gozar de un estado de salud óptimo es recomendable realizar actividad física regular, en la etapa de la niñez es primordial para desarrollar hábitos de cuidado personal (Brewer, 2018) La inactividad física es un problema de salud pública que se puede prevenir promoviendo la actividad física y el bienestar en edades tempranas.

Según, (Picao et al., 2012) la actividad física, analizada mediante métodos científicos y teorías de varias disciplinas diferentes, como la bioquímica, la física, la psicología y la biología. En el transcurso que la ciencia de la actividad física va evolucionando muestra conocimientos que permite la comprensión de los efectos de la actividad física en los sistemas corporales.

Educación Física.

Para comprender este término se hace referencia al término educación que es el proceso continuo de aprendizaje que ocurre a lo largo de la vida, de ahí se depende que la educación física es un proceso educativo que utiliza la actividad física como un medio para

que las personas adquieran habilidades, aptitudes físicas, conocimientos y actitudes que contribuyen a su desarrollo. (Picao et al., 2012)

La educación física es una disciplina pedagógica que incluye el uso de todo el cuerpo, ayudando a desarrollar y fortalecer al ser humano de manera integral, la práctica de dicha disciplina comprende la utilización de movimientos creativos e intensionales, exteriorizando la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. Incentivando a la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. (Instituto Nacional de Educación Física, 2021)

La práctica de la educación física permite que el ser humano adquiera y perfeccione las habilidades motrices innatas, desarrollan estilos de vida saludables para potenciar la salud y bienestar óptimo a largo plazo. (Picao et al., 2012)

Deporte.

“Son actividades físicas competitivas bien establecidas y oficialmente gobernadas en las que los participantes están motivados por recompensas internas o externas” (Frey & Eitzen, 1991)

Se entiende por deporte a las actividades físicas altamente organizadas y competitivas que se rigen por reglas, las mismas que se encuentran estandarizadas con el propósito que la competencia sea justa donde los participantes (deportistas) se enfrenten en igual de condiciones para lograr su objetivo. (Picao et al., 2012) De acuerdo a la disciplina deportiva que el niño, niña o adolescente practique debe desafiar y enfrentar sus propios límites o enfrentarse a un contrario.

El deporte se considera como una institución social prominente que permite la interacción en los diferentes ámbitos sociales siendo el medio o instrumento funcional para

resolver conflictos de acuerdo a la cultura, costumbres proyectando a un cambio social positivo. Indicó asimismo (*Frey & Eitzen, 1991*) “el papel del deporte en las relaciones internacionales y el desarrollo nacional dramatiza el significado político del deporte para muchas sociedades”

El deporte se considera como un mecanismo integrador desde diferentes aspectos políticos, educación, salud, social, turismo entre otros; fomentando a la no discriminación a sectores o poblaciones considerados como vulnerables promoviendo la igualdad.

Deporte alternativo.

Desde el punto de vista (*Fierro Suero et al., 2017*) manifiesta que son actividades físicas con un control voluntario, empleando y enfatizando sus características individuales o de cooperación en equipo, intentando superar sus propio límites teniendo presente que existen reglas o normas que deben respetar.

Tal como, *Requena (2008)* mencionó: “los juegos y deportes alternativos tiene un motivo de nacimiento común ya que aparecen por la gran institucionalización de los deportes tradicionales, que buscan el alto rendimiento. Por eso motivo , se crea juegos y deportes que integren al alumnado, sin importar sus capacidades físicas ” (*Fierro Suero et al., 2017*)

Recreación.

Salazar señala que, son experiencias que lo realizan de manera libre y voluntaria que produce una sensación de placer, conciernen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del ser humano. (*Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, 1999*) De la misma manera expresa que las actividades recreativas pueden ser dinámicas o en actividades físicas, aportando significativamente en el desarrollo físico, mental y social, mediante

actividades como: deportes, juegos y actividades físicas y pasa tiempos como bailes, danzas, manualidades, entre otros.

De acuerdo a la opinión de (Romero Barquero, 2015) las actividades recreativas son dinámicas que lo realiza en el tiempo libre, se relaciona y se participa de forma voluntaria, proyectando beneficios personales físicos, socio-psicológicos, cognitivos y espirituales y beneficios tanto en el desarrollo integral del ser humano y la sociedad como: ambientales, económicos, comunitarios y familiares.

De la misma manera (Romero Barquero, 2015) menciona que, “Las actividades recreativas tienen gran potencial para mejorar la resiliencia en jóvenes, permite desarrollar actividades personales y sociales, fortalecer la red social, mejora la autoestima, la confianza, la autoeficacia y crear sentido de pertenencia a una familia o grupo social”

Atletismo.

Deporte individual considerado por (Valero Valenzuela, Alfonso; Gómez Mármol, 2014), como una situación motriz de competición institucionalizadas en la que participa el individuo en un espacio donde va a vencer determinadas dificultades, superándose así mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, ejecutadas en igual de condiciones.

El atletismo se basa en tres habilidades básicas y naturales del ser humano: desplazamiento (caminar y correr), saltos y lanzamientos. Excelente instrumento de la educación física, programas de recreación, ocio y salud que mejora principalmente la condición física y la coordinación. (Hornillos Baz, 2000) . Catalogada como un deporte de tiempo y marca que se divide en pruebas de campo y pista, sean estas individuales o por

equipo, se practica en diferentes niveles. Cuyo propósito es superar la marca en tiempo y distancia (velocidad, resistencia, distancia y altura).

Mini atletismo.

Kids` Athletics es uno de los mayores programas desarrollados por la por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAFF), expandido en todo el mundo conocido en Sudamérica como el Mini- Atletismo, creado en 2005, cuyo objetivo es garantizar una política constante y sostenible de desarrollo del deporte del atletismo. Con el fin de introducir a los niños al atletismo a un nivel básico. (World Athletics, 2013) La IAFF pretende “popularizar el atletismo mediante el programa de varias competencias llamado (Evento en equipo para niños), que consta de eventos: de carreras, saltos y lanzamientos en cualquier sitio como estadio, patio, gimnasio o zonas deportivas que permita ejecutar las diferentes pruebas. En diferentes categorías: 7-8 años, 9-10 años y 11-12 años”.

El mini atletismo es una propuesta adaptada a las necesidades y capacidades de desarrollo del niño, que a igual del atletismo convencional se participa en competencias de carreras, saltos y lanzamientos el juego es el protagonista de esta actividad, siendo una actividad que permita el disfrute a su máximo de los participantes, sin tener en cuenta la técnica correcta o estar sometidos al estrés, se traduce a una actividad física- recreativa accesible a todos los niños sin desmerecer sus capacidades o habilidades físicas. Teniendo en cuenta que existe reglamento que deben ser acatados.

Mediante la práctica del Mini- Atletismo la IAFF tiene la intención de provocar excitación jugando al atletismo, ofertando al niño un atletismo atractivo, accesible e instructivo. Generando oportunidades para su beneficio en el ámbito de salud, educación y autorrealización. (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Capacidades físicas básicas.

Conocidas también como destrezas motoras, conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen con desarrollo del ser humano, son movimientos innatos, naturales y adquiridos considerando su composición genética.

De la misma manera se considera a las capacidades físicas básicas como “complejos de motricidad, manifestaciones, condicionadas por el nivel de desarrollo de la habilidad motora, por el índice morfofuncional, los procesos mentales y por procesos bioquímicos y metabólicos” (Voinea, 2020). Con la suma de todos estos factores, correlacionados y condicionados mutuamente, tendrá como resultado el desempeño eficiente de las acciones requeridas.

De acuerdo a, (Ceban, 2016) reitera que las capacidades físicas son de carácter nativo, depende del nivel de manifestación inicial “depende del trastorno genético hereditario. Su posterior desarrollo, así como la formación de habilidades motoras, se logran con la evaluación del proceso decrecimiento y desarrollo, están influenciados por las actividades específicas, condiciones de vida, herencia, clima y entorno geográfico”

La fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad se consideran las cinco capacidades físicas básicas, que todo niño desarrolla y fortalece en transcurso de las etapas de crecimiento, mediante la actividad física se desarrolla y perfecciona dichas capacidades.

Capacidades físicas coordinativas.

Massfret y Segrés (2010) define como: “conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y adaptación del movimiento, mediante la relación del sistema nervioso central y la esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el

aprendizaje y facilitando a la acción final deseada” (Martínez, 2021), el movimiento coordinado es el resultado del proceso de aprendizaje de la coordinación.

Las capacidades coordinativas son procesos de regulación y conducción del movimiento, desarrollar y perfeccionar estas capacidades permitirá obtener un movimiento eficaz de manera segura. Para lograr un óptimo resultado en el desarrollo de las capacidades coordinativas se debe tomar en cuenta la etapa sensible para el desarrollo de los niños. Torres (2006) enfocarse en las fases sensibles que están directamente vinculadas con el proceso de maduración del sistema nervioso central y desarrollo corporal. (Arias, Kristel; Rojas, 2017)

El equilibrio, la orientación, reacción, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación y la agilidad son capacidades consideradas como capacidades coordinativas, que mediante la práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas se desarrolla y perfecciona de acuerdo a la etapa que se encuentra el niño.

Actividades lúdicas.

Lúdico se traduce en juego, por lo tanto (Moreno Caza, 2020) lo define como un instrumento utilizado en la educación una técnica pedagógica en el proceso de enseñanza-aprendizaje para obtener un aprendizaje significativo. De la misma manera lo expone como herramientas lúdicas que aplicadas en otras áreas como el deporte, cultura, arte, entre otros se evidencia una manifestación superior a la creatividad y el disfrute del ser humano.

Actividades lúdicas, se define a la estructura de diferentes procedimientos sistemáticos que permite organizar y desarrollar toda actividad, teniendo en cuenta las necesidades individuales y grupales. (Moreno Caza, 2020) Las actividades físicas lúdicas permiten que el niño desarrolle su creatividad, mediante actividades libres y espontáneas aportando positivamente a su desarrollo físico y emocional.

Kent, (2003) plantea que las actividades físicas lúdicas y el deporte son herramientas de interacción social basada en el juego poniendo en efecto dos elementos, el resultado incierto que aportan el suspenso y emoción y el resultado por actuaciones objeto de sanción, ocasionando a los participantes oportunidades sociales aceptables para exhibir sus destrezas físicas. (Moreno Caza, 2020)

Beneficios.

Desarrollo cognitivo.

El cerebro es un órgano dinámico, con la capacidad de modificarse frente a diferentes estímulos mayormente en la infancia y la adolescencia. El cerebro de un niño es muy activo, es decir está en constante comunicación, creación y consolidación de circuitos o caminos celulares que determinan funciones como la memoria o el desarrollo de emociones. Por otra parte, ningún mecanismo biológico consume tanta energía como la comunicación neuronal.

El ejercicio físico un factor apropiado en modificar la función y la estructura cerebral, aportando claros beneficios en el rendimiento cognitivo y bienestar psicológico.

De acuerdo con (Franchek et al., 2013) existe evidencia científica que señala que los niños con un nivel de actividades cardiovascular alto obtiene mejores resultados académicos y que la actividad física en general tiene un efecto positivo sobre el aprendizaje . Los estudios realizados hasta la actualidad indican que el ejercicio cardiovascular es posiblemente el más efectivo para mejorar la función cognitiva en los niños.

Salud Integral.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dispone que la “salud integral comprende el bienestar físico, mental, social y espiritual de los seres humanos e incluye

aspectos relacionados con su desarrollo educativo, adecuada participación en las actividades de la comunidad, acorde con su cultura y desarrollo a máxima potencialidad” (Mojica, 2017)

La salud integral del niño y adolescente requiere un equilibrio en las acciones y prácticas que estimulan el desarrollo personal óptimo tanto crecimiento físico, psicológico, emocional y social. Las actividades físicas brindan beneficios que mejora la salud integral de todos quienes lo practiquen de forma regular.

Bienestar físico.

(Valenzuela Contreras, 2016) considera bienestar al componente positivo de la salud, siendo la capacidad del ser humano para disfrutar exitosamente de las bondades de la vida

El bienestar tiene una estrecha relación entre la actividad física y la salud, contribuye al desarrollo personal y social del individuo mejorando la calidad de vida.

A través de las prácticas de actividad física, el deporte y juegos se proyecta el desarrollo y consolidación anatómica y funcional del cuerpo humano en las diferentes etapas de crecimiento de los niños, ofrece una estimulación en el desarrollo estructural y funcional global. Se debe añadir que mejora sus funciones biológicas, el sistema respiratorio, cardiovascular, músculo esquelético, entre otros fortaleciendo su sistema inmune que permite al niño y adolescente enfermarse de manera inusual, contribuye también a la prevención y mejora de enfermedades consideradas como problema de salud mundial como la obesidad diabetes, etcétera.

En tal sentido, Arrasca (2002) menciona que la “práctica de actividad física porque sí, nos divierte, nos llena de satisfacción, nos sentimos bien, ayuda a conocernos mejor, hacemos algo por nosotros mismos, nos permite una sensación especial o nos sentimos unidos a los demás y a la naturaleza” (Valenzuela Contreras, 2016).

Bienestar Psicológico.

Myers, McCollam, & Woodhouse (2005) definen a la salud mental como la “resiliencia mental y espiritual que nos permite disfrutar de la vida y sobrevivir al dolor, decepción y la tristeza. Sentimiento positivo de bienestar y una creencia subyacente en uno mismo y en la propia dignidad y de los demás” (Ha, 2009).

Los niños y adolescentes que practican actividades físicas y deportivas experimentan mejor estado de salud y bienestar, son más fuertes, sobre todo su mentalidad se fortalece, son más sociables y presenta menos trastornos mentales como depresión y ansiedad.

La práctica de actividades físicas optimiza el sistema funcional cognitivo y emocional distanciándose de la edad o la condición física. Dedicar un tiempo al ejercicio físico origina grandes beneficios en el bienestar psicológicos, proporcionando sensaciones de felicidad, fortalece la memoria y el aprendizaje. Contribuye efectivamente en el desarrollo y fortalecimiento de cuerpo y mente. (Mojica, 2017)

Calidad de vida.

El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE), define a la Calidad de Vida “al conjunto de condiciones que contribuyen a hacer más agradable y valiosa la vida”

En acuerdo a las ciencias de la salud y ciencias sociales, concuerdan que el objetivo de la calidad de vida (CV) es conocer los aspectos más relevantes para la vida de las personas, así como su influencia en las distintas áreas vitales de los seres humanos, planteando un enfoque con matices deferenciales. (Benítez, 2016)

CV se lo define como un indicador en las evaluaciones en salud, permite completar las valoraciones del estado de salud de los niños, niñas y adolescentes aportando información comprensiva a las ya tradicionales medidas de morbilidad y mortalidad utilizadas en la salud

pública, como indicadores que evalúan la habilidad de participar plenamente en funciones y actividades relacionados con los aspectos físicos, sociales y psicosociales apropiadas a la edad. (Urzúa M. et al., 2009)

Entorno Social.

Se refiere al espacio o lugar donde el ser humano se desarrolla e interactúan, denominada también entorno físico inmediato entablando relaciones sociales, culturales, dentro de este contexto abarca la infraestructura construida; procesos sociales, económicos, servicios sociales, humanos y de salud; relaciones de poder, Gobierno, relaciones raciales; desigualdad social; prácticas culturales; instituciones y prácticas religiosas; creencias sobre el lugar y la comunidad. (Barnett & Casper, 2001)

Los entornos sociales se los puede categorizar en diferentes niveles desde un entorno familiar hasta el entorno de un pueblo, ciudad... están en constantes cambios por factores internos o externos del ser humano

Vulnerabilidad.

Hace referencia a la posibilidad de daño, a la finitud y a la condición mortal del ser humano, La susceptibilidad generada por el medio o las condiciones de vida (medio ambientales, sociales en que desarrolla su vida), originando espacios de vulnerabilidad y poblaciones vulnerables.

El término vulnerabilidad se ha utilizado a los grupos minoritarios como grupos étnico, mujeres, niños, personas de la tercera edad, entre otros, en la actualidad también se analizan situaciones socio-económicas, personas víctimas de desastres naturales, violencia, marginalidad y delincuencia; discriminación racial o de género; la exclusión social; problemas de salud, etc. (Feito, 2007)

Vulnerabilidad. Situación de riesgo, todo aquello que puede afectar de manera directa o indirecta en corto o largo plazo, en pleno florecimiento de las capacidades claves para la actuación individual y social de una persona. El trabajo infantil se ubica en este ámbito, limita o imposibilita la libertad de aprendizajes y vivencias. (Vásconez, Alison; Muñoz, Fabian; Tomsich, 2015)

Trabajo infantil.

La Organización Internacional de Trabajo, define al trabajo infantil a la actividad económica realizada por niños, niñas y adolescentes por debajo de la edad mínima para adquirir un empleo de acuerdo a cada país

El desarrollo físico y mental son perjudicados al ejercer este tipo de actividades, desfavorece el goce pleno de la infancia, decrece el potencial y la dignidad es vulnerada, originando la inasistencia parcial o permanente a la educación, a espacios de recreación, la exposición al peligro y excesivas jornadas de trabajo (International Labour Organization, 2015).

Según, (Jehiny & Ramos, 2010) El trabajo infantil y sus factores de vulnerabilidad asociados perpetúan la pobreza, la desigualdad, y la falta de capacidades de un pueblo.

Desempleo.

Término genérico, se refiere a un status de ocupación en el cual personas deseadas de trabajar no encuentran empleo correspondiente. En este contexto, Chen (1990) señala “el desempleo no tiene connotaciones específicas de precios ni de condiciones de aceptación. El trabajo es el medio indispensable para obtener los medios, que se aseguran un determinado nivel de vida” (Sumba-bustamante et al., 2020)

El desempleo se agrava con las continuas crisis económicas, políticas, sociales, ambientales y por los avances tecnológicos, que beneficia a la productividad y se ve reemplazado la mano el hombre, quiere decir que se reduce el personal laboral.

Pobreza.

La pobreza se caracteriza como la privación de necesidades, es decir, de la insatisfacción de necesidades básicas materiales de las personas se considera que un hogar se encuentra en pobreza si su ingreso es insuficiente para adquirir una canasta de bienes y servicios básicos que le permita llevar una vida digna, si el ingreso no alcanza para adquirir una canasta de alimentos, el hogar y sus miembros se consideran en pobreza extrema. La pobreza se considera como una situación de ingresos insuficientes. (Jehiny & Ramos, 2010)

El trabajo infantil sostiene una relación directa con el nivel de pobreza dicho en otras palabras, a medida que aumenta la pobreza por el ingreso, se ve afectada la calidad de vida, por ende, aumenta de forma proporcional los niveles de trabajo infantil. Al hacerlo se sustenta que aumentan los ingresos del hogar para equilibrar los niveles de consumo necesario hasta un nivel básico.

Marginados.

La marginalidad lo define como situación o posición en la que se encuentran grupos sociales que están al margen, pese a su voluntad de integrarse, también lo definen como “el proceso por el cual las personas o colectivos con mayor vulnerabilidad llegan a la exclusión social que supone otras exclusiones previas de la educación, de la cultura, del trabajo” (Morales, 2008).

Protección Social.

