

Miniathletics as a strategy to motivate students to practice physical activity

El miniatletismo como estrategia para motivar a los estudiantes a la práctica de actividad física

Autores:

Delgado-Farias, Pablo
Universidad Técnica de Manabí
Licenciado en Ciencias de la Educación. Especialidad Educación Física
Maestrante
Portoviejo – Ecuador



pdelgadofarias@gmail.com



<https://orcid.org/0009-0009-3352-8884>

Vásquez-Solorzano, Richard Wilmer
Universidad Técnica de Manabí
Magíster en Pedagogía de la Cultura Física, Licenciado en Ciencias de la Educación
Especialidad Educación Física
Docente
Portoviejo – Ecuador



richard.vasquez@utm.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0001-6790-431X>

Fechas de recepción: 10-OCT-2023 aceptación: 11-NOV-2023 publicación: 15-DIC-2023



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

La actividad física en los niños debe formar parte de su diario vivir, puesto que contribuye en el desarrollo de la coordinación psicomotriz, la formación muscular, además mejora la interacción social. Sin embargo, son varios los estudiantes que tienen limitado interés en realizar ciertas prácticas y actividades deportivas, debido al esfuerzo que ameritan, sea por el nivel competitivo o la intensidad física. Al respecto, algunos expertos sugieren que los docentes planteen estrategias motivadoras para combatir esa falta de movilidad. Por ello el presente estudio levanta la interrogante: ¿Cómo la práctica del mini atletismo contribuye en la motivación en los estudiantes de educación general básica? El objetivo principal de la investigación se basa en analizar como la práctica del mini atletismo mejora la motivación en los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa Interamericano. La metodología de estudio estuvo enmarcada en el método cuantitativo, el diseño fue exploratorio-descriptivo y correlacional. La población de estudio fue de 120 estudiantes del subnivel de educación general básica superior, con una muestra aleatoria simple de 30 estudiantes. El test del mini- atletismo que se aplicó permitió cuantificar tres momentos (diagnóstico, intermedio y final) y los indicadores antropométricos y físicos que se consideraron fueron peso, talla, velocidad, salto sin carrera, resistencia; también se aplicó el Autoinforme de la Motivación en la Práctica del Ejercicio Físico sobre la evaluación del nivel de motivación para los estudiantes, al finalizar las cuatro semanas de actividades de mini atletismo, se obtuvo como resultado que más del 50% de los estudiantes mejoraron el nivel de motivación por realizar actividad física, e incluso mejorar su condición antropométrica.

Palabras clave: Actividad física; motivación; mini atletismo; desarrollo físico; estrategias.

Abstract

Physical activity in children should be part of their daily life, since it contributes to the development of psychomotor coordination, muscle training, and also improves social interaction. However, there are several students who have limited interest in doing certain practices and sports activities, due to the effort they require, either due to the competitive level or the physical intensity. In this regard, some experts suggest that teachers propose motivating strategies to combat this lack of mobility. For this reason, the present study raises the question: How does the practice of mini-athletics contribute to the motivation of basic general education students? The main objective of the research is based on analyzing how the practice of mini-athletics improves motivation in basic general education students of the Inter-American Educational Unit. The study methodology was framed in the quantitative method, the design was exploratory-descriptive and correlational. The study population was 120 students of the upper basic general education sublevel, with a simple random sample of 30 students. The mini-athletics test that was applied allowed to quantify three moments (diagnosis, intermediate and final) and the anthropometric and physical indicators that were considered were weight, height, speed, jump without running, resistance; The Self-Report of Motivation in the Practice of Physical Exercise was also applied on the evaluation of the level of motivation for the students, at the end of the four weeks of mini-athletics activities, it was obtained as a result that more than 50% of the students improved the level of motivation to perform physical activity, and even improve their anthropometric condition.

Keywords: physical activity; motivation; mini-athletics; physical development; strategies.

Introducción

La actividad física constituye una alternativa efectiva para el desarrollo físico, motriz, psicológico y emocional de las personas. Según Mahecha (2019) la actividad física estimula el sentido de humor, disminuye los niveles de estrés, e incluso aumenta la confianza y autoestima en las personas; aspectos que inciden directamente en la prevención de enfermedades y la disminución de la obesidad y el sedentarismo.

Al respecto Muñoz-González et al. (2019) expresan que la actividad física debe estar incluida en las actividades cotidianas de la población, especialmente en la infancia, debido a que los niños requieren del movimiento para su desarrollo psico- motriz, formación muscular, interacción social, entre otros.