Es el conjunto políticas, acciones e intervenciones cuyo objetivo es reducir el riesgo y la vulnerabilidad en los diferentes ámbitos sociales, culturales y económicos, pretendiendo aliviar la pobreza y privatizaciones extremas. Comprende asistencia social particularmente a quienes más lo necesitan: niños, personas con discapacidad, personas en desempleo, personas adultas mayores, entre otros.

Con programas de protección social bien diseñados son, un potencial transformador, ya que no solo ayuda a las personas en situación de pobreza y vulnerabilidad; a mitigar las crisis económicas y fiscales; asegura la igualdad de oportunidades permitiendo salir de la pobreza y transformarse en un miembro activo y productivo de la sociedad. (Banco Mundial, 2019)

2.2. Antecedentes Investigativos.

Es necesario hacer referencia a: (Nelson & Quiton, 2018). Child Labor and Its Effects on Schooling, Health and Recreation of Filipino Children. Journal of Population and Social Studies, Volumen 26, (1) enero 2028: 68-82. DOI:10.25133/JPSSv26n1.00

Estudio realizado en Filipinas en el cual realizaron un análisis logarítmico lineal novedoso en los niños que trabajan, planteándose si el esfuerzo en el trabajo mejora u obstaculizan recibir educación, mantenerse saludables y participar en actividades recreativas, la población de estudio es una muestra de niños en un rango de edad de 5 a 17 años, de un estudio efectuado a nivel nacional en el intervalo de los años 1995 y 2001 por la Encuesta Nacional de Niños Trabajadores.

Permitió explicar desde diferentes perspectivas los resultados de la Encuesta sobre el Trabajo Infantil en Filipinas, con el objetivo de evidenciar los efectos del trabajo en tres

dimensiones importantes como son: educación, salud y bienestar físico y recreación o de ocio en los niños. Si estos obstaculizan o impiden que estudien, si su estado de salud está deteriorado y el limitado tiempo de recreación.

Al respecto, es necesario señalar que el estudio realizado por (Nelson & Quiton, 2018) en la parte trascendental para la presente investigación, hizo notar los efectos del trabajo Infantil, expresando que el tiempo de recreación se vio afectado significativamente teniendo en cuenta que expresa a la recreación como la actividad que más le agrada hacer al niño en el tiempo libre.

De acuerdo a las horas laborables y el ambiente de trabajo, disminuye el tiempo libre en un 41%, 31% y 19% durante el año 1995, del mismo modo reflejó en el 2001 las posibilidades de un niño que trabaja al tiempo libre es menor al 80%, disminuyó de modo significativo el tiempo libre especialmente en niños que trabajan en grandes empresas.

De acuerdo a este análisis, los niños que trabajan al encontrarse sometidos a diferentes y fuertes cargas de trabajo experimentan cansancio y agotamiento el 15% de niños optan por descansar o dormir en su tiempo libre por esa razón es mínima las posibilidades que sean partícipes de actividades recreativas o de ocio.

El estudio concluye que, el trabajo infantil afecta negativamente en la enseñanza, en su condición de salud y reduce el tiempo libre para el descanso y la recreación. Obstaculiza la asistencia a la escuela, impide que tenga tiempo de recreación con afectos adversos privándose de experimentar alegría, pierde su infancia su estado físico y de salud se ve severamente atrofiados, “el impacto del trabajo infantil en la recreación es un problema que necesita más investigación” afirma (Nelson & Quiton, 2018) .

Con respecto al Mini atletismo se halló un estudio realizado en la ciudad de Quito - Ecuador; cuyo tema es:

Potenciación de habilidades y capacidades físicas en categorías infantiles mediante el mini - atletismo. (Ortiz, Norma ; López, Silvia; León, Ximena; Campaña, Wilson; Marcillo, Josue; Chávez, 2017)

En una población de 20 niños varones en edades de 9 y 10 años, planteándose como objetivo valorar la: rapidez, salto y resistencia (capacidades y habilidades físicas) implementando el mini-atletismo durante seis meses en horarios extracurriculares como un deporte participativo.

El salto de longitud sin impulso, 30 metros y 600 metros fueron las pruebas establecidas para la toma de datos en tres momentos durante el estudio (diagnóstico, intermedio y final). De acuerdo al análisis de los resultados, mediante la prueba de Friedman determinó mejoras significativas, en todas las pruebas antes mencionadas.

A su vez, al relacionar el momento de diagnóstico y final de cada prueba, refleja que, los niños optimizaron sus marcas tanto en distancia como en tiempo, desarrollando sus capacidades y habilidades físicas: rapidez, salto y resistencia, datos obtenidos mediante en la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon.

Razón por las cuales, (Ortiz, Norma ; López, Silvia; León, Ximena; Campaña, Wilson; Marcillo, Josue; Chávez, 2017) señala al mini-atletismo como una modalidad efectiva para potenciar habilidades y capacidades físicas básicas; los programas de educación física, lúdicos, físicos-recreativos deben poseer actividades de mini-atletismo, en todos los niveles educativos accesible y de acuerdo a las necesidades del niño. Para mejorar el rendimiento progresivo de dichas capacidades y habilidades.

2.3 Fundamentación Legal

Constitución de la República del Ecuador.

Título II DERECHOS

Capítulo primero. Principio de aplicación de los derechos:

Art. 11.- “El ejercicio de los derechos se regirá con los siguientes principios:

2. todas las personas son iguales y gozarán de los mismos derechos, deberes y oportunidades. Nadie podrá ser discriminado por razones de etnia, lugar de nacimiento, edad, sexo, identidad de género, identidad cultural, estado civil, idioma, religión, ideología, filiación política, pasado judicial, condición socio-económica, condición migratoria, orientación social, estado de salud, VIH, discapacidad, diferencia física; ni por cualquier distinción, personal o colectiva, temporal o permanente, que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos,. La ley sancionará toda forma de discriminación. El Estado adoptará medidas de acción afirmativa que promueva la igualdad real en favor de los titulares de derechos que se encuentren en situación de desigualdad.”

(Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 11)

Capítulo segundo.

Derechos del buen vivir - Sección cuarta. Cultura y ciencia

Art. 24.- “Las personas tiene derecho a la recreación y el esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.” (Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 24)

Sección quinta. Educación

Art. 27.- “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.” (Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 27)

Sección sexta. Hábitat y vivienda

Art. 30.- “las personas tienen derecho a un hábitat seguro y saludable, y a una vivienda adecuada y digna, con independencia de su situación social y económica.

Sección séptima. Salud.” (Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 30)

Art. 32.- “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan en buen vivir.” (Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 32)

Capítulo tercero

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria.

Art 35.- “Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención

prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

Sección quinta. Niños y niñas y los adolescentes.” (Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 35)

Art. 44.- “El Estado, la sociedad y la familia promoverá de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderán al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre lo de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como el proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de efectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.” (Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 44)

Art. 45.- “Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; al ser consultados en los asuntos que les afecte; a educarse de manera prioritaria en su

idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; salvo que fuera perjudicial para su bienestar. El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.” (Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 45)

Art. 46.- “El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. Se prohíbe el trabajo de menores de quince años, y se implementará políticas de erradicación progresiva del trabajo infantil. El trabajo de las adolescentes y los adolescentes será excepcional, y no podrá conculcar su derecho a la educación ni a realizarse en situaciones nocivas o peligrosas para su trabajo y las demás actividades siempre que no atenten a su formación y a su desarrollo integral.” (Constitución Del Ecuador, 2008, Artículo 46)

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

Es importante adicionar la investigación la Ley del Deporte Educación Física y Recreación, (Secretaría del Deporte, 2015) que manifieste lo siguiente:

Considerando:

Que, el Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral, del ser humano perseverando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación;

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, “El Estado protegerá y coordinará la cultura física que

comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (Secretaría del Deporte, 2015, Artículo 381)

TITULO

Preceptos Fundamentales.

Art. 2.- Objetivo. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- “De la práctica del deportes, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación deber ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del Estado.” (Secretaría del Deporte, 2015, Artículo 3)

CAPITULO II

Las y los ciudadanos

Art. 11.- “De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y

acceder a la recreación, sin alguno de acuerdo a la Constitución de República y a la presente Ley.” (Secretaría del Deporte, 2015, Artículo 11)

Plan Nacional de Desarrollo 2017- 2021 – Toda una Vida

Dentro de este marco es necesario resaltar que la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, Senplades. Dispone: (Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda Una Vida, 2017)

Objetivo 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

Políticas:

1.1 Promover la inclusión económica y social; combatir la pobreza en todas sus dimensiones, a fin de garantizar la equidad económica, social, cultura y territorial.

1.2 Generar capacidades y promover oportunidades de condiciones de equidad, para todas las personas a lo largo del ciclo de vida.

1.3 Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria.

1.4 Garantizar el desarrollo infantil integral para estimular las capacidades de los niños y niñas, considerando los contextos territoriales, la interculturalidad, género y discapacidades.

1.8 Garantizar el acceso a una vivienda adecuada y digna, con pertinencia cultural y a un entorno seguro, que incluya la provisión y calidad de los bienes y

servicios públicos vinculados al hábitat: suelo, energía, movilidad, transporte, agua y saneamiento, calidad ambiental, espacio público seguro y recreación.

Capítulo III

3 Metodología

3.1. Tipo y diseño de investigación.

El presente estudio es de tipo bibliográfico, descriptivo a través de revisión de literatura científica se busca describir las causas y componentes principales de la realidad del trabajo infantil y la falta de actividad física en los niños, niñas y adolescentes.

Se empleó el método deductivo; partiendo de una premisa general para obtener conclusiones particulares, haciendo énfasis en la teoría, la explicación y abstracción, previo al recolección de datos. Partiendo de base bibliográfica de estudios previos realizados del problema de manera global de la niñez y adolescentes vulnerables para que consiguiente analizar la problemática.

Adicionalmente cabe mencionar que el presente estudio es de carácter cualitativo, de acuerdo a la obtención de datos estadísticos extraídos de los instrumentos de evaluación, en los cuales expresan datos cualitativos permitiendo la comprobación de la hipótesis.

Es de tipo correlacional, de acuerdo a (Vásquez, 2016) este tipo de estudios pretende evidenciar cómo se relaciona diversos fenómenos entre sí, o si por el contrario si no existe relación entre ellos. El objetivo principal de este estudio es conocer cómo se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de otra variable relacionada. Mediante instrumentos de evaluación se analizó la correlación que existiera entre la práctica del Mini atletismo y la Calidad Vida de niños y adolescentes vulnerables.

Además, se aplicó investigación de campo, en la cual empleó los instrumentos de evaluación en territorio, de la misma manera se ejecutó la propuesta de la guía metodológica de las actividades físicas basadas en el Mini Atletismo, dentro del contexto natural, esto

quiere decir que las variables no son controladas de manera estricta por consiguiente es una investigación no exploratoria.

Orientación temporal, la recopilación y análisis de datos de los niños, niñas y adolescente se lo realizará en un determinado tiempo por lo que el estudio será longitudinal.

3.2 Población / muestra.

El tipo de muestra de esta investigación es no probabilístico en tal sentido se escoge un grupo selecto que nos permita cumplir por el objetivo de estudio de acuerdo al tipo de investigación.

La población de estudio son niños, niñas y adolescentes inmersos en el trabajo infantil en el grupo etario de 8 a 14 años de edad, que corresponde a la Unidad de Atención denominada “Sendero del Saber” que acoge beneficiarios de los sectores de Ivilligahua, Guantuc Cruz y Tanquizán, con un total de 50 niños, niñas y adolescentes.

Tabla 3

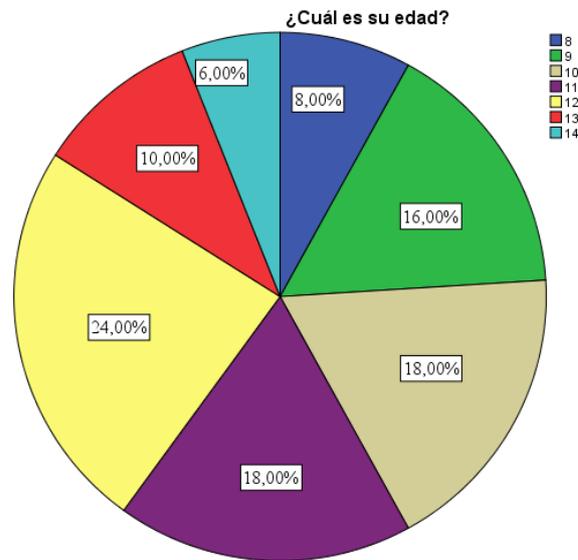
Población de estudio

EDADES	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
8	1	3	4
9	3	5	8
10	4	5	9
11	8	1	9
12	8	4	12
13	2	3	5
14	1	2	3
	27	23	50

Nota. Autoría propia

Ilustración 3

Población



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación: La población de estudio se distribuye con el 24% en niños y niñas entre 8, 9 y 10 años de edad, el 24% representa a niños, niñas de 12 años; el 36 % corresponden a adolescentes de 13 y 14 años de edad.

3.3 Técnica / instrumentos.

De acuerdo con (Benavides, 2010), señala que la técnica de la encuesta es un método que permite obtener información específica al aplicar un cuestionario prediseñado y con estructura a los encuestados.

Variable Dependiente: Calidad de Vida

Para analizar esta variable se empleará el cuestionario de Calidad Vida KIDSCREEN-

27.

Basado en (Palacio, 2011), para medir la Calidad de Vida se aplica el cuestionario KIDSCREEN-27 que es una versión reducida de KIDSCREEN-52 , con un mínimo de pérdida de información y excelentes propiedades psicométricas.

Kidscreem-27 consta de 5 dimensiones y 27 Ítems en escala Rasch: Bienestar Físico (5 ítems) explora los niveles de actividad física; Bienestar Psicológico (7 ítems) incluye emociones positivas, satisfacción con la vida y sentimientos de equilibrio emocional; Autonomía y Padres (7 ítems) examina la relación con los padres, la atmósfera en el hogar y el grado de satisfacción con los recursos económicos; Amigos y apoyo social (4 ítems) examina la forma de relacionarse con otros niños, niñas y adolescentes y; Entorno escolar (4 ítems) explora la percepción de su capacidad cognitiva, aprendizaje y concentración y sus sentimientos en la escuela.

Propiedades psicométricas del instrumento: KIDSCREEN-27

Validez de constructo del instrumento es satisfactoria, el cálculo del análisis factorial explica el 56% de la variancia y para la fiabilidad de cada una de las cinco dimensiones, el alfa de Cronbach es $>0,70$. El análisis de la validez de constructo muestran el resultado teórico esperado(University Medical Center Hamburg-Eppendorf, 2011).

Variable Independiente: Mini Atletismo.

La evaluación de la presente variable se lo realiza mediante el cuestionario para la Evaluación de los Niveles de Actividad Física en niños (Assessment of Physical Activity Leves Questionnaire)(APALQ), cuestionario en la versión español que se puede aplicar a niños y niñas y adolescentes en un rango de 8 a 18 años de edad, consta de 5 ítems, en un periodo de recordatorio de 7 días, las dimensiones de

evaluación son: Tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad, la escala utilizada es de (1 a 4).(Jurado-Castro et al., 2019)

Las respuestas se miden en una escala en la que el valor de 1 es el valor más bajo, 4 el más alto; además, tiene un carácter sumatorio. Por lo tanto, que se van acumulando para conseguirlo el resultado global del test 5-10: nivel sedentario; 11 - 16: nivel moderadamente activo; mayor o igual a 17 nivel muy activo.

La Validez de criterio del cuestionario de (APALQ) en adolescentes, se realizó con una muestra de 150 adolescentes, que respondieron el APALQ dos veces en 7 días.

La Validez de criterio se evaluó utilizando una muestra de 77 adolescentes, comparando el APALQ contra el monitor de Ciencias y aplicaciones (CSA). Todos los estudiantes fueron voluntarios. La confiabilidad de la prueba re prueba para todos los ítems fue alta con coeficientes intraclass de 0,77 para niños y 0,74 para las niñas. El APALQ demostró una validez de criterio modesta con los coeficientes de correlación de Pearson (r) que van desde 0.53 entre el índice de Actividad Física (PAI) y los minutos de CSA de actividad física moderada y vigorosa, y 0,47 entre los pasos de PAI y CSA por día. El APALQ español es un cuestionario breve de auto informe de actividad física válido y fiable.

3.4 Procedimientos /Toma de datos.

Para el levantamiento de información se llevó a cabo el siguiente proceso:

- Se solicitó a las autoridades pertinentes de Ministerio de Inclusión, Economía y Social la respectiva autorización para intervenir y ejecutar el trabajo de investigación con los

niños, niñas y adolescentes vulnerables de la Unidad “Senderos del Saber” en los diferentes sectores de cantón.

- Se aplicó el cuestionario “KIDSCREEN-27” para evaluar la Calidad de Vida a los niños, niñas y adolescentes vulnerables de forma individual. De la misma manera para evaluar la actividad física se aplicó el cuestionario la “Evaluación de Niveles de Actividad Física en Niños”. Se hace necesario mencionar que los instrumentos fueron aplicados en dos ocasiones: previo y posterior la ejecución de la propuesta.
- Finalmente se realizó la tabulación, procesamiento y análisis de datos extraídos de la aplicación de los instrumentos. Los datos fueron tratados en una hoja de cálculo de Excel subsiguiente al programa estadístico SPSS.20

3.5 Análisis e Interpretación de datos.

Una vez aplicado los instrumentos de recolección de datos, se procedió a dar el tratamiento correspondiente para el análisis de los mismo, en tal medida la información permitirá llegar a conclusiones en el trabajo de investigación, se evidenciará si existe o no una correlación entre la práctica del Mini Atletismo y la Calidad de Vida de niños, niñas y adolescentes vulnerables del catón Guaranda. Para lo cual se utilizó el software SPSS Statistics 20.

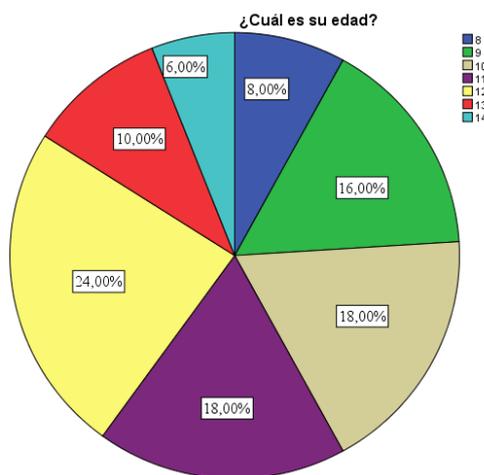
3.5.1 Análisis Descriptivo.

En el instrumento de evaluación se aplicó preguntas con datos demográficos como la edad y género que se identifica.

Tabla 4*Población por edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
8	4	8%
9	8	16%
10	9	18%
11	9	18%
12	12	24%
13	5	10%
14	3	6%
Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 4*Población por edades*

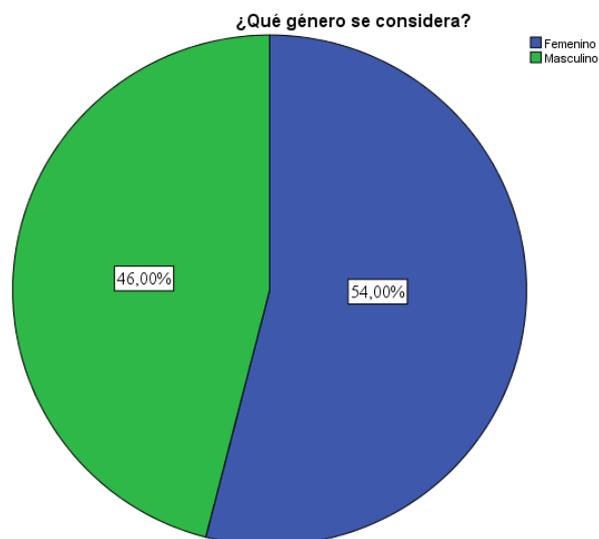
Nota. Autoría propia

Análisis e interpretación. La tabla 4 e ilustración 4 muestra la población donde el 36% son adolescentes entre 13 y 14 años de edad, 24% de 12 años y el 24% representa niños, niñas entre las edades de 8,9 y 10 años.

Tabla 5

Población por género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	27	54%
Masculino	23	46%
Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 5***Población por Género**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación: en la tabla 5 e ilustración 5 se evidencia que el 54% de la población se considera de género femenino y el 46% de género masculino.

Variable Independiente: Actividad Física (Mini Atletismo)

El cuestionario de evaluación del nivel de actividad física (APALQ) que consta de 5 preguntas:

Pregunta 1.

Tabla 6

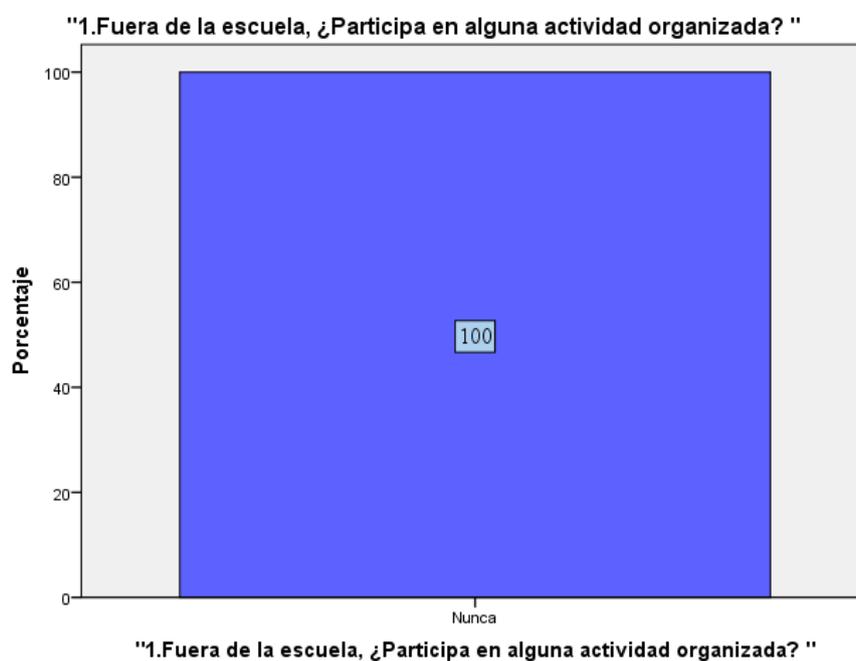
Actividad Organizada

"Fuera de la escuela, ¿Participa en alguna actividad organizada? "		
	Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca 50	100 %

Nota. Autoría propia

Ilustración 6

Actividad Organizada



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 6 e ilustración 6 muestra que el 100% de la población manifiesta que no practican ninguna actividad organizada.

Pregunta 2

Tabla 7

Actividad no Organizada

"Fuera de la escuela, ¿Participa en una actividad no organizada? "			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	1 vez por semana	33	66,0
	2 a 3 veces por semana	16	32,0
	Casi siempre	1	2,0
	Total	50	100,0

Nota. Autoría propia

Ilustración 7

Actividad no Organizada



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 7 e ilustración 7 refleja que el 66% practica 1 vez por semana actividades físicas no organizadas y que solo el 2% de la población lo realiza casi siempre.

Pregunta 3

Tabla 8

Educación Física

"En las clases de educación física, ¿cuántas veces realiza deporte o actividad física al menos durante 20 minutos?"			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 8

Educación Física



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 8 e ilustración 8 se evidencia que los niños y adolescentes no reciben clases de educación, por razón que se encuentran de la educación virtual, y esta asignatura no es prioridad para el sistema educativo.

Pregunta 4

Tabla 9

Actividad Vigorosa

"Fuera de la escuela, ¿cuántas horas a la semana realizó actividad física vigorosa?"			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	1 vez por semana	17	34,0
	2 a 3 veces por semana	31	62,0
	Casi siempre	2	4,0
	Total	50	100,0

Nota. Autoría propia**Ilustración 9***Actividad Vigorosa**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 9 e ilustración 9 muestra que 62% de niños realizan actividades vigorosas entre 1 y 3 veces por semana, incluyendo actividades domésticas, agrícolas y ganaderas.

Pregunta 5

Tabla 10

Deporte Competición

"¿Realiza deporte de competición?"			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	49	98,0
Perdidos	Sistema	1	2,0
Total		50	100,0

Nota. Autoría propia

Ilustración 10

Actividad de Competición



Nota. Autoría propia

Análisis e interpretación. En la tabla 10 e Ilustración 10 muestra que el 100% de la población no practica actividades deportivas de competencia.

El resultado global del test, se suma los valores de cada pregunta y se categoriza: 5-10: nivel sedentario; 11 -16: nivel moderadamente activo; mayor o igual a 17 nivel muy activo.

Sumatoria de resultados Pre- test Nivel de Actividad Física

Tabla 11

Estadísticos Pre Test – Nivel de Actividad Física

Estadísticos		
Pre - Test Nivel de Actividad Física		
N	Válidos	50
	Perdidos	0
Media		1,00
Desv. típ.		,000

Nota. Autoría propia

Tabla 12

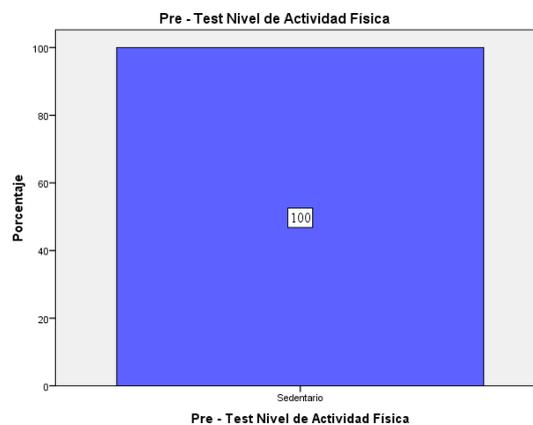
Pre- Test Nivel de Actividad Física- Global

Pre - Test Nivel de Actividad Física			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Sedentario	50	100,0

Nota. Autoría propia

Ilustración 11

Nivel de Actividad Física- Global



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. Los resultados obtenidos de la sumatoria de los valores, el Nivel de Actividad Física el 100% de la población en general es Sedentaria, se evidencia en la tabla 11 y 12 e ilustración 11.

Sumatoria de resultados Post- Test

Tabla 13

Estadísticos Nivel de Actividad Física Post-Test

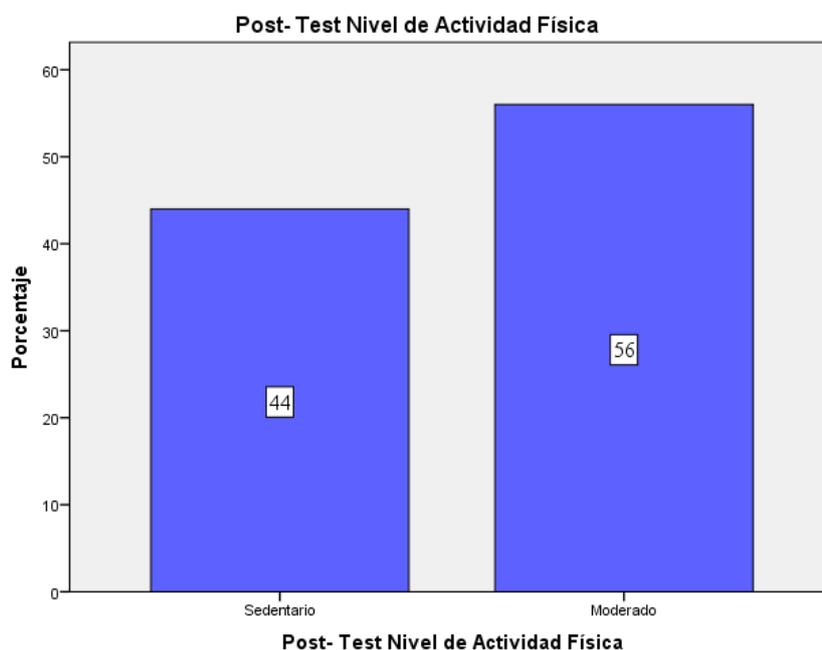
Estadísticos		
Post- Test Nivel de Actividad Física		
N	Válidos	50
	Perdidos	0
Media		1,56
Desv. típ.		,501

Nota. Autoría propia

Tabla 14

Post- Test Nivel de Actividad Física Global

Post- Test Nivel de Actividad Física			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Sedentario	22	44,0
	Moderado	28	56,0
Total		50	100,0

Nota. Autoría propia**Ilustración 12***Post Test- Nivel de Actividad Física Global**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. Los datos extraídos de la aplicación del instrumento después de la ejecución de la propuesta se evidencian que el Nivel de Actividad Física varía, la media se eleva a 1,56 tabla 13, de la misma manera la frecuencia se evidencia que el 56% de la población registra tener un nivel de actividad física moderada tabla 14 e ilustración 12.

Variable dependiente: Calidad de Vida, para medir la variable independiente se utilizó el Cuestionario KIDSCREEN-27. Dimensión: Bienestar Físico y Salud

Pregunta 1.

Tabla 15

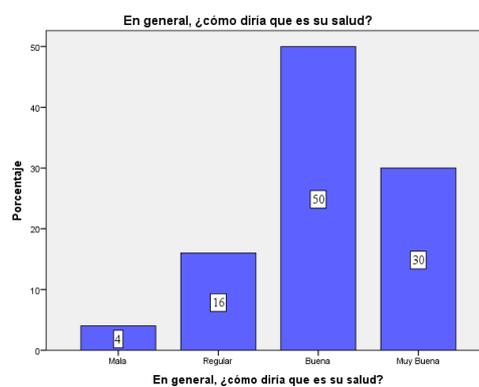
Salud

En general, ¿cómo diría que es su salud?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mala	2	4%
	Regular	8	16%
	Buena	25	50%
	Muy Buena	15	30%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 13

Salud



Nota. Autoría propia

Análisis e interpretación. La tabla 15 e ilustración 13, muestran que el 50% de la población considera que la salud es buena, seguido del 30% que considera que su salud es muy buena.

Pregunta 2

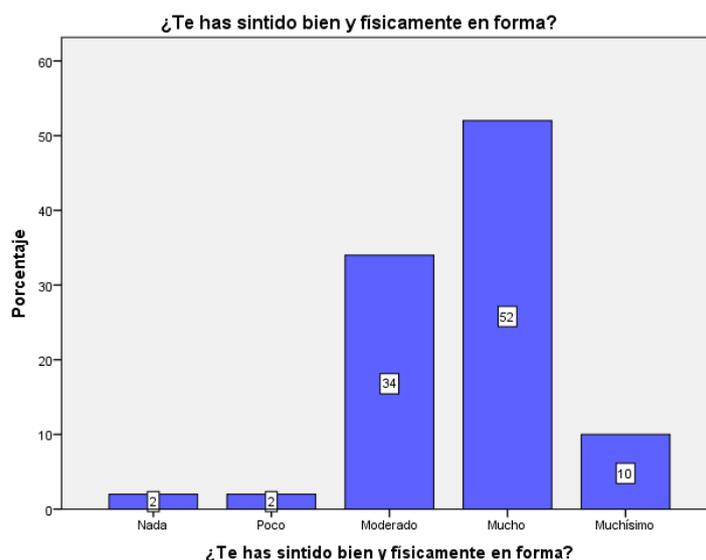
Tabla 16

Físicamente Bien y en forma

¿Te has sentido bien y físicamente en forma?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nada	1	2,0
	Poco	1	2,0
	Moderado	17	34,0
	Mucho	26	52,0
	Muchísimo	5	10,0
	Total	50	100,0

Nota. Autoría propia

Ilustración 14

Físicamente bien y en Forma*Nota.* Autoría propia

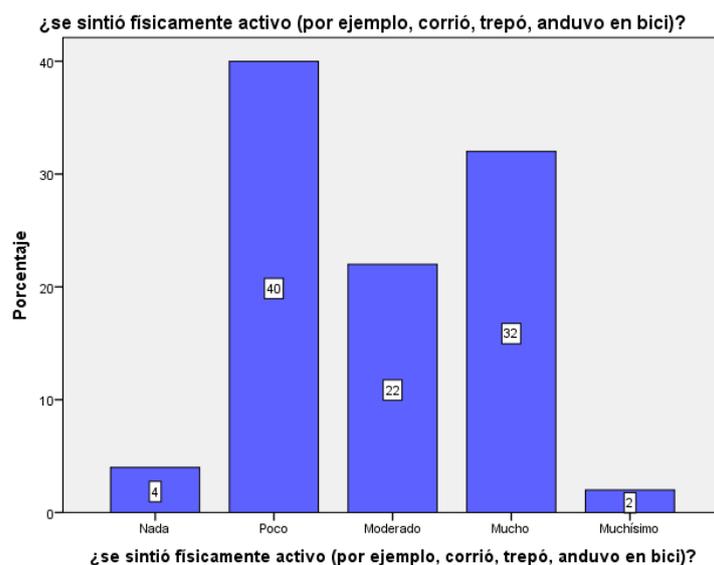
Análisis e Interpretación. El 52% de la población se expresa que se sienten bien y físicamente forma, dando una denominación de mucho, el 34% expresa moderado. De acuerdo a los porcentajes se evidencia que más de la mitad de la población se sienten bien en su estado físico.

Pregunta 3

Tabla 17

Físicamente Activo

¿Se sintió físicamente activo (por ejemplo, corrió, trepó, anduvo en bici)?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nada	2	4%
	Poco	20	40%
	Moderado	11	22%
	Mucho	16	32%
	Muchísimo	1	2%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 15***Físicamente Activo**Nota.* Autoría propia

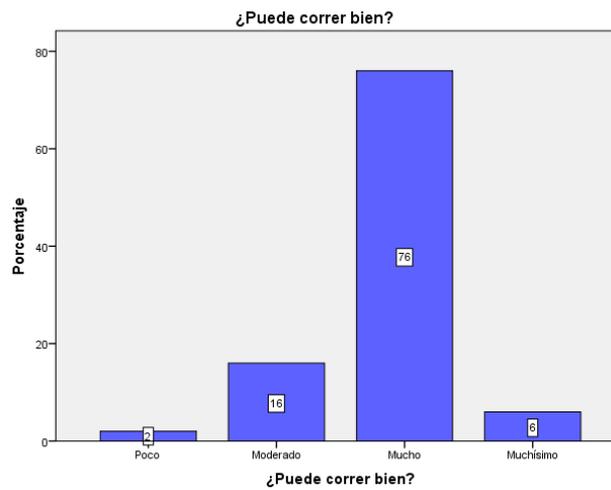
Análisis e Interpretación. En tabla 17 muestra que 20 niños, niñas y adolescentes se sintieron “Poco” activos, representando el 40%, seguido del 32% de la población que expresa “Mucho”, cabe resaltar que la actividad que se cuestiona es más recreativa.

Pregunta 4

Tabla 18

Corre Bien

¿Puede correr bien?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Poco	1	2%
	Moderado	8	16%
	Mucho	38	76%
	Muchísimo	3	6%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 16***Corre Bien**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. Se evidencia en la tabla 18 e ilustración 16, que el 76% de población en general pueden correr de manera correcta, categorizando como “Mucho”.

Pregunta 5

Tabla 19

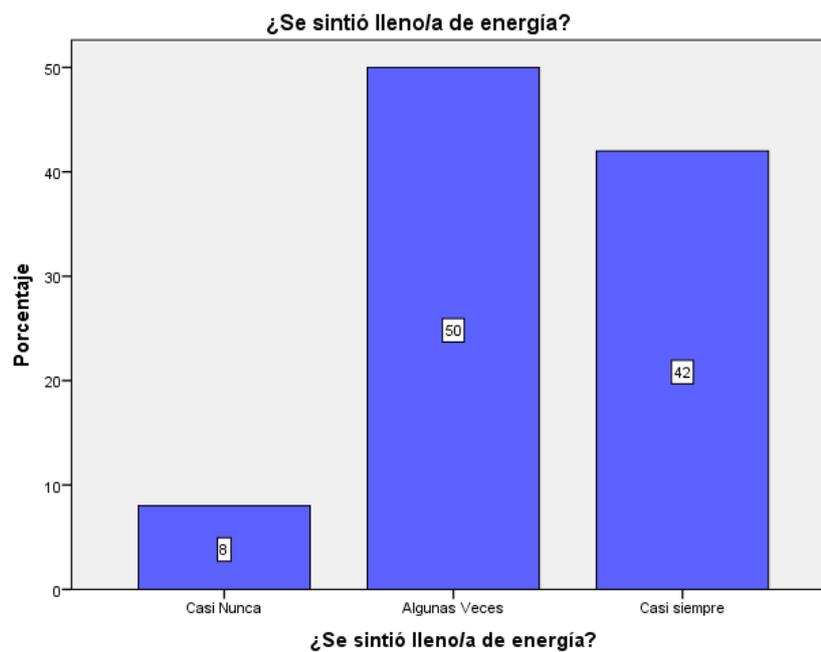
Energía

¿Se sintió lleno/a de energía?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	4	8%
	Algunas Veces	25	50%
	Casi siempre	21	42%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 17

Energía



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 19 e ilustración 17, se evidencia que 50% de la población expresan sentirse “Algunas Veces” con energía.

Pregunta 6

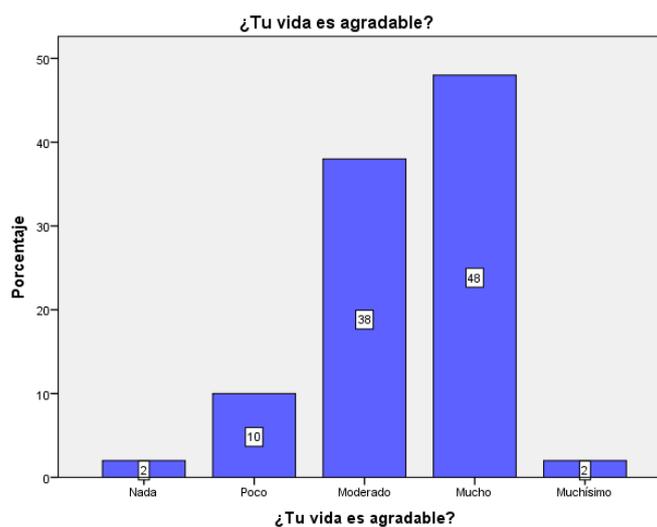
Tabla 20

Vida Agradable

¿Tu vida es agradable?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nada	1	2%
	Poco	5	10%
	Moderado	19	38%
	Mucho	24	48%
	Muchísimo	1	2%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 18**

Vida Agradable

*Nota.* Autoría propia

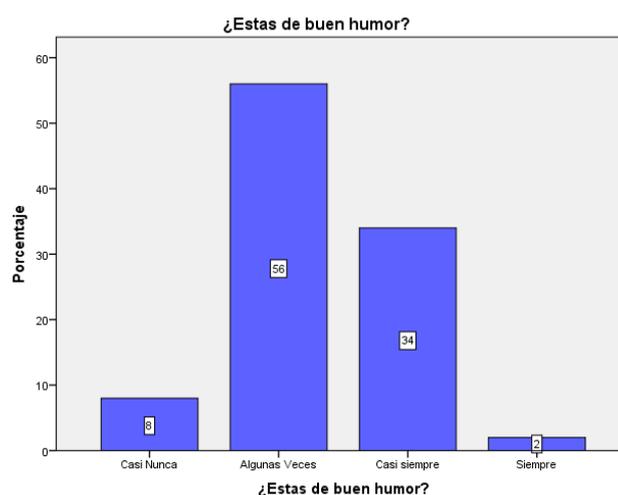
Análisis e Interpretación. Se muestra en la tabla 20 e ilustración 18 que el 48% de la población en general expresan “Mucho” al referirse que, si su vida le agrada.