Sin embargo, pese a los beneficios de la actividad física, se evidencia una disminución drástica en su práctica. Según Bravo-Cucci et al. (2020) esta realidad se debe, en cierta parte, al desarrollo tecnológico y al aislamiento social provocado por el Covid -19; lo que ha aumentado la conducta sedentaria, y con ello los problemas de obesidad, depresión, ansiedad, desmotivación y muy poco interés por ejercitarse.

La población con mayor afectación ante esta realidad, son los niños y jóvenes, pues su cuerpo y mente requiere del ejercicio para crecer en forma saludable. Según la OMS (2021) los índices de aumento de peso en los adolescentes en Latinoamérica son alarmantes, puesto que desde el 2016 la cifra llegó a más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

Es así, que Cortés-Cortés et al. (2019), García (2019) y Aza (2018) revelan que la actividad física, además de mejorar la motricidad, activa mecanismos de plasticidad neuronal, lo que favorece el aprendizaje significativo y el almacenamiento de memoria, de tal forma que la práctica deportiva es un aliado en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Al respecto, Fradejas & Espada (2018) indican que es fundamental establecer alternativas eficaces que motiven a los niños y jóvenes a ser partícipes de actividades deportivas, siendo el profesor de educación física, el llamado a gestar acciones que incentiven conductas positivas, aumentando la efectividad en el cada individuo y en el grupo.

Ortiz et al. (2017) indican que el mini atletismo es una propuesta novedosa, atractiva, motivadora, inclusiva, que involucra el trabajo en equipo y la cooperación de sus participantes. No obstante, el mini atletismo es una disciplina poco conocida en medios locales y por consecuencia a pesar de su importancia, no es practicada de manera frecuente (Galetovic, 2020).

Por ello, el presente estudio levanta la siguiente interrogante ¿Cómo la práctica del mini atletismo contribuye en la motivación en los estudiantes de educación general básica por la práctica de actividad física?

El estudio se justifica debido a que el mini atletismo representa una alternativa novedosa ante los deportes tradicionales, que busca, no solo mejorar la condición física de los estudiantes

sino también mejorar la autoestima, la confianza en sí mismos y la capacidad para afrontar retos.

Ante lo expuesto se plantea el objetivo principal del estudio analizar como la práctica del mini atletismo influye en la motivación en los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa por la práctica de actividad física.

De las diferentes disciplinas deportivas, el atletismo, es considerado indirectamente un deporte natural, que por excelencia constituye por sí mismo la base de los demás deportes. Puesto que como es de conocimiento general, otras disciplinas deportivas utilizan el correr, como parte del entrenamiento, o dentro de las actividades que el deporte que practiquen necesite. Al respecto el atletismo participa desde las actividades iniciales del hombre, y así se evidencia en el gatear, el ponerse de pie, caminar, correr y lanzar, son consideradas las acciones básicas del movimiento del hombre (Baque, 2013). Estas acciones que a través del tiempo se han ido perfeccionando y combinado dan el origen al movimiento ya profesional que se realiza con las extremidades inferiores, hasta el surgimiento de las diferentes modalidades atléticas (Marín, 2020).

(Bedoya et al., 2018) menciona que “el mini atletismo, por su parte es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños”. Aunque las condiciones naturales son diferentes, en todas las propuestas planteadas; los movimientos deportivos básicos como correr, saltar y lanzar se presentan en forma de juegos que no requieren una gran condición física y no son difíciles, brindando a todos la oportunidad de realizar diversas actividades.

Para Galetovic (2020) en su trabajo de investigación basado en la implementación del “Programa Mini Atletismo” en la asignatura de Aprendizaje, Desarrollo y Control Motor del Programa de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Simón, propone un serie de ejercicios que benefician a la población estudiantil, de tal forma que mejorar su participación física y desarrollan habilidades académicas.

En el Ecuador, la práctica del mini atletismo ha contribuido al desarrollo de habilidades motrices en los estudiantes, así como la participación entre otras unidades educativas, por lo que los docentes deben capacitarse. Para esto el Ministerio del Deporte (2021) dictó un seminario para alrededor de 300 docentes y entrenadores de las provincias de Azuay, Cañar y Morona Santiago. Del Seminario – Taller de Mini Atletismo dictado por profesionales de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), con el aval de la Federación Ecuatoriana de Atletismo (FEA), se concluyó que la práctica de esta disciplina es muy beneficiosa desde el fomento del movimiento corporal.

Este tipo programas y encuentros de Mini atletismo, se realizan en diferentes establecimientos educativos, con una participación masificadora, que permite adquirir experiencia tanto para técnicos como estudiantes. A nivel local con las demás escuelas de la provincia de Manabí proponen la formación de equipos integrados por distintas delegaciones

con la consigna de competencia por equipos, dentro de un área restringida y utilizando un tiempo calculable, fomentando de esta manera la amistad, compañerismo y espíritu competitivo sano.

Entre las principales características del mini atletismo, que Aza (2018) propone en su trabajo sobre Introducción a la educación física y su impacto en los mini deportes para niños de 7 a 8 años de la Libertad, en el cantón Espejo, provincia del Carchi, indica que el mini atletismo necesita

ser analizado parte por parte de una manera muy minuciosa, por lo que se detallan las siguientes características:

- Permite el acercamiento de un mayor número de niños a la práctica deportiva, haciéndola llevadera, variada y entretenida.
- Forma bases sólidas para los futuros proyectos atléticos ya que las actividades proveen una gran variedad de movimientos básicos para el desarrollo multilateral, fundamental en esta etapa del atleta.
- Equipara el protagonismo de los chicos más fuertes y veloces con el resto de los participantes al proponer la formación de equipos donde todos deban aportar para un buen resultado.
- Establece premios basados en la participación y no en campeonatos propiamente.
- Logra una motivación duradera al presentar la actividad desde este enfoque para permitir menor porcentaje de deserción.
- Promueve la salud de la población infantil acompañada de la práctica deportiva, creando hábitos, modos y costumbres de vida de la mano del deporte.
- Puede obtener datos estadísticos de distintos parámetros (peso, talla, velocidad, resistencia, entre otros.) para evaluar el crecimiento de la población infantil en particular (Aza, 2018).

El Mini atletismo, una forma diferente de iniciación deportiva acostumbrados a un modelo deportivo infantil basado en el adulto, en el que las normas de práctica no vienen más que a copiarse del deporte estrictamente institucionalizado y reglamentado (Arias, 2017). El Mini atletismo pretende acercarse a sus nóveles practicantes, niños y niñas de entre 7 y 12 años, mediante una simplificación de todas y cada una de las pruebas que componen el atletismo. Los técnicos procuran hacer de este mini deporte una práctica física adecuada a sus capacidades, necesidades e intereses; más libre, abierta y lúdica, para propiciar así el fomento de actitudes no discriminatorias, solidarias y cooperativas.

Los requerimientos de espacio para la ubicación del atletismo para niños según la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) son simples, entre ellos se destaca:

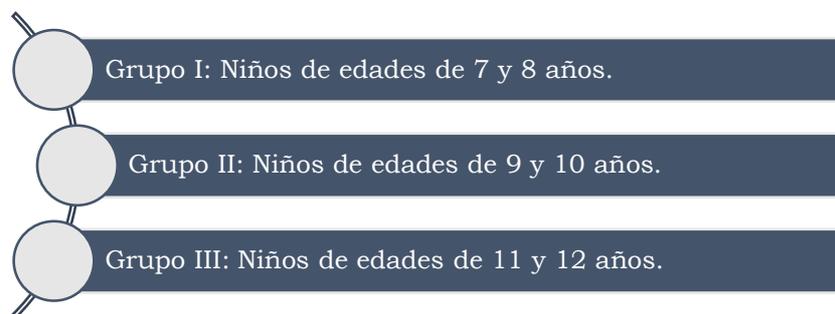
- Sólo se necesita un área llana (por ejemplo, césped, terreno limpio, cancha de cenizas o asfalto – 60m x 40m).
- El evento se desarrolla dentro de un tiempo límite y una estructura específica.

- Concretamente, la competencia Atletismo para Niños (9 equipos con 10 miembros cada uno) puede completarse en alrededor de dos horas, incluido el procesamiento de resultados (IAAF, 2021).

En el marco de este gran evento se pueden realizar otros más cortos con la combinación de 6 equipos y 7 eventos (3 Carreras, 2 Saltos y 2 Lanzamientos). En este caso, el evento completo no puede durar más de 1h 15m, con la premiación incluida. La IAAF reconoce la problemática del atletismo promocional. Presenta una visión de cambio mediante la implementación de un programa para niños de 7 a 12 años. El Mini atletismo se encuentra enmarcado en tres grupos con edades puestas a consideración:

Figura 1

Edades en el mini atletismo



Fuente: (Arias, 2017).