Pregunta 7

Tabla 21

Buen Humor

¿Estás de buen humor?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	4	8%
	Algunas Veces	28	56%
	Casi siempre	17	34%
	Siempre	1	2%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 19***Buen Humor**Nota.* Autoría propia

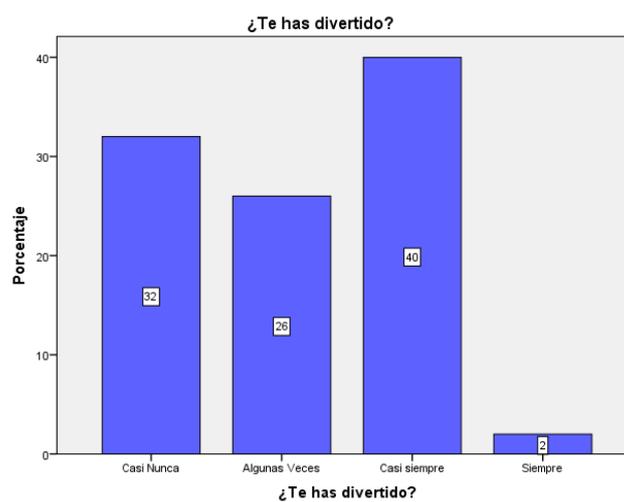
Análisis e Interpretación: en la tabla 2 e ilustración 19 se evidencia que 28 de 50 niños y adolescentes sienten estar de buen humor en algunas ocasiones, que representa el 56% de la población en general.

Pregunta 8

Tabla 22

Diversión

¿Te has divertido?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	16	32%
	Algunas Veces	13	26%
	Casi siempre	20	40%
	Siempre	1	2%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 20***Diversión**Nota.* Autoría propia

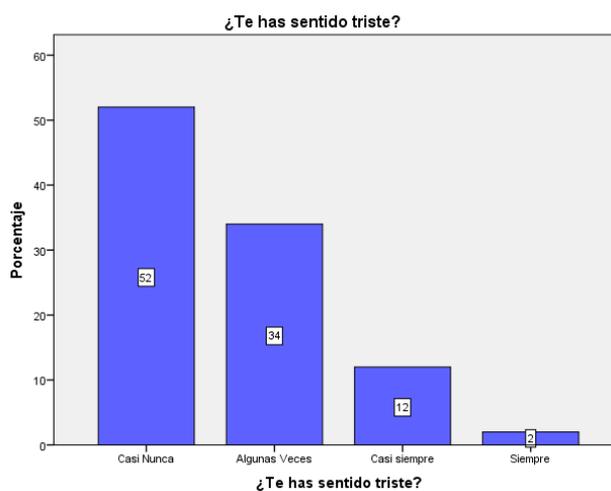
Análisis e Interpretación: En la tabla 22 e ilustración 20, se muestra que el 58% de la población en general expresa que casi nunca y algunas veces se han divertido. Por otro lado, el 40% expresa que casi siempre se ha divertido.

Pregunta 9

Tabla 23

Tristeza

¿Te has sentido triste?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	26	52%
	Algunas Veces	17	34%
	Casi siempre	6	12%
	Siempre	1	2%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 21***Tristeza**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. La tabla 23 e ilustración 21, muestra el 52% no siente tristeza con frecuencia, mientras que el 2% se siente triste siempre.

Pregunta 10

Tabla 24

Desganado por las cosas

¿Te has sentido tan mal que no te dieron ganas de hacer nada?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	10	20%
	Casi Nunca	23	46%
	Algunas Veces	10	20%
	Casi siempre	6	12%
	Siempre	1	2%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 22

Desganado



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. Se evidencia que el 66% de los niños y adolescentes manifiestan que nunca y casi nunca sienten ganas de no hacer nada.

Pregunta 11

Tabla 25

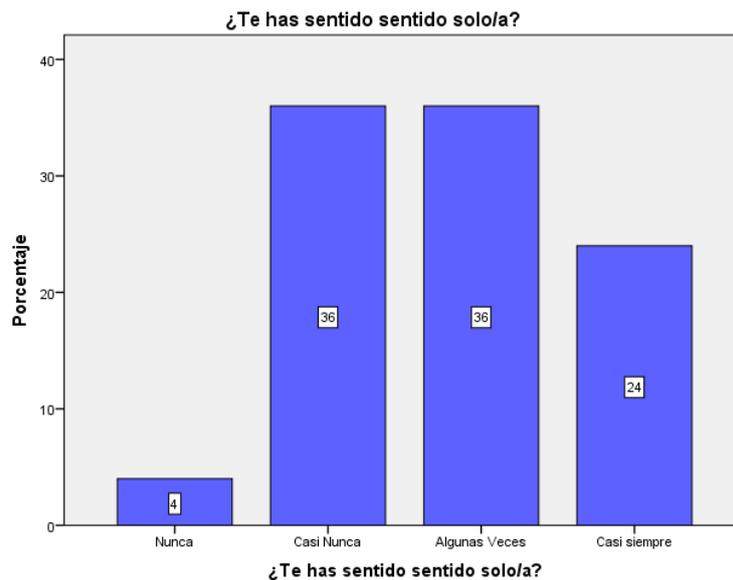
Soledad

¿Te has sentido solo/a?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	2	4%
	Casi Nunca	18	36%
	Algunas Veces	18	36%
	Casi siempre	12	24%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 23

Soledad



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 24 e ilustración 23, refleja que el 60% de la población experimenta sentimientos de soledad, entre Algunas veces y Casi siempre.

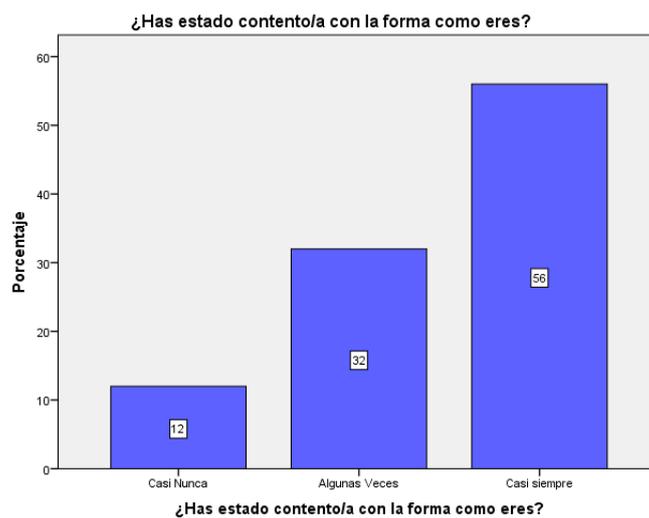
Por otro lado, el 4% de población expresan que Nunca sienten estar solos.

Pregunta 12

Tabla 26

Forma como eres

¿Has estado contento/a con la forma como eres?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	6	12%
	Algunas Veces	16	32%
	Casi siempre	28	56%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 24***Forma como eres**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. El 56% de la población casi siempre se siente contento con la forma como son, como se evidencia en la tabla 26 e ilustración 25, el 12% lo expresan que “casi nunca” se sienten contentos como son.

Pregunta 13

Tabla 27

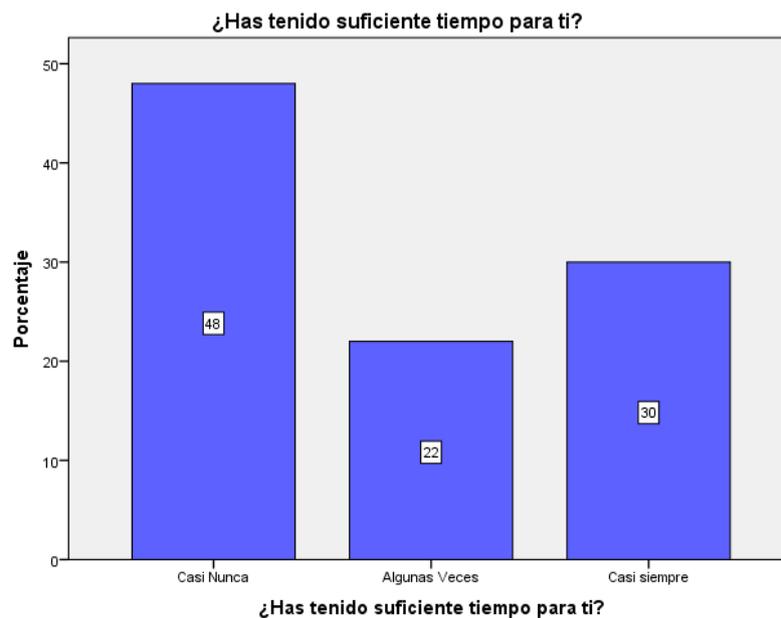
Tiempo personal

¿Has tenido suficiente tiempo para ti?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	24	48%
	Algunas Veces	11	22%
	Casi siempre	15	30%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 25

Tiempo Personal



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 27 e ilustración 25 muestra que 24 de 50 niños y adolescentes no cuentan con el tiempo suficiente para ellos mismos.

Pregunta 14

Tabla 28

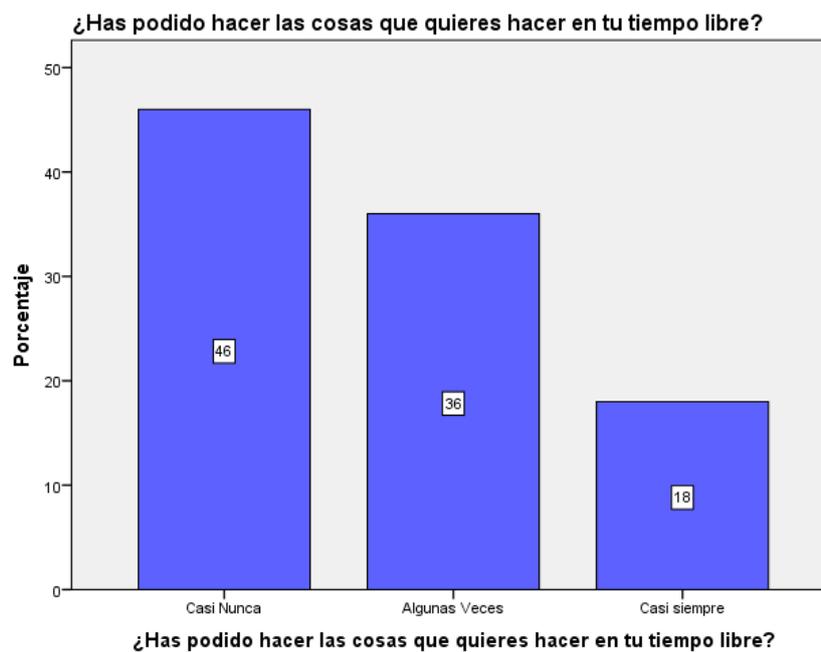
Tiempo Libre

¿Has podido hacer las cosas que quieres hacer en tu tiempo libre?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	23	46%
	Algunas Veces	18	36%
	Casi siempre	9	18%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 26

Tiempo Libre



Nota. Autoría propia

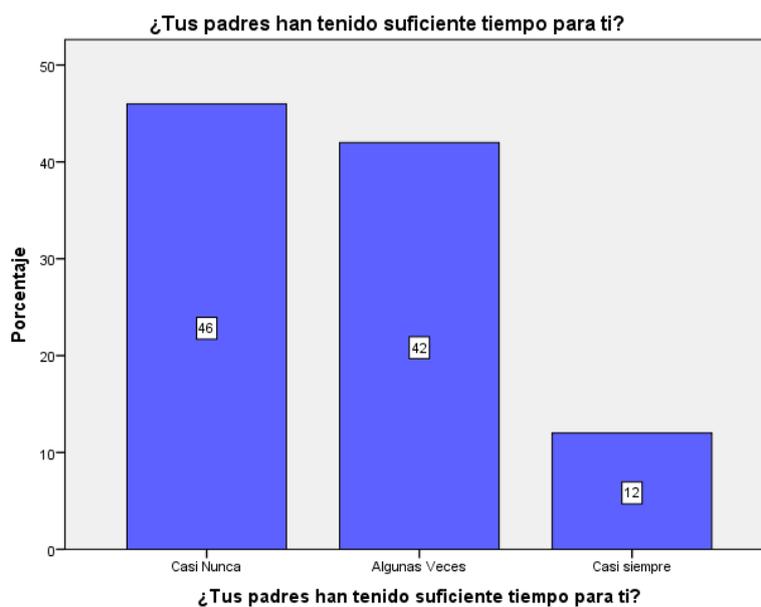
Análisis e Interpretación. En la tabla 28 e ilustración 26 muestra que el 46% en el tiempo libre no pueden realizar las cosas que quieren hacer, el 36% pueden hacer algunas veces lo que desean y les gusta hacer.

Pregunta 15

Tabla 29

Tiempo con Padres

¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	23	46%
	Algunas Veces	21	42%
	Casi siempre	6	12%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 27***Tiempo con Padres**Nota.* Autoría propia

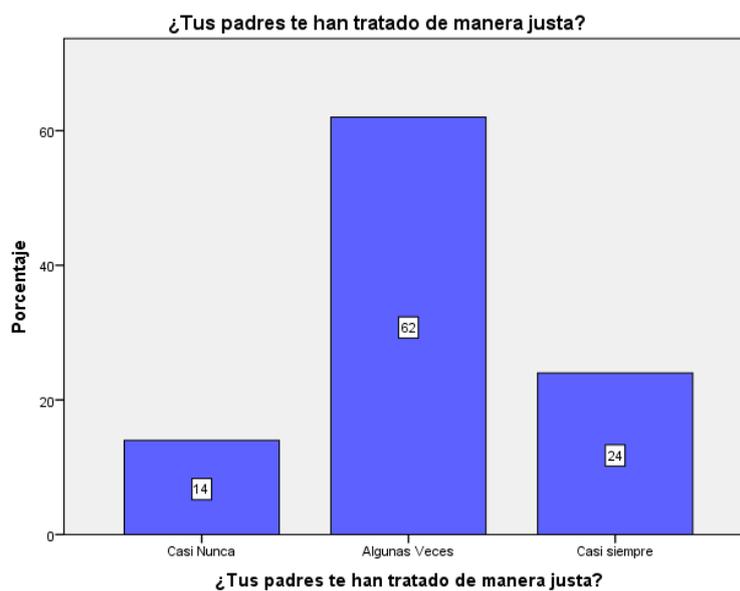
Análisis e Interpretación. El 88% de la población expone que los padres no le dedican mucho tiempo para ellos, expresando que, algunas veces y casi nunca, como se lo evidencia en la tabla 29 e ilustración 27.

Pregunta 16

Tabla 30

Trato Justo

¿Tus padres te han tratado de manera justa?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	7	14%
	Algunas Veces	31	62%
	Casi siempre	12	24%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 28***Trato Justo**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. Es evidente en la tabla 30 e ilustración 29, el trato de los padres hacia los niños y adolescentes en algunas ocasiones son justos son expresiones de 31 de 50 niños y adolescentes,

Pregunta 17

Tabla 31

Comunicación con Padres

¿Has podido hablar con tus padres cuando quisiste?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	1	2%
	Casi Nunca	24	48%
	Algunas Veces	19	38%
	Casi siempre	6	12%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 29***Comunicación con Padres**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 31 e ilustración 29 muestra que el 88% de la población experimentan la ausencia de la comunicación con sus padres, no emplean tiempo de para la comunicación intrafamiliar.

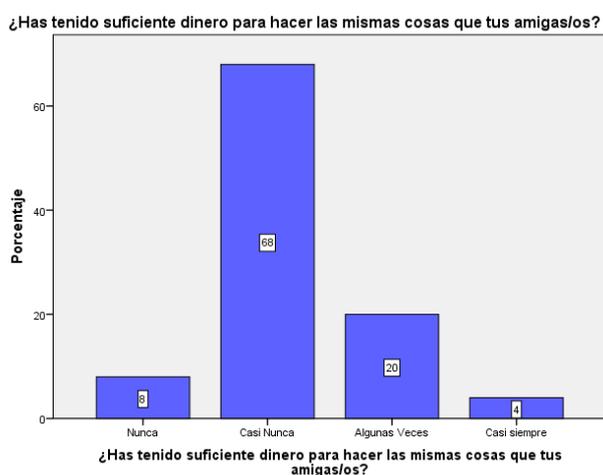
Pregunta 18

Tabla 32

Dinero gastos extras

¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas que tus amigos/os?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	4	8,0
	Casi Nunca	34	68,0
	Algunas Veces	10	20,0
	Casi siempre	2	4,0
	Total	50	100,0

Nota. Autoría propia**Ilustración 30***Dinero para Gastos Extras**Nota.* Autoría propia

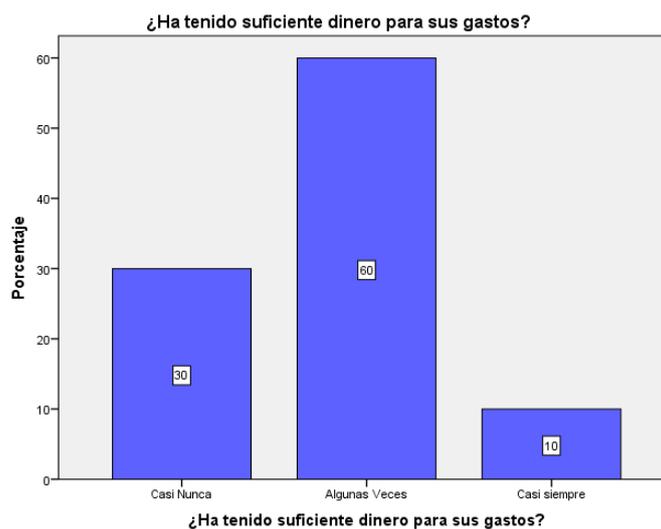
Análisis e Interpretación. Es evidente los resultados de la tabla 32 e ilustración 30 que el 68% de la población, no cuenta con los recursos económicos para adquirir o hacer las mismas cosas que tienen sus amigos.

Pregunta 19

Tabla 33

Gastos Básicos

¿Ha tenido suficiente dinero para sus gastos?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	15	30%
	Algunas Veces	30	60%
	Casi siempre	5	10%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 31***Gastos Básicos**Nota.* Autoría propia

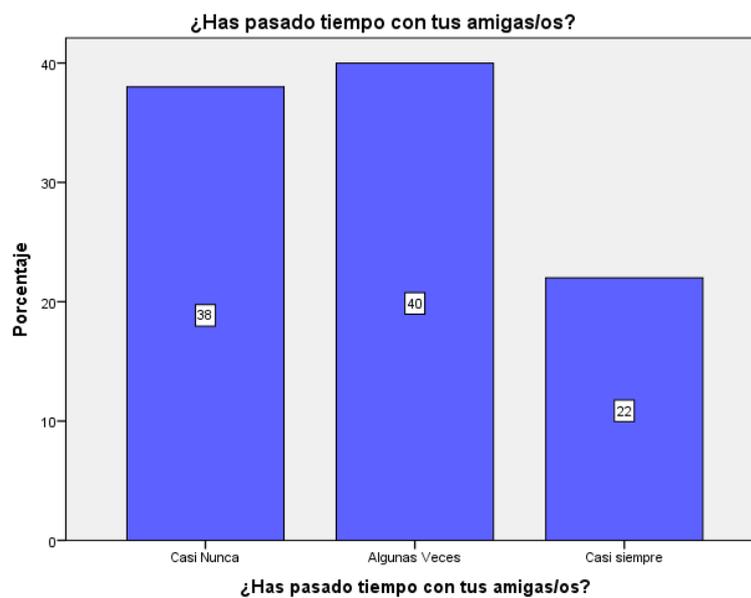
Análisis e Interpretación. La tabla 33 e ilustración 31 muestra que el 60% de la población expresa que Algunas veces cuentan con el dinero necesario para sus gastos propios y el 30% manifiesta que Casi Nunca.

Pregunta 20

Tabla 34

Tiempo con amigos

¿Has pasado tiempo con tus amigas/os?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Casi Nunca	19	38%
	Algunas Veces	20	40%
	Casi siempre	11	22%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 32***Tiempo con amigos**Nota.* Autoría propia

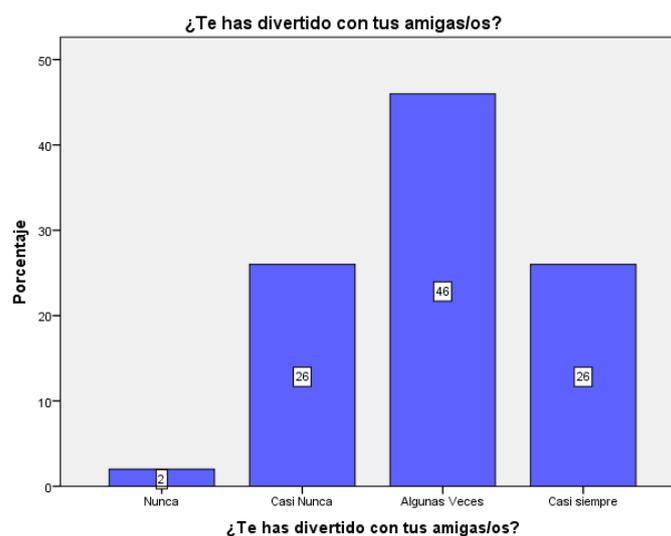
Análisis e Interpretación. En la tabla 34 e ilustración 32 se observa que el 38% expresan que casi nunca tienen tiempo con sus amigos.

Pregunta 21

Tabla 35

Diversión con amigos

¿Te has divertido con tus amigas/os?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	1	2,0
	Casi Nunca	13	26,0
	Algunas Veces	23	46,0
	Casi siempre	13	26,0
	Total	50	100,0

Nota. Autoría propia**Ilustración 33***Diversión con Amigos**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. El 46% de la población se ha divertido con sus amigos, el 26% de Casi Nunca de igual manera otro 26% de la población expresan que casi siempre resultados que muestran la tabla 35 e ilustración 33.

Pregunta 22

Tabla 36

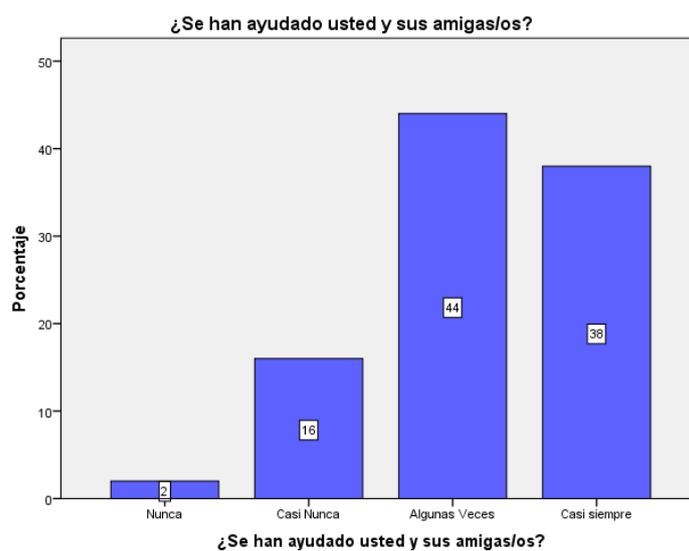
Solidaridad

¿Se han ayudado usted y sus amigos/os?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	1	2,0
	Casi Nunca	8	16,0
	Algunas Veces	22	44,0
	Casi siempre	19	38,0
	Total	50	100,0

Nota. Autoría propia

Ilustración 34

Solidaridad



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. La tabla 36 e ilustración 34, se evidencia que la predisposición de ayudar y sentimiento de solidaridad es alto, el 82% ayudado a los amigos.

Pregunta 23

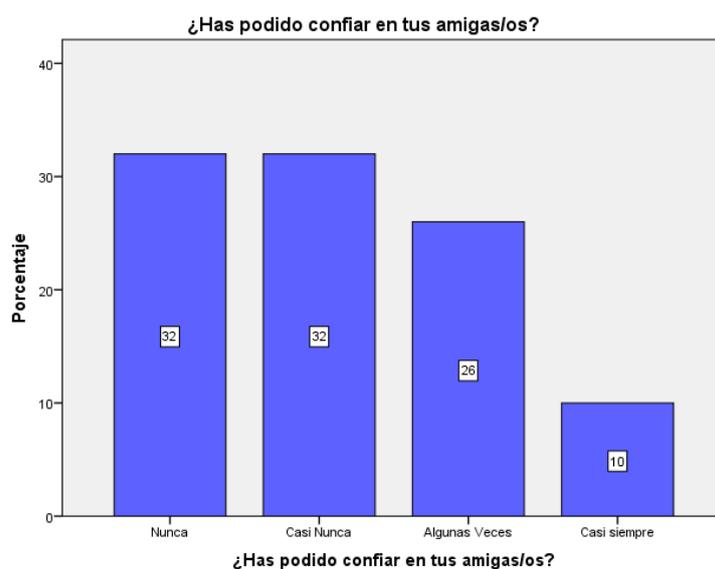
Tabla 37

Confianza

¿Has podido confiar en tus amigas/os?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	16	32%
	Casi Nunca	16	32%
	Algunas Veces	13	26%
	Casi siempre	5	10%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 35**

Confianza

*Nota.* Autoría propia

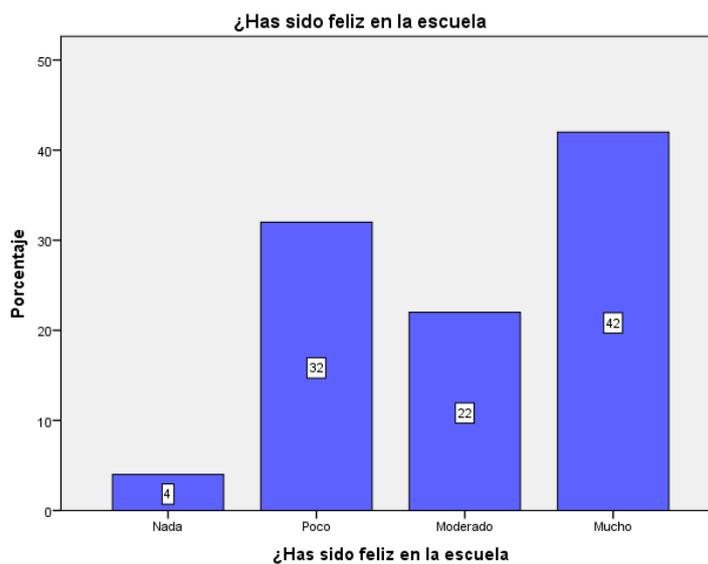
Análisis e Interpretación. La tabla 37 e ilustración 35 muestra que el 64% de niños y adolescentes no confían en sus amigos, son más reservados en sus situaciones personales.

Pregunta 24

Tabla 38

Sentimiento en la escuela

¿Has sido feliz en la escuela?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nada	2	4%
	Poco	16	32%
	Moderado	11	22%
	Mucho	21	42%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 36***Sentimiento en la Escuela**Nota.* Autoría propia

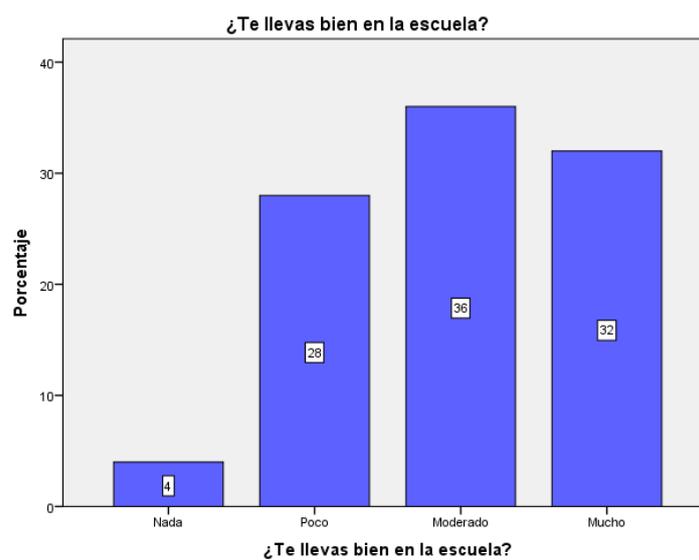
Análisis e Interpretación. En la tabla 38 e ilustración 36 muestra que 21 niños y adolescentes sintieron felicidad en la escuela, representando el 42% de la población.

Pregunta 25

Tabla 39

Convivencia escolar

¿Te llevas bien en la escuela?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nada	2	4,0
	Poco	14	28,0
	Moderado	18	36,0
	Mucho	16	32,0
	Total	50	100,0

Nota. Autoría propia**Ilustración 37***Convivencia Escolar**Nota.* Autoría propia

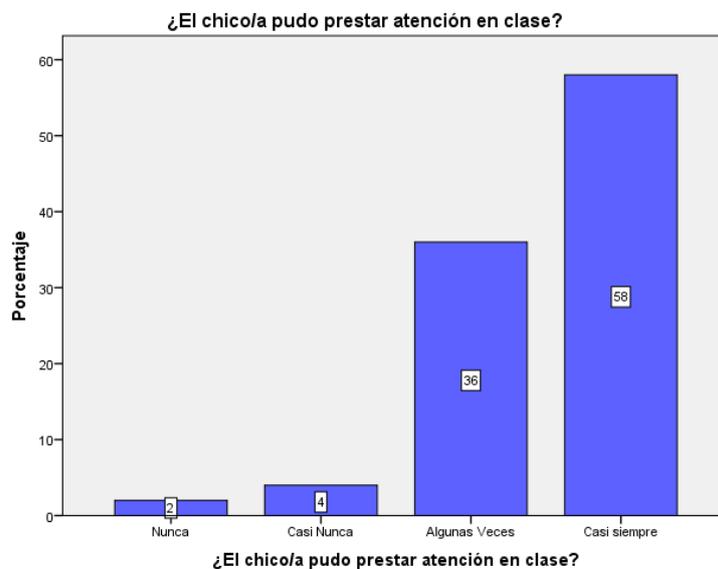
Análisis e Interpretación. La tabla 39 e ilustración 37 evidencia que el 68% de la población manifiesta tener una buena convivencia que oscila entre Moderado y Mucho.

Pregunta 26

Tabla 40

Atención en clases

¿El chico/a pudo prestar atención en clase?			
		Frecuencia	Porcentaje
	Nunca	1	2,0
	Casi Nunca	2	4,0
Válidos	Algunas Veces	18	36,0
	Casi siempre	29	58,0
	Total	50	100,0

Nota. Autoría propia**Ilustración 38***Atención en Clases**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. En la tabla 40 e ilustración 38 muestra que el 94% de la población expresan que prestan atención a clases “Algunas veces” y “Casi siempre”.

Pregunta 27

Tabla 41

Relación con maestros

¿El chico/a se llevó bien con sus maestros/as o su profesores/as?			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	1	2%
	Casi Nunca	10	20%
	Algunas Veces	25	50%
	Casi siempre	14	28%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia**Ilustración 39***Relación con Maestros**Nota.* Autoría propia

Análisis e Interpretación. El 50% de los niños y adolescentes expresen que la relación con el maestro o docente es buena en “Algunas ocasiones”.

El puntaje de la escala KIDSCREEN en articular se puede comparar con el puntaje promedio, se juzga por la media, separando los valores negativos.

Sumatoria de resultados Preevaluación de Calidad de Vida

Tabla 42

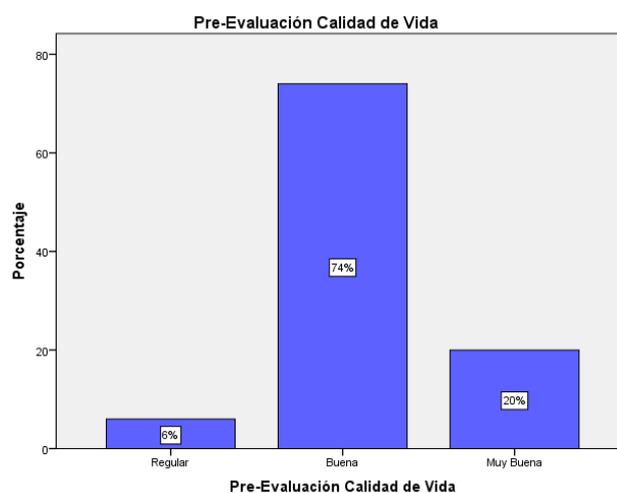
Preevaluación Calidad de Vida

Pre-Evaluación Calidad de Vida			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Regular	3	6%
	Buena	37	74%
	Muy Buena	10	20%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 40

Pre Test- Calidad de Vida



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. La tabla 42 e ilustración 40 muestra que el 74% de la población considera mantener un Calidad de Vida “Buena”.

Sumatoria de resultados Preevaluación de Calidad de Vida

Tabla 43

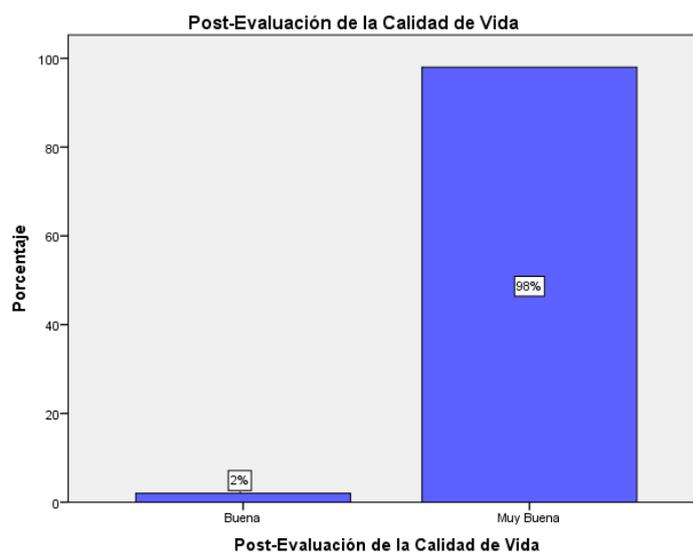
Post-Evaluación Calidad de Vida

Post-Evaluación de la Calidad de Vida			
		Frecuencia	Porcentaje
	Buena	1	2%
Válidos	Muy Buena	49	98%
	Total	50	100%

Nota. Autoría propia

Ilustración 41

Post Test- Calidad de Vida



Nota. Autoría propia

Análisis e Interpretación. El 98% de la población que equivale a 49 de niños y adolescentes manifiestan que consideran la Calidad de Vida es “Muy Buena”, el 2% expresa que su Calidad de Vida es “Buena” resultados que se refleja en la tabla 43 e ilustración 41.

3.5.2 Demostrar la hipótesis.

1. Tema.

El mini atletismo y su incidencia en la calidad de vida en niños y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda

2. Formulación del problema.

¿La práctica del Mini Atletismo incide en la calidad de vida de niños y adolescentes vulnerables?

3. Hipótesis.

H1. La práctica del Mini Atletismo si incide en la calidad de vida de niños y adolescentes vulnerables

Ho. La práctica del Mini Atletismo no incide en la calidad de vida de niños y adolescentes vulnerables

4. Nivel de significancia.

El nivel de significancia que se estable en las ciencias sociales normalmente es 0,05.

Por lo tanto:

$$\alpha = 5\%$$

$$\alpha = 0,05$$

5. Escoger Método

5.1. Tipo de datos:

Ordinales

5.2. Prueba de Normalidad:

Previo a escoger el método para aceptar o rechazar la hipótesis, se realiza la prueba de normalidad de datos mediante la prueba Kolmogórov-Smirnov, con referencia al Valor de Significancia igual a 5% (0,05).

Tabla 44

Prueba de Normalidad de datos

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra					
		Pre- Evaluación Calidad de Vida	Pre - Test Nivel de Actividad Física	Post- Evaluación de la Calidad de Vida	Post- Test Nivel de Actividad Física
N		50	50	50	50
Parámetros normales	Media	3,14	1,00	3,98	1,56
	Desviación típica	,495	,000 ^c	,141	,501
Diferencias más extremas	Absoluta	,411		,536	,370
	Positiva	,411		,444	,308
	Negativa	-,329		-,536	-,370
Z de Kolmogorov-Smirnov		2,908		3,792	2,616
Sig. asintót. (bilateral)		,000000		,000000	,000002

Nota. Autoría propia.

Análisis e Interpretación. Los resultados de la tabla 44 muestra el valor de Significancia igual a 0,000 menor al valor $P=0.05$, por lo tanto, se comprobó que los datos no pasan la prueba de normalidad, por consiguiente, para la comprobación de la hipótesis se utilizará un método para pruebas No paramétricas.

5.3. Selección y ejecución de método estadísticos.

La Prueba de Wilcoxon (Aragón, 2016) manifiesta que es una prueba no paramétrica utilizada cuando se posee datos medidos en escala ordinal, no necesita que los valores tengan una distribución normal, se emplea para comprobar dos mediciones relacionadas y determinar la diferencia entre sí es estadísticamente significativa.

Tabla 45

Comprobación de la Hipótesis

Estadísticos de contraste ^a	
Post-Evaluación de la Calidad de Vida - Pre-Evaluación Calidad de Vida	
Z	-6,186 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	
b. Basado en los rangos negativos.	