Todos los eventos para los Grupos de edades I y II se desarrollan como eventos de equipos. Para el Grupo de edades III, todos los eventos se pueden desarrollar como eventos de relevos individuales, en los cuales, los grupos que compiten están compuestos de dos mitades de un equipo. Para lograr la movilización de la configuración de equipo a la individual, de la Competencia de Jóvenes, se forman grupos de dos equipos de varios miembros para competir.

La organización de este cambio significativo es simple, todos los niños deben competir varias veces en cada uno de los grupos de eventos. El evento se organiza de acuerdo a un principio de rotación, de tal forma que los equipos se turnen en cada estación. Para cada estación, cada miembro de un equipo tiene 1 minuto para competir (10 niños = 10 minutos). Luego de la realización de las distintas disciplinas de los grupos de eventos (velocidad/carreras/vallas, lanzamientos/impulsos y saltos) todos los equipos participan del evento de Resistencia al final (Arias, 2017).

Estas propuestas para cada categoría son adaptables. Los niños se pueden cambiar a diferentes grupos de eventos (a las categorías de los menores en particular cuando son principiantes), se debe cubrir toda la gama de eventos durante los diferentes encuentros que se ofrecerán a los niños. Los programas extra de competencia garantizarán que los niños experimenten completamente las variadas formas de los movimientos atléticos y que se beneficien con una formación física integral.

Tabla 1
 Propuesta de los eventos para los grupos de edades

GRUPOS de EDADES	I	II	III
EDAD (en años)	7- 8	9 - 10	11 – 12
<i>Eventos de Velocidad / Carreras</i>			
Relevos de velocidad/Vallas	X	X	
*Formula en Curvas": Veloc./Vallas			X
*Formula en Curvas": Relevos de Velocidad			X
Carrera de Velocidad en slalom		X	X
Vallas			X
*Fórmula en Curvas": Veloc./Vallas	X	X	
Carrera de Resistencia de 8'	X	X	
Carrera de Resistencia Progresiva		X	X
Carrera de Resistencia de 1000m			X
<i>Eventos de Saltos</i>			
Salto en Largo con Garrocha		X	X
Salto en Largo con Garrocha sobre Arena			X
Salto a la Cuerda	X		
Salto Triple con Corta Aproximación			X
Salto en Sentadillas hacia Adelante	X	X	
Rebotes Cruzados	X	X	X
Salto en Largo con Corta Aproximación			X
Carrera en Escaleras	X	X	
Salto Triple en un área limitada	X	X	X
Salto en Largo Figuroso		X	X
<i>Eventos de Lanzamientos</i>			
Lanzamiento al Blanco	X	X	
Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes.			X
Lanzamiento de la Jabalina para Niños.	X	X	X
Lanzamiento Arrodillado	X	X	X
Lanzamiento del Disco para Jóvenes			X
Lanzamiento Hacia Atrás		X	X
Lanzamiento Rotacional		X	X
Total de eventos recomendados	8	9	10

Fuente: (IAAF, 2021)

Material y métodos

En la presente investigación se utilizó el enfoque cuantitativo para identificar la incidencia del mini atletismo en la motivación de los estudiantes por realizar actividad física. El diseño de investigación fue no experimental de carácter exploratorio-descriptivo y correlacional, debido a que se trabajó en dos periodos, antes y después, para evaluar la efectividad del mini atletismo como motivación en las actividades físicas.

La población de estudio estuvo constituida por 120 estudiantes del subnivel de educación general básica superior (octavo, noveno y décimo). La muestra con la que se trabajó fue seleccionada aleatoriamente, integrada con 30 estudiantes que constituyen el 11.25% de la población.

Tabla 2.