Nota. Autoría propia.

Análisis e Interpretación. Se presenta la prueba estadística en este caso el valor de la razón z, así como el nivel de significancia de la prueba. En este caso rechaza la hipótesis nula, porque el nivel de significancia es 0,000 menor a 0,05 por lo tanto existe diferencias en la Calidad de Vida de los niños y adolescentes vulnerables antes y después de aplicar la propuesta basada en actividades físicas- recreativas del Mini Atletismo.

6. Lectura del Valor P

P= 0,000

Con una probabilidad de error del 0.000 la práctica el mini atletismo incide en la calidad de vida.

Toma de decisión.

$H_0 = P\text{-valor} > 0,05$

$H_1 = P\text{-valor} \leq 0,05$

La práctica del Mini Atletismo índice en la Calidad de Vida de los niños y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda.

Para mayor evidencia se analiza la mediana de la variable dependiente Calidad de Vida antes y después de aplicar la propuesta.

Tabla 46

Comparación de Medianas

Estadísticos			
		Post- Evaluación de la Calidad de Vida	Pre- Evaluación Calidad de Vida
N	Válidos	50	50
	Perdidos	0	0
Mediana		4,00	3,00

Nota. Autoría propia.

Análisis e Interpretación. La tabla 46 muestra la variación de la mediana de la variable dependiente de preevaluación y post- evaluación

Por lo tanto, se puede afirmar que la práctica del Mini Atletismo incide en la Calidad de Vida de los niños, niñas y adolescentes vulnerables del catón Guaranda.

Capítulo IV

4 Resultados

4.1 Resultados según el objetivo específico 1.

Indagar la situación actual de la calidad de vida y el desarrollo de las actividades físicas en niños y adolescentes vulnerables.

Mediante la aplicación de la técnica de la entrevista y los instrumentos evaluativos como son el cuestionario predeterminados: Nivel de Actividad Física en niños (APALQ) y el Cuestionario de Calidad de Vida KIDSCREEN-27, se logró determinar la situación en la que se encontraban los niños y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda, dando como resultados que el Nivel de Actividad Física el 100% de la población se encontraba sedentaria; por otro lado la mediana de la Calidad de Vida fue de 3, que determina que la autopercepción de la Calidad de Vida es “Buena”.

4.2 Resultado según el objetivo específico 2.

Establecer la existencia de una analogía entre existe entre la práctica del mini atletismo y la calidad de vida.

De la misma manera se valoró la correlación entre la Calidad de Vida de niños y adolescentes vulnerables del catón Guaranda y la práctica de actividad física basado en el Mini Atletismo, se aplicó el Test Wilcoxon cuyo resultando fue valor $P= 0$; menor al valor de significancia $\alpha=0,05$, por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula H_0 .

Corroborando la analogía entre la práctica de actividad física basada en el Mini Atletismo y La Calidad de Vida

4.3 Desarrollo de la propuesta

Propuesta: Guía de actividades Físicas-recreativas basadas en el Mini Atletismo

1. Nombre de la Guía.

Propuesta metodológica de actividades físicas-recreativas basados en el Mini Atletismo propuesto por la IAFF (Federación Internacional de Atletismo) para niños y adolescentes vulnerables del catón Guaranda.

2. Datos Informativos:

Deporte: Mini Atletismo

Categoría: 8 a 14 Años

Frecuencia: 3

Días de la semana: lunes – miércoles – viernes

Duración de la clase: 40 minutos

Fecha de inicio: 5 de julio del 2021

Fecha final: 28 de agosto de 2021

Duración de las etapas

Etapas 1 - Adaptación: 5 al 16 de julio

Etapas 2 -Desarrollo: 19 de julio al 20 de agosto

Etapas 3 – Consolidación: 23 al 27 de agosto

3. Introducción:

Desde siempre, en la etapa de la niñez y adolescencia se desarrolla competitividad, entre ellos mismos y comparándose con otros. El atletismo, un deporte individual favorece al

desarrollo de actitud y aptitudes del individuo. Por lo tanto, el atletismo es un deporte que permite la interacción entre los participantes generando intercambios de experiencias. Los profesionales del deporte están obligados a programar competencias adecuadas de acuerdo a las capacidades y necesidades de quienes lo practican.

Con frecuencia el atletismo, una competencia para niños se asemeja a una versión en miniatura del programa o competencias de adultos. Esta estandarización inadecuada, con frecuencia lleva a una temprana especialización, lo que está claramente en contra de las necesidades de los niños respecto de a su desarrollo armónico. También provoca un elitismo precoz que es perjudicial para la mayoría de los niños. (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas, 2006, pp 5)

Después de las numerosas iniciativas de investigación y estudios sobre la actual situación, el desafío de la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo (IAAF) ha sido formular un nuevo concepto de Atletismo excepcionalmente adaptado para las necesidades de desarrollo de los niños, han quedado en evidencia la urgente necesidad de desarrollar un nuevo tipo de programa para niños.

La propuesta de este tipo de eventos se debe tener en cuenta ofrecer a los niños un atletismo atractivo, accesible e instructivo.

Los niños van creando e innovando actividades basadas en: carreras de velocidad, resistencia, saltos, lanzamientos. Ejecutadas en un espacio determinado con la intención de provocar felicidad y disfrute máximo jugando al Mini Atletismo, a través de nuevos eventos y una organización revolucionaria. (Asociación Internacional de Federaciones Atléticas, 2006, pp 5)

En las diferentes áreas como la educación, salud y autorrealización se pueden lograr grandes beneficios mediante la práctica de juegos de atletismo. Desencadenando mejoras en el estado físico, psicológico y social de los niños (Arias, 2018).

4. Objetivos:

Objetivo General:

Fomentar la práctica de actividades física- recreativas basada en el Mini Atletismo para mejorar la calidad de Vida de niños y adolescentes.

Objetivos específicos:

Diseñar actividades físicas- recreativas adaptadas a las necesidades de los niños. niñas y adolescentes

Desarrollar las habilidades físicas mediante actividades físicas recreativas creando un ambiente armónico.

Fomentar la formación integral de los niños, niñas y adolescentes, el aspecto físico, psicológico y emocional con la ayuda de la práctica deportiva

5. Justificación.

La guía de actividades físicas- recreativas basada en el Mimi Atletismo es de gran importancia para los niños y adolescente con el propósito de incentivar y fomentar la práctica de actividad física, creando un ambiente armónico donde los niños y adolescente pueden desenvolverse de manera natural fortaleciendo sus habilidad, aptitud y actitudes de manera similar se pretende fortalecer sus relaciones sociales.

Es necesario mencionar que la guía no está direccionada a la especialización o perfeccionamiento deportivo al contrario son actividades con el objetivo que los practicantes

experimente el disfrute máximo sin presión y estrés. Con la intención de mejorar su estado físico, psicológico y emocional, dicho en otras palabras, su Calidad de Vida.

6. Cronograma de la Guía de Actividades Físicas- Recreativas

Tabla 47

Cronograma de Actividades

N.º	Fecha	Temas a impartir	Tipo de clase	Duración
Semana				
1	5 al 9 de Julio	Juegos recreativos	Juego	120 min
2	12 al 16 de julio	Carreras	Enseñanza - Práctica	120 min
3	19 al 23 de julio	Salto	Enseñanza - Práctica	120 min
4	26 al 30 de julio	Relevos	Enseñanza – Práctica	120 min
5	2 al 6 de agosto	Salto con cuerdas	Enseñanza - Práctica	120 min
6	9 al 13 de agosto	Lanzamientos - Roles	Enseñanza -Práctica	120 min
7	16 al 20 de agosto	Carreras con vallas	Enseñanza - Práctica	120 min
8	23 al 28 de agosto	Evento Mini Atletismo	Desarrollo de Capacidades	120 min

Nota. Autoría propia.

7. Planificaciones Semanales

Los planes de entrenamientos semanales son adaptados para los niños y adolescentes.

Tabla 48

Plan Semana 1

PLAN DE TRABAJO SEMANAL					
Semana No:	1				
Duración semanal:	120 minutos (min)				
LUNES	MIÉRCOLES		VIERNES		
Volumen 40 min	Volumen 40 min		Volumen 40 min		
Calentamiento	10min	Calentamiento	10min	Calentamiento	10min
Registro	2	Registro	2	Registro	2
Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1
Calentamiento general	5	Calentamiento general	5	Calentamiento general	5
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min
Caminatas pasos cortos	5	Caminatas varios ritmos	10	Caminata en línea recta	5
Caminata en punta de pies	5	Braceo	5	Caminata con obstáculos	10
Juegos Recreativos - Quemadas	10	Juego a los países	10	Juego Gato y Ratón	10
Caminatas en talones	5				
Parte Final	5 min	Parte Final	5 min	Parte Final	5 min
Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Feedback	1	Feedback	1	Feedback	1
Despedida	1	Despedida	1	Despedida	1

Nota. Autoría propia.

Tabla 49

Plan Semana 2

Semana No:		2			
Duración semanal:		120 minutos (min)			
LUNES		MIÉRCOLES		VIERNES	
Volumen 40 min		Volumen 40 min		Volumen 40 min	
Calentamiento	10min	Calentamiento	10min	Calentamiento	10min
Registro	2	Registro	2	Registro	2
Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1
Calentamiento general	5	Calentamiento general	5	Calentamiento general	5
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min
Carrera con elevación de muslo	5	Carrera elevando muslo derecho	5	Carrera en zigzag	10
Carreras golpeando glúteos con talones	5	Carrera elevando muslo izquierdo	5	Desplazamientos laterales	5
Carreras cortas 20m -30m	15	Carrera elevación de muslos sobre conos - coordinación	15	Juegos de persecución	10
Parte Final	5 min	Parte Final	5 min	Parte Final	5 min
Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Feedback	1	Feedback	1	Feedback	1
Despedida	1	Despedida	1	Despedida	1

Nota. Autoría propia.

Tabla 50

Plan Semana 3

PLAN DE TRABAJO SEMANAL					
Semana No:	3				
Duración	120 minutos (min)				
semanal:					
LUNES	MIÉRCOLES		VIERNES		
Volumen 40 min	Volumen 40 min		Volumen 40 min		
Calentamiento	10min	Calentamiento	10min	Calentamiento	10min
Registro	2	Registro	2	Registro	2
Indicaciones	1	Indicaciones generales	1	Indicaciones	1
generales				generales	
Calentamiento	5	Calentamiento general	5	Calentamiento	5
general				general	
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Parte Principal	25	Parte Principal	25	Parte Principal	25
	min		min		min
Topes con 3 pasos	10	Juego ¡Detente Conejo!	10	Skipping alto- bajo	10
grandes		¡Corre Conejo!			
Salto pies juntos-	10	Salto con un pie	5	Carrera más salto	10
longitud		derecho - izquierdo		de altura	
Carrera corta más	5	Salto Cruzados	10	Juegos congelados	5
salto					
Parte Final	5 min	Parte Final	5 min	Parte Final	5 min
Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Feedback	1	Feedback	1	Feedback	1
Despedida	1	Despedida	1	Despedida	1

Nota. Autoría propia.

Tabla 51

Plan Semana 4

PLAN DE TRABAJO SEMANAL					
Semana No:	4				
Duración semanal:	120 minutos (min)				
LUNES	MIÉRCOLES		VIERNES		
Volumen 40 min	Volumen 40 min		Volumen 40 min		
Calentamiento	10min	Calentamiento	10min	Calentamiento	10min
Registro	2	Registro	2	Registro	2
Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1
Calentamiento general	5	Calentamiento general	5	Calentamiento general	5
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min
Entrega y recepción del testigo	10	Caminatas bordes interno y externo del pie	10	Skipping escalera de coordinación	10
Carrera corta 4x20	10	Saltos con un pie derecho - izquierdo	5	Carrera Relevos 4x20	10
Entrega y recepción del testigo- caminata	5	Reacción más Carrera	10	Juego el Puente se ha caído	5
Parte Final	5 min	Parte Final	5 min	Parte Final	5 min
Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Feedback	1	Feedback	1	Feedback	1
Despedida	1	Despedida	1	Despedida	1

Nota. Autoría propia.

Tabla 52

Plan Semana 5

PLAN DE TRABAJO SEMANAL					
Semana No:	5				
Duración	120 minutos (min)				
semanal:					
LUNES	MIÉRCOLES		VIERNES		
Volumen 40 min	Volumen 40 min		Volumen 40 min		
Calentamiento	10min	Calentamiento	10min	Calentamiento	10min
Registro	2	Registro	2	Registro	2
Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1
Calentamiento general	5	Calentamiento general	5	Calentamiento general	5
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min
Carreras cortas distintos ritmos	10	Saltos con la cuerda pies juntos	10	3 pasos de carrera más salto de altura	5
Rebotes cruzados	10	Saltos con cuerda con un pie (derecho- izquierdo)	10	Circuito: Carrera 10m/ 10 saltos con cuerda/ carrera 10	20
Saltos sobre la cuerda adelante - atrás	5	Rayuela	5		
Parte Final	5 min	Parte Final	5 min	Parte Final	5 min
Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Feedback	1	Feedback	1	Feedback	1
Despedida	1	Despedida	1	Despedida	1

Nota. Autoría propia.

Tabla 53

Plan Semana 6

PLAN DE TRABAJO SEMANAL					
Semana No:	6				
Duración semanal:	120 minutos (min)				
LUNES	MIÉRCOLES		VIERNES		
Volumen 40 min	Volumen 40 min		Volumen 40 min		
Calentamiento	10min	Calentamiento	10min	Calentamiento	10min
Registro	2	Registro	2	Registro	2
Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1
Calentamiento general	5	Calentamiento general	5	Calentamiento general	5
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min
Técnica de agarre de pelota	5	Técnica agarre de la jabalina	5	Rol A	10
Lanzamiento hacia arriba y recepción con la misma mano	10	Lanzamiento con 3, 5, 7 pasos	10	Carrera más rol A	10
Lanzamiento efecto latigazo	10	lanzamiento con carrera de aproximación	10	Juego: Bola al aire	5
Parte Final	5 min	Parte Final	5 min	Parte Final	5 min
Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Feedback	1	Feedback	1	Feedback	1
Despedida	1	Despedida	1	Despedida	1

Nota. Autoría propia.

Tabla 54

Plan Semana 7

PLAN DE TRABAJO SEMANAL					
Semana No:	7				
Duración semanal:	120 minutos (min)				
LUNES	MIÉRCOLES		VIERNES		
Volumen 40 min	Volumen 40 min		Volumen 40 min		
Calentamiento	10min	Calentamiento	10min	Calentamiento	10min
Registro	2	Registro	2	Registro	2
Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1
Calentamiento general	5	Calentamiento general	5	Calentamiento general	5
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min
Caminata flexión- extensión de piernas	5	Carrera y reacción	10	Circuito: Carrera/ zigzag/ pase de vallas	25
Saltar piedras (Saltar sobre el compañero)	10	Paso de valla coordinación	10		
Relevo llanos y vallas	10	Saltos sobre obstáculos	5		
Parte Final	5 min	Parte Final	5 min	Parte Final	5 min
Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Feedback	1	Feedback	1	Feedback	1
Despedida	1	Despedida	1	Despedida	1

Nota. Autoría propia.

Tabla 55

Plan Semana 8

PLAN DE TRABAJO SEMANAL					
Semana No:	8				
Duración semanal:	120 minutos (min)				
LUNES	MIÉRCOLES		VIERNES		
Volumen 40 min	Volumen 40 min		Volumen 40 min		
Calentamiento	10min	Calentamiento	10min	Calentamiento	10min
Registro	2	Registro	2	Registro	2
Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1	Indicaciones generales	1
Calentamiento general	5	Calentamiento general	5	Calentamiento general	5
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min	Parte Principal	25 min
Relevos-Velocidad Vallas	10	Fórmula 1	10	Fórmula en Curvas “Relevos de velocidad”	10
Salto en Sentadilla hacia adelante	10	Salto con cuerda	10	Salto largo con carta de aproximación	10
Lanzamiento de jabalina	5	lanzamiento de pelota	5	Lanzamiento rotacional	5
Parte Final	5 min	Parte Final	5 min	Parte Final	5 min
Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1	Vuelta a la calma	1
Flexibilidad	2	Flexibilidad	2	Flexibilidad	2
Feedback	1	Feedback	1	Feedback	1
Despedida	1	Despedida	1	Despedida	1

Nota. Autoría propia.

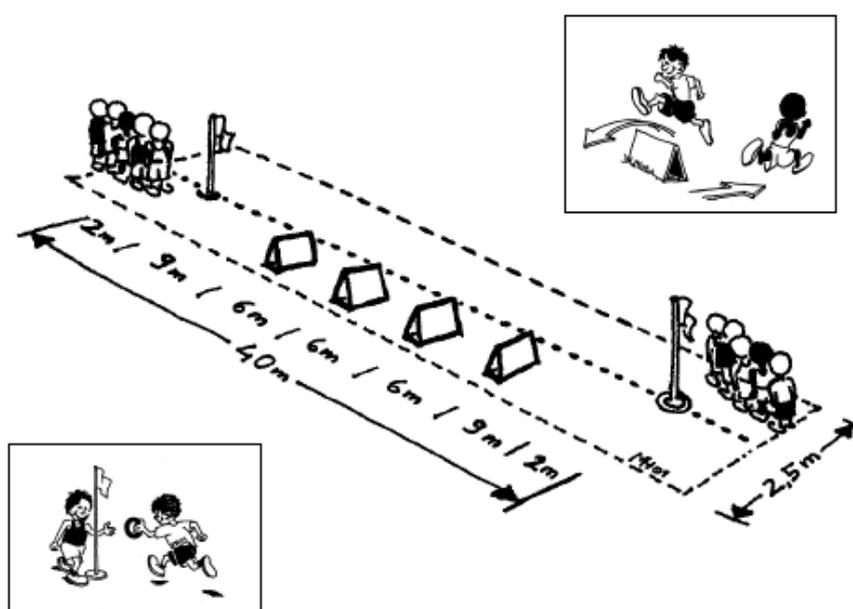
8. Desarrollo de las actividades del Evento Mini Atletismo.

Tabla 56

Evento 1

Relevos de velocidad / vallas

Descripción: Relevos combinado con vallas



Procedimiento:

Se forma dos líneas para cada equipo una con vallas o una sin vallas, en la primera distancia es con vallas y luego los miembros del equipo corren la distancia de velocidad como una prueba regular de relevos, la prueba se completa cuando todos los miembros del equipo han cubierto ambas distancias, la velocidad y vallas, el relevo que realiza de tal forma que el traspaso se ejecute con la mano izquierda.

Puntaje: Se evalúa según el tiempo, el equipo ganador es el que posee el menor tiempo.

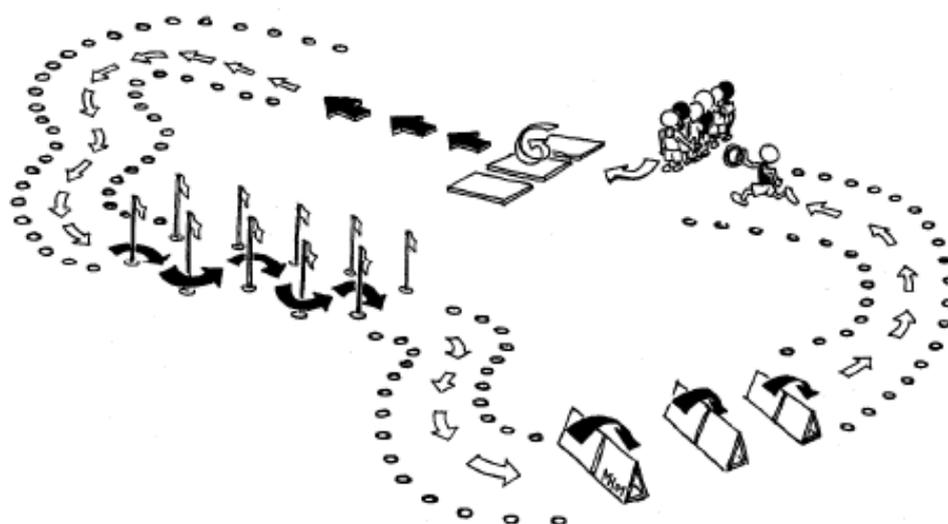
Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Tabla 57

Evento 2

Fórmula Uno

Breve descripción: relevos combinados de carrear plana, vallas y de velocidad-slalom

**Procedimiento:**

La distancia de 60m están divididas en áreas para la carrera plana, carrera con vallas y la slalom alrededor de un poste (cono), se utiliza un testigo de relevos, cada participante debe empezar con un rol adelante sobre la colchoneta. Cada miembro de equipo debe completar una vuelta. Pueden participar hasta seis equipos a la vez.

Puntaje: El equipo ganador es el que posee menor tiempo

Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Tabla 58

Evento 3

Salto en sentadilla hacia adelante

Breve descripción: salto con dos pies hacia adelante desde la posición de sentadillas.



Procedimiento:

Desde una línea de salida, los participantes realizan un “salto de rana” detrás de otro “salto de rana”, salto en dos pies en sentadillas hacia adelante. El primer participante del equipo se para con la punta de los dedos de los pies en la línea de salida, realiza un asentadilla y salta lo más lejos hacia adelante, cayendo sobre ambos pies. Si un participante cae hacia atrás, se marca el punto de caída de mano o parte del cuerpo que queda atrás, el punto de caída, a su vez es el punto de partida del segundo saltador del equipo quien continúa con su salto. Así sucesivamente hasta que salte el último miembro del equipo

Puntaje: Compita cada uno de los miembros, la distancia de todos los saltos es el resultado del equipo. La medición se registra a intervalos de 1 cm.

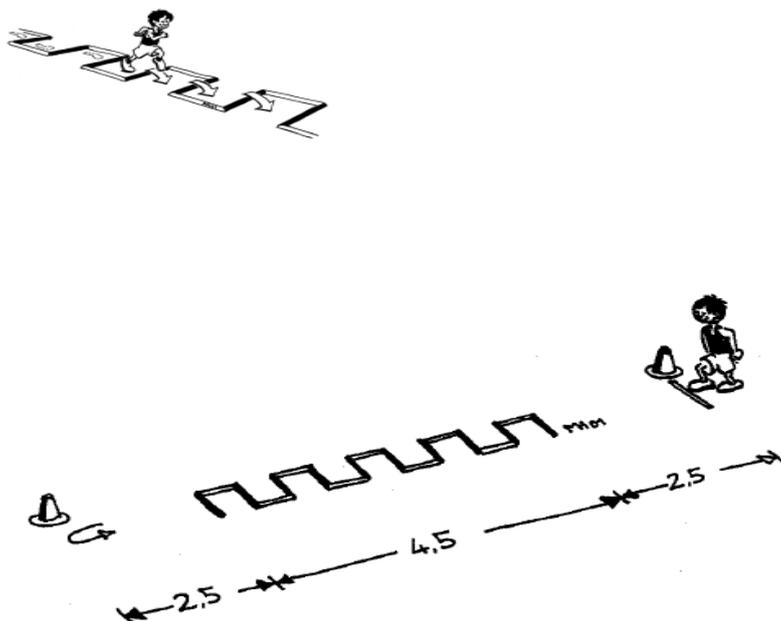
Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Tabla 59

Evento 4

Carrera en escaleras

Breve descripción: carrera de ida y vuelta sobre la escalera



Procedimiento:

Se coloca dos conos marcadores a una distancia de 9,5m de separación, se ubica sobre el suelo una escalera de coordinación a igual distancia de los conos. Al comienzo, el participante se para con una posición de zancada (salida parada) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del cono. al orden de salida, el participante corre hacia la escalera (50cm de distancia entre escalones) tan rápido como sea posible y corre hacia el segundo cono.

Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono.

Puntaje: Se considera el mejor tiempo.

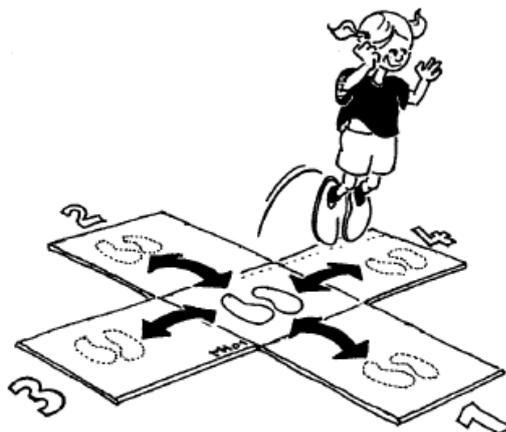
Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Tabla 60

Evento 5

Rebotes cruzados

Breve descripción: Saltos en dos pies con cambio de dirección



Procedimiento:

Desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia adelante, hacia atrás y hacia los costados. Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz hacia delante; luego hacia atrás hacia el centro; luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro; luego a la izquierda y nuevamente hacia el centro; y finalmente, hacia atrás nuevamente hacia el centro.

Puntaje: Cada miembro de equipo tiene 15 segundos de tiempo de intento en los que debe llevar a cabo tantos rebotes en dos pies como le sea posible, cada cuadro (frente, centro, ambos lados, atrás) se marca con un punto, de modo que en una ronda se puede obtener un máximo de ocho puntos. Se considera el mejor puntaje

Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Tabla 61

Evento 6

Satos con cuerda

Breve descripción: Saltos en dos pies con cambio de dirección



Procedimiento:

El participante se para con los pies en la posición de salida sosteniendo la cuerda de saltos detrás de su cuerpo con ambas manos. Cuando se da la orden, curda se trae hacia delante de la cabeza y hacia abajo frente al cuerpo y el participante salta sobre ésta. El proceso cíclico se repite tantas veces como sea posible en 15 segundos este evento está destinado exclusivamente al grupo por edades.

Puntaje: Compite cada miembro de cada equipo, se cuenta cada toque sobre el suelo, el mejor resultado de cada miembro de equipo se considera para el puntaje final de equipo.

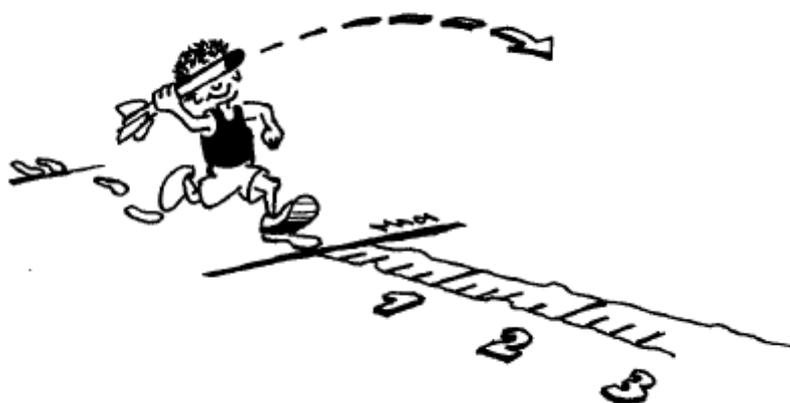
Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Tabla 62

Evento 7

Lanzamiento de Jabalina

Breve descripción: lanzamiento de la jabalina con un brazo



Procedimiento:

El lanzamiento de la jabalina se realiza desde un área aproximada de 5m luego de un breve carrera de aproximación, el participante lanza la jabalina hacia la zona de lanzamiento desde la línea límite

Puntaje: Cada lanzamiento se mide se mide de la línea límite y se registra a intervalos de 25cm, (tomándose el número mayor cuando la caída se da entre líneas). El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo se considera para el puntaje final de equipo.

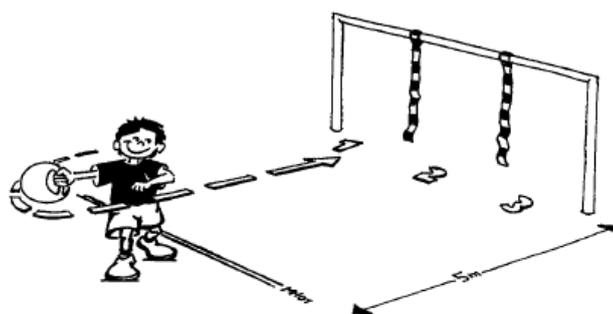
Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006).

Tabla 63

Evento 8

Lanzamiento Rotacional

Breve descripción: lanzamiento hacia diferentes objetos con el movimiento rotacional



Procedimiento: El área completa entre postes, se divide en tres zonas de igual medida: zona izquierda, central y derecha. Desde una posición lateral de rada a 5m frente a la zona central, el participante lanza un pelota de lado con brazo completa, ente extendido, hacia la red o postes. Cada participante tiene dos intentos para lanzar el objeto a través de la zona que mejor correspondan a su brazo de lanzamiento.

Puntaje: Si el participante diestro lanza el objeto a través de la zona derecha, se consideran tres puntos; dos puntos de lanzamiento es a través de la zona central y uno si es de la izquierda. Si se acierta sobre el borde de una zona, se considera el mayor puntaje. Para los lanzadores zurdos el puntaje se considera en la secuencia opuesta. Si un lanzador no cierto la zona de objetivo (cerca, arriba o abajo) o pista más allá la línea límite, tiene un lanzamiento extra para lograr su puntaje. El mejor de los intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo

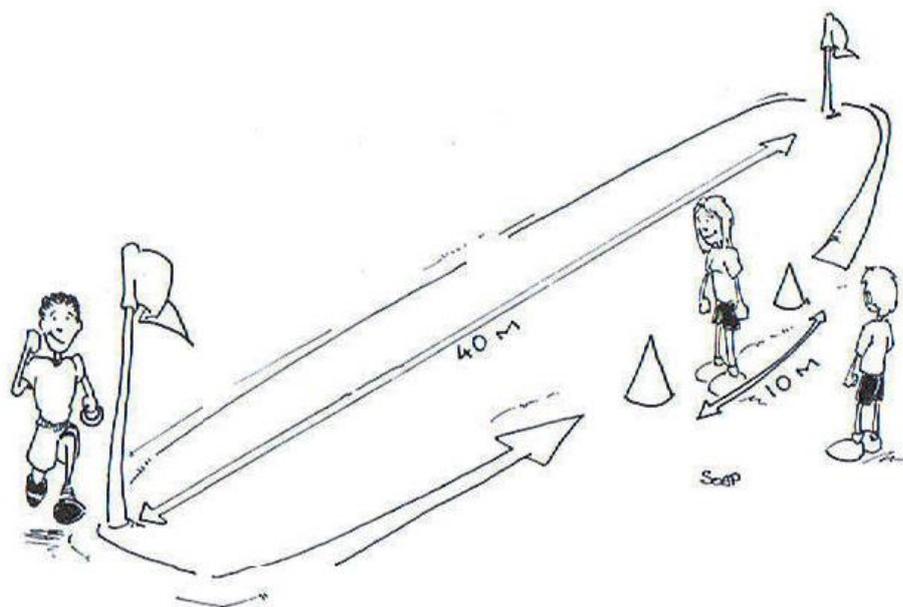
Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Tabla 64

Evento 9

Fórmula en Curvas “Relevos de velocidad”

Descripción: relevos de velocidad en curvas



Procedimiento:

Son necesario dos líneas para cada equipo: una con la zona de traspaso, el participante le entrega el testigo a su compañero y corre la misma distancia y le pasa al tercer integrante y así sucesivamente. El corredor receptor comenzará a correr desde la zona de intercambio

El cronómetro se activa cuando el primer participante pasa por la línea de salida (ingreso a la zona de relevos) y se para cuando el último miembro del equipo cruza la línea de meta (ingreso de la zona de relevo) una vez completada la distancia.

Puntaje: Se realiza un ranking de acuerdo al tiempo del equipo vencedor, los restantes equipos se colocan de acuerdo a los tiempos logrados.

Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

Tabla 65

Evento 10

Salto Largo con corta aproximación

Breve descripción: salto en busca de distancia



Procedimiento:

Cada participante comienza desde el extremo más distante de la zona de aproximación, toma una carrera de 10 metros y se traslada con un impulso hacia adelante en una zona de 50cm de ancho. Completa un salto y cae en las zonas designadas marcadas con anterioridad. La zona 1 otorga 1 punto; la zona 2 otorga 2 puntos y así sucesivamente.

Puntaje: Cada miembro del equipo toma parte del evento, se registra todos los resultados de los atletas el mejor de sus tres intentos se considera para el puntaje del equipo. La suma de los puntajes individuales contribuye al total del equipo.

Nota. Adaptado de (Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, 2006)

9. Materiales y equipamiento.

- Espacio Adecuado (cancha, espacios verdes, patio, coliseo)
- Conos
- Platillos
- Vallas
- Testigos
- Pelotas de tenis
- Cronómetro
- Silbato
- Metro – flexómetro
- Colchoneta
- Ulas (aros)
- Jabalinas pedagógicas

Elaborado por: Lcda. Joselyn Paredes Guachilema

5. Discusión y Conclusiones.

A partir de la revisión bibliográfica consta que en un estudio realizado en Filipinas por (Nelson & Quiton, 2018), el cual plantea demostrar si el esfuerzo en el trabajo mejora u obstaculiza recibir educación, mantenerse saludables y participar en actividades recreativas, en una población de niños y adolescentes en edades entre 5 y 17 años, mediante la encuesta de Nacional de niños trabajadores. Los resultados del mismo reflejan que el trabajo infantil afecta negativamente los ámbitos de educación, salud y sobre todo reduce el tiempo libre para el descanso y recreación, obstaculizando su acceso a la educación, atrofiando su estado físico y de salud.

El presente trabajo de investigación ratifica, de los datos estadísticos obtenidos en una población de 50 niños y adolescentes vulnerables en el grupo etario de 8 a 14 años de edad, que se encuentran inmersos en el trabajo infantil que pertenecen al programa de Protección Especial “Erradicación del Trabajo Infantil” del Ministerio de Inclusión Económica y Social, se evidenció que las actividades de recreación u ocio se reducen en gran porcentaje atrofiando su desarrollo integral.

La ejecución de la propuesta de actividades físicas- recreativas del Mini Atletismo, tuvo un enfoque en actividades adaptadas e individualizadas para los niños, niñas y adolescentes, con el fin de disfrute máximo; concordando con (Fierro Suero et al., 2017) al referirse al deporte adaptado como actividades diferentes que busca el alto rendimiento, donde el objetivo es integrar a los practicantes sin importar sus capacidades físicas.

Con la práctica de actividades recreativas de manera libre y voluntaria, según (Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, 1999). Menciona que mediante estas los individuos experimentan sensaciones de placer, que contribuye al desarrollo integrar. Por esta razón se puede mencionar que al incluir la actividad de física- recreativa en los niños y

adolescentes vulnerables, estos perciben sentimiento y emociones que determinará un cambio en la percepción de la difícil situación que se encuentra.

Al ser evaluado la autopercepción de la Calidad de Vida, es necesario enfatizar la idea expuesta por (Romero Barquero, 2015), quien hace mención que “ las actividades recreativas tienen gran potencial para mejorar la resiliencia, que permite desarrollar las actividades personal y sociales, mejora el autoestima, la confianza, la auto eficiencia y crear sentido de pertenencia a una familia o grupo social” del mismo modo hace referencia, (Ha, 2009) que la salud mental se define como la resiliencia mental y espiritual que permite disfrutar la vida y sobrevivir al dolor, decepción y la tristeza, se produce un sentimiento positivo, datos coincidentes con nuestros hallazgos.

Partiendo de las evidencias anteriores, se concluye manifestando que la práctica de actividades físicas- recreativas basada en el Mini Atletismo inciden de manera positiva en la Calidad de Vida de los niños, niñas y adolescentes vulnerables del cantón Guaranda. Se estima que el índice de la Calidad de Vida se vio afectada por las restricciones por el COVID 19.

La propuesta está basada en la guía de Atletismo Infantil de la Asociación Internacional de Atletismo, en el cual se presenta actividades físicas- recreativas proporcionando a los practicantes un ambiente seguro donde pueden expresarse libremente, experimentando sensaciones de bienestar y emociones positivas, mediante la práctica de actividad física.

Finalmente se menciona que la actividad física es un factor determinante en el desarrollo integral del ser humano de manera primordial en la etapa de la niñez y adolescencia que permitirá el desarrollo integral del mismo, beneficiando su parte cognitiva, emocional y física.

De las afirmaciones anteriores sugiero que se continúe con trabajos de investigativos en los que puedan determinar la incidencia que tienen las actividades físicas, deportivas, recreativas basadas en el mini atletismo y el mejoramiento de la calidad de vida en poblaciones vulnerables como los niños con discapacidad visual, física e intelectual.

6. Bibliografía.

- Aragón, L. (2016). Introducción a la estadística no paramétrica. In *Alfaomega*.
<https://libroweb.alfaomega.com.mx/book/868/free/data/cap12.pdf>
- Arias, Kristel; Rojas, E. (2017). *Libreta de Diseños para el Fomento de Capacidades Físico-motrices Coordinativas Funcionales y Capacidades Físicas en niños voleibolistas de 10 a 13 años*.
- Arias, A. (2018). Programa de actividades recreativas en el miniatletismo de la Liga Cantonal de Manta 2017-2018. In *Director* (Vol. 15, Issue 40). UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ.
- Arias Toala, A. (2018). Programa de actividades recreativas en el miniatletismo de la Liga Cantonal de Manta 2017-2018 [UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ]. In *Director* (Vol. 15, Issue 40).
http://awsassets.wfnz.panda.org/downloads/earth_summit_2012_v3.pdf
<http://hdl.handle.net/10239/131>
https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf
- Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. (2006). Un Evento para Jóvenes por Equipo. *World Athletics, Segunda Ed*, 5–8.
- Banco Mundial. (2019). *Protección social: Panorama general*. Banco Mundial.
<https://www.bancomundial.org/es/topic/socialprotection/overview>
- Barnett, E., & Casper, M. (2001). A Definition of “Social Environment.” In *National Institutes of Health. Health Disparities: Linking Biological and Behavioral Mechanisms With Social and Physical Environments* (Vol. 91, Issue 3).

Benavides, E. (2010). *Estudio De Encuestas*.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36952451/ENCUESTA_Trabajo-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1626988849&Signature=PPftbxySxEpcWgJGHEzTMKtmyE1kZK4smLXxys0UfrbdnmxmvkFtUJRL2YgOAFX-YTHkdr3YAp08DEFEVKaCv0W7B3c46i2UGmFNQPQ9rllm40XqMQ7S0QYj5G4SV2emEDa96otMI14o

Benítez, I. (2016). La evaluación de la calidad de vida: Retos metodológicos presentes y futuros. *Papeles Del Psicologo*, 37(1), 69–73. <http://www.papelesdelpsicologo.es>

Brewer, H. J. (2018). Foundations of Physical Activity and Health Promotion in Early Childhood. In *Physical Activity and Health Promotion in the Early Years* (pp. 3–17). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76006-3_1

Castillo-Núñez, L. (2020). *Estudio experimental de integración deportiva de estudiantes sordos y baja visión a través del atletismo students through athletics*. 20, 258–265.

Castro, A. M. (2020). *En la Amazonía ecuatoriana la educación no se detiene por la falta de conectividad*. UNICEF. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/amazonia-ecuatoriana-educacion-no-se-detiene-por-falta-conectividad>

Ceban, I. (2016). *UNELE PARTICULARITĂȚI DE EDUCARE A CALITĂȚILOR MOTRICE LA STUDENȚII DIN GRUPELE DE PERFEȚIONARE SPORTIVĂ*.

Consejo de Organizaciones Iternacional de Ciencias Médicas; Organizaciónnn Mundial de la Salud. (2002). *Pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos*.

Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional. (2018). *Informe de observancia de trabajo infantil*. <https://drive.google.com/file/d/1kxOiU7EAXixKBQarbVdxAfnIGNI->

OdBn/view

Ecuavisa. (2021). *Unicef pide a Ecuador que atienda con urgencia las necesidades de la infancia*. <https://www.ecuavisa.com/portada/unicef-pide-a-ecuador-que-atienda-con-urgencia-las-necesidades-de-la-infancia-IA323486>

EL UNINVERSO. (2019). Guayas y Esmeraldas se ponen la corona juvenil en Festival de Miniatlético | Otros Deportes | Deportes | El Universo Guayas y Esmeraldas se ponen la corona juvenil en Festival de Miniatlético | Otros Deportes | Deportes | El Universo. 2019. <https://www.eluniverso.com/deportes/2019/06/25/nota/7393362/guayas-esmeraldas-se-ponen-corona-atletismo-infantil/>

Feito, L. (2007). Vulnerabilidad Vulnerability. In *An. Sist. Sanit. Navar* (Vol. 30).

Fierro, D. (2021). *Programa de Protección Especial*.

Fierro Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. (2017). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 6, 40. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i6.2800>

Franchek, F. D., Angels, G., Marc, R., Sabel, G., Francesc, T., David, C., Marcela, G.-G., Blanca, R., Myriam, G., Saioa, S., Monsterrat, A., Luis, T., Isidre, E., & Prat. (2013). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar – VII Cuaderno Faros*. Observatorio de Salud de La Infancia y La Adolescencia –Fundación FAROS- Del Hospital San Joan de Déu. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4577

Frey, J. H., & Eitzen, D. S. (1991). Sport and Society. *Annual Review of Sociology*, 17(1), 503–522. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.17.080191.002443>

Gozzoli, Charles; Simohamed, Jamel; Malek El-Hebil, A. (2006). *Atletismo para niños. Un Evento de Equipos para Niños - Guía Práctica para Animadores de Eventos*.

Ha, N. (2009). *Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva*.

moz-extension://53e05c9d-eb24-4277-a3cc-16ce43e431ab/enhanced-reader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Fd1wqtxts1xzle7.cloudfront.net%2F58801179%2Farticulo_2-with-cover-page-v2.pdf%3FExpires%3D1624735562%26Signature%3DhKJZQHnpgdkJsTh8HbaWCHy9ZYYykkDOEHY6Ipny7

Hornillos Baz, I. (2000). *Atletismo*.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=S1opr_HIuaMC&oi=fnd&pg=PA5&dq=atletismo&ots=vQ6MNPDDtI&sig=XsQlqpUpppzonuBR0seCPzMEdGU#v=onepage&q=atletismo&f=false

Instituto Nacional de Educación Física. (2021). *Instituto Nacional de Educación Física (INEFI) Educación Física - Instituto Nacional de Educación Física (INEFI)*. Republica Dominicana. <https://inefi.gob.do/educacion-fisica>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). *Informe de Observancia de Trabajo Infantil se socializará en Ambato*.

International Labour Organization. (2015). What is child labour (IPEC). In *Child Labour* (Issue 182, p. 1). <https://www.ilo.org/ipec/facts/lang--en/index.htm>

Jehiny, O., & Ramos, L. (2010). Child labor, poverty, and loCal development in the muniCipality of buenaventura. a Case study. *Entramado*, 12, 18–30.

Jurado-Castro, J. M., Llorente-Cantarero, F. J., & Gil-Campos, M. (2019). Evaluación de la actividad física en niños. *Acta Pediátrica Española*, 77(5–6), 94–99.

https://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/revision/download/1947_b3cba42824dfbd05122a588b149df6b9

Kids` Athletics, I. (2015). *Internacional Olympic Committee*.

Malek, E. L. H. A. (2014). *Iaaf kids ' athletics*.

Martínez, O. (2021). *LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA FORMATIVA OSWALDO MARTÍNEZ*.

[http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL ALEXANDRA RAZO YUGCHA -1805137377.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL_ALEXANDRA_RAZO_YUGCHA_-1805137377.pdf)

Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. (1999). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15), 16–24.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003

Mojica, L. (2017). *Activiades Físicas como Estrategías para Fomentar la Salud Integral en*

Adolescentes [Universida Estatal de Milagro]. moz-extension://53e05c9d-eb24-4277-

a3cc-16ce43e431ab/enhanced-

reader.html?openApp&pdf=http%3A%2F%2Frepositorio.unemi.edu.ec%2Fbitstream%

2F123456789%2F3537%2F2%2FPROYECTO%2520LUIS%2520ALEXANDER%252

0MUJICA%2520ROSERO.pdf

Morales, E. (2008). Marginación y exclusión social: el caso de los jóvenes en el Consejo

Popular Colón de la ciudad de La Habana. *Procesos de Urbanización de La Pobreza y*

Nuevas Formas de Exclusión Social : Los Retos de Las Políticas Sociales de Las

Ciudades Latinoamericanas Del Siglo XXI, 371–394.

<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/clacso-crop/20120628114713/18mora2.pdf>

Moreno Caza, M. (2020). *Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para*

reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Moreno Caza,

Freddy Martín Colegio Simón Bolívar [Universidad de las Fuerzas Armadas]. moz-

extension://493add70-c624-497f-9c32-8be18fbed59/enhanced-reader.html?openApp&pdf=http%3A%2F%2Fwww.nilim.go.jp%2Ftab%2Fbcg%2Fsiryou%2Ftnn%2Ftnn0514pdf%2Fks051408.pdf

Nelson, G. L. M., & Quiton, J. D. (2018). Child labor and its effects on schooling, health and recreation of filipino children. *Journal of Population and Social Studies*, 26(1), 68–82.
<https://doi.org/10.25133/JPSSv26n1.006>

Constitución del Ecuador, Registro Oficial 173 (2008).
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Organización Internacional del Trabajo; Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *La covid-19 y el trabajo infantil:*

Ortiz, Norma ; López, Silvia; León, Ximena; Campaña, Wilson; Marcillo, Josue; Chávez, E. (2017). *Potenciación de habilidades y capacidades físicas en categorías infantiles mediante el mini-atletismo Potentiation of physical capacities and abilities in children's categories through mini-athletics*. <http://www.efdeportes.com>

Palacio. (2011). *Cuestionario KIDSCREEN - kidscreen.org*. Kidscreen.
<https://www.kidscreen.org/español/cuestionario-kidscreen/>

Picao, L., Get, N., & Neeld, K. (2012). *Foundations of Physical Education, Exercise, and Sport Hayret t in Gümüşdağ Teaming up for Senior Fitness: A Group-based Approach*.

Romero Barquero, C. (2015). Recreation in the promotion of resilience. In *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° (Vol. 16, Issue 1).

Sánchez Sánchez, M., & Collado Martínez, J. Á. (2016). Factores determinantes en la enseñanza-aprendizaje del deporte desde la perspectiva emocional. *E-Balonmano.Com:*

Revista de Ciencias Del Deporte, 12(2), 119–128.

<https://www.redalyc.org/pdf/865/86548813005.pdf>

Santi, F. (2015). *Vulnerabilidad y ética de la investigación social : perspectivas actuales*.

Secretaría del Deporte. (2015). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. *Registro*

Oficial Suplemento 255 de 11-Ago.-2010, 1–37. [www.deporte.gob.ec/wp-](http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf)

[content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf](http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf)

Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida, 84 (2017).

[http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)

[OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)

Sumba-bustamante, R. Y., Saltos-ruiz, G. R., Rodríguez-Suarez, C. A., & Tumbaco-santiana,

Z. L. (2020). El desempleo en el ecuador: causas y consecuencias. *Polo Del*

Conocimiento, 5(10), 774–797. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i10.1851>

UNICEF. (2017). *Informe anual*.

University Medical Center Hamburg-Eppendorf. (2011). *KIDSCREEN-27*. Kidscreen.Org.

<https://www.kidscreen.org/español/cuestionario-kidscreen/kidscreen-27/>

Urzúa M., A., Cortés R., E., Prieto C., L., Vega B., S., & Tapia N., K. (2009). Autoreporte de

la calidad de vida en niños y adolescentes escolarizados. *Revista Chilena de Pediatría*,

80(3), 238–244. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062009000300005>

Valenzuela Contreras, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista*

Universitaria de La Educación Física y El Deporte, 9, 50–59.

<https://doi.org/10.28997/ruefd.v9i9.103>

Valero Valenzuela, Alfonso; Gómez Mármol, A. (2014). *Fundamentos del atletismo : claves*

para su enseñanza.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=x46nDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=atletismo&ots=kESM2ndy4e&sig=mce01p1MSucz9okR06oU2Ug4_10#v=onepage&q=atletismo&f=false

Vásconez, Alison; Muñoz, Fabian; Tomsich, C. (2015). *El trabajo Infantil en el Ecuador: Hacia un entendimiento integral de la problemática*. moz-extension://0e3db551-0fe0-4752-9402-ba2e01ca72eb/enhanced-reader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Fclass.duth.gr%2Fmodules%2Fdocument%2Ffile.php%2FKOM03138%2F%25CE%2591%25CE%259D%25CE%2591%25CE%259B%25CE%25A5%25CE%25A3%25CE%2597%2520%25CE%2593%25CE%25A1

Vásquez, I. (2016). Tipos de estudio y métodos de investigación. *Gestiopolis*, 1–12.
<https://nodo.ugto.mx/wp-content/uploads/2016/05/Tipos-de-estudio-y-métodos-de-investigación.pdf>

Voinea, A. (2020). Improving Basic Physical Abilities on University Students. *Marathon*, 02(10.24818/mrt), 112–122. <https://doi.org/10.24818/mrt/2020.02005>

World Athletics. (2018). *World Athletics Home Page*. <https://www.worldathletics.org/>

World Athletics. (2013). *IAAF / Nestlé Kids' Athletics global reputation grows*. Nestlé Kids' Athletics Global Reputation Grows. <https://www.worldathletics.org/news/iaaf-news/iaaf-nestle-kids-athletics-global-reputation>

ANEXO A Autorización para ejecutar la investigación

ANEXO B Instrumento investigación - Nivel de Actividad Física

ANEXO C Instrumento de investigación- KIDSCREEN-27

ANEXO D Fotografías

ANEXO A



República
del Ecuador

Oficio Nro. MIES-CZ-5-2021-0036-O
Guaranda, 07 de junio de 2021

Licenciada
Joselyn Paredes Guachilema
MAESTRANTE DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR
Presente.-

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un atento y cordial saludo, en atención a su oficio S/N de fecha 28 de mayo de 2021, en el que solicita autorización para que le permitan realizar el trabajo de investigación denominado: EL MINI ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES VULNERABLES DEL CANTON GUARANDA; al respecto me permito informar que dicha solicitud ha sido autorizada por esta Dirección Distrital y nos sentimos gustosos de recibirla y que la señorita pueda cumplir con uno de sus requisitos antes de su graduación.

Con sentimiento de distinguida consideración.

Atentamente,

Mgs. David Abril Alegría
DIRECTOR DISTRITAL



ANEXO B

Universidad Estatal de Bolívar

Saludos cordiales.

Este cuestionario es anónimo pretende medir el nivel de actividad física de los niños y adolescentes. Por favor contestar de manera sincera cada una de las preguntas. La información será totalmente confidencial.

1. Fuera de la escuela, ¿Participa en alguna actividad organizada?
 - a. Nunca ()
 - b. 1 vez a la semana ()
 - c. 2 a 3 vez a la semana ()
 - d. Casi todos los días ()
2. Fuera de la escuela, ¿Participa en una actividad no organizada?
 - a. Nunca ()
 - b. 1 vez a la semana ()
 - c. 2 a 3 vez a la semana ()
 - d. Casi todos los días ()
3. En las clases de educación física, ¿cuántas veces realiza deporte o actividad física al menos durante 20 minutos?
 - a. Nunca ()
 - b. 1 vez a la semana ()
 - c. 2 a 3 vez a la semana ()
 - d. Casi todos los días ()
4. Fuera de la escuela, ¿cuántas horas a la semana realizó actividad física vigorosa?
 - a. Nunca ()
 - b. 1 vez a la semana ()
 - c. 2 a 3 vez a la semana ()
 - d. Casi todos los días ()
5. ¿Realiza deporte de competición?
 - a. Nunca ()
 - b. 1 vez a la semana ()
 - c. 2 a 3 vez a la semana ()
 - d. Casi todos los días ()

ANEXO C

Universidad Estatal de Bolívar

Hola:

¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes?

Esto queremos saber.

Por favor, responda las siguientes preguntas según lo mejor que usted conozca, asegurándose de que sus respuestas reflejen su perspectiva. Por favor, trate de recordar las experiencias durante la última semana.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. En general, ¿Cómo diría que es su salud?

Excelente	<input type="checkbox"/>
Muy Buena	<input type="checkbox"/>
Buena	<input type="checkbox"/>
Regular	<input type="checkbox"/>
Mala	<input type="checkbox"/>

Piensa en la última semana.

2. ¿Te has sentido bien y físicamente en forma?

Nada	<input type="checkbox"/>
Poco	<input type="checkbox"/>
Moderado	<input type="checkbox"/>
Mucho	<input type="checkbox"/>
Muchísimo	<input type="checkbox"/>

3. ¿Te has sentido físicamente activo/a (por ejemplo, corrió, trepó, anduvo en bici)?

Nada	<input type="checkbox"/>
Poco	<input type="checkbox"/>
Moderado	<input type="checkbox"/>
Mucho	<input type="checkbox"/>
Muchísimo	<input type="checkbox"/>

4. ¿Puedes correr bien?

Nada	<input type="checkbox"/>
Poco	<input type="checkbox"/>
Moderado	<input type="checkbox"/>
Mucho	<input type="checkbox"/>
Muchísimo	<input type="checkbox"/>

5. ¿Te has sentido con energía?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

6. ¿Tu vida es agradable?

Nada	<input type="checkbox"/>
Poco	<input type="checkbox"/>
Moderado	<input type="checkbox"/>
Mucho	<input type="checkbox"/>
Muchísimo	<input type="checkbox"/>

7. ¿Estás de buen humor?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

8. ¿Te has divertido?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

9. ¿te has sentido triste?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

10. ¿Te has sentido tan mal que no te dieron ganas de hacer nada?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

11. ¿Te has sentido sola?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

12. ¿Has estado contenta con la forma como eres?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

13. ¿Has tenido suficiente tiempo para ti?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

14. ¿Has podido hacer las cosas que tú quieres en tu tiempo libre?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

15. ¿Tus padres han tenido suficiente tiempo para ti?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>

Algunas veces
Casi siempre
Siempre

16. ¿Tus padres te han tratado de manera justa?

Nunca
Casi nunca
Algunas veces
Casi siempre
Siempre

17. ¿Has podido hablar con tus padres cuando quisiste?

Nunca
Casi nunca
Algunas veces
Casi siempre
Siempre

18. ¿Has tenido suficiente dinero para hacer las mismas cosas de tus amigos?

Nunca
Casi nunca
Algunas veces
Casi siempre
Siempre

19. ¿Has tenido suficiente dinero para tus gastos?

Nunca
Casi nunca
Algunas veces
Casi siempre
Siempre

20. ¿Has pasado tiempo con tus amigos/as?

Nunca
Casi nunca
Algunas veces
Casi siempre
Siempre

21. ¿Te has divertido con tus amigos/as?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

22. ¿Se han ayudado tú y tus amigos/as?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

23. ¿Has podido confiar en tus amigos/as?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

24. ¿Has sido feliz en la escuela?

Nada	<input type="checkbox"/>
Poco	<input type="checkbox"/>
Moderado	<input type="checkbox"/>
Mucho	<input type="checkbox"/>
Muchísimo	<input type="checkbox"/>

25. ¿Te llevas bien en la escuela?

Nada	<input type="checkbox"/>
Poco	<input type="checkbox"/>
Moderado	<input type="checkbox"/>
Mucho	<input type="checkbox"/>
Muchísimo	<input type="checkbox"/>

26. ¿Pones atención a clases?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

27. ¿Te llevas bien con tus profesores?

Nunca	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Siempre	<input type="checkbox"/>

ANEXO D

Aplicación de Instrumentos de investigación Pre y Post Test





ACTIVIDADES FÍSICAS – RECREATIVAS (MINI ATLETISMO)











Documento [MiniAttrismo_Calidad de vida_Paredes.j.docx](#) (D135081989)

Presentado 2022-04-29 22:15 (-05:00)

Presentado por josyparedes93@gmail.com

Recibido mlombeida.ueb@analysis.urkund.com

Mensaje Tesis_Paredes_Joselyn [Mostrar el mensaje completo](#)

6% de estas 22 páginas, se componen de texto presente en 6 fuentes.

Lista de fuentes Bloques

⊕	Categoría	Enlace/nombre de archivo	[-]
⊕		TESIS Taday Cabrera Juan Carlos.docx	[-]
⊕	➤	tesis Laura Beatriz Valle Villacis.docx	[-]
⊕		MINI ATLETISMO COMO MEDIO DE RECREACIÓN Y ESPARCIMIENTO.docx	[-]
⊕		https://www.efdeportes.com/efd214/implementacion-del-miniatletismo-en-la-educacion.htm	[-]
⊕		https://sites.google.com/site/atletismo2015isfd101/05-mini-atletismo	[-]
⊕		https://www.ligatletismobogota.com/images/pdf-2016/Miniatletismo2007.pdf	[-]
⊖	Fuentes alternativas		
⊕		TESIS TONY MERO.docx	<input type="checkbox"/>
⊕		CAPITULO 1Y2 JESSICA.docx	<input type="checkbox"/>
⊕		PROY SILVIA P.docx	<input type="checkbox"/>
⊕		https://docplayer.es/51242269-Guia-de-mini-atletismo.html	<input type="checkbox"/>
⊕		https://diarioelpueblo.com.uy/actividades-de-mini-atletismo-en-el-club-de-ninos-la-tablada/	<input type="checkbox"/>
⊕		https://kenrik.wixsite.com/miniatletismo/kids-athletics	<input type="checkbox"/>
⊕	Fuentes no usadas		



Firmado electrónicamente por:
YURI VICENTE
PAUCAR ABRIL