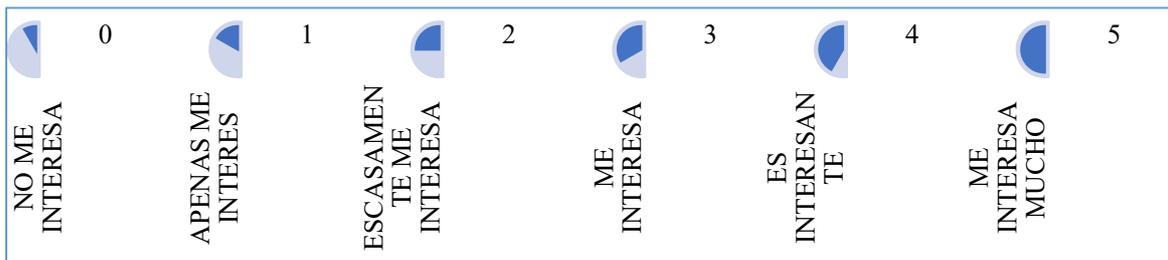
Muestra poblacional de estudio			
ESTUDIANTES	8vo	9no	10mo
Femenino	6	4	3
Masculino	5	8	4
TOTAL	11	12	7

Fuente: Elaboración propia

En la búsqueda de información relevante para la investigación se aplicaron dos técnicas de estudio, la primera basada un cuestionario estructurado con una escala de tipo Likert de 5 puntos (ver figura 2), con la finalidad de determinar la motivación de los estudiantes por realizar actividad física.

Figura 2.

Escala de Likert de 5 puntos



La segunda técnica se basó en un test que integra cinco indicadores de mini atletismo, cuantificados en tres momentos (Diagnóstico, Intermedio y Final).

Los instrumentos que se aplicaron fueron:

- Autoinforme de Motivación para la Práctica del Ejercicio Físico (AMPEF), usando la adaptación española realizada por Capdevila et al. (2004) y que fue aplicado por Tárrega et al. (2018), lo que permite considerarlo válido y fiable para la medición. El cuestionario integra 48 interrogantes agrupados en once factores: 1.- peso e imagen corporal, 2.- diversión y bienestar, 3.- prevención y salud positiva, 4.- competición, 5.- afiliación, 6.- fuerza y resistencia muscular, 7.- reconocimiento social, 8.- control del estrés, 9.- agilidad y flexibilidad, 10.- desafío y 11.- urgencias de salud.
- Indicadores antropométricos y físicos, respecto al mini atletismo, como lo son:

Figura 3.

Indicadores antropométricos y físicos en el mini atletismo

Peso:	Talla:	Rapidez o velocidad:	Salto sin carrera de impulso:	Resistencia:
<ul style="list-style-type: none"> • Se medirá en kilogramos utilizando una báscula electrónica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se utilizará un centímetro fijo en la pared y un cartabón grande. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se correrá 30 metros utilizando el cronómetro 	<ul style="list-style-type: none"> • En una superficie plana de tres metros de largo como mínimo y uno de ancho, marcada en centímetros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Correrán 6 vueltas en 4 m en un terreno marcado en forma de cuadrilátero que mide 66 m², sumando 600 metros.

Fuente: (Bedoya et al., 2018)

En su estudio, Ortiz et al. (2017) indican que el objetivo de la aplicación de los indicadores antropométricos es conocer el rendimiento de los estudiantes en la práctica del mini atletismo.

Las dos pruebas (Pretest y Postest) se realizaron con una diferencia de cuatro semanas, valorando la probabilidad de mejoras, aunque parezca insignificantes aplicando la prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon ($p \leq 0,05$) en el momento inicial o de diagnóstico y en el momento final o termino. Por otra parte, se aplicó la Prueba de Friedman para correlacionar los tres momentos medidos ($p \leq 0,05$).

Durante las cuatro semanas se trabajara con algunos ejercicios correspondientes al mini atletismo, expuesto por Aza (2018) y Arias (2018), quienes, en su investigación se enfocaron en incentivar en los estudiantes la práctica del mini atletismo.

Tabla 3.

Ejercicios propuestos

EJERCICIO	DESCRIPCION	TIEMPO
Carrera de velocidad y vallas	Un estudiante se coloca frente a la pared, y canta “Uno, dos, tres soldaditos”, mientras que los demás deben avanzar hasta la pared, antes de que el jugador que esta al frente se voltee.	45 minutos
Marcha grupal	Los estudiantes se “toman del hombro de los compañeros formando una línea recta”	45 minutos

Salidas	Ubicarse en posición de flexión de pecho, cuando el profesor de la orden, deben salir corriendo.	50 minutos
Juego de relevos	Se debe trabajar con dos equipos. El objetivo es correr hasta el punto señalado por el profesor, regresar al punto inicial y entregar el testigo al siguiente compañero de la fila.	40 minutos
Juego del pase de la pañoleta	Los niños deben tomarse de la mano para salir a recoger la pañoleta y llevarla al otro lado	60 minutos

Fuente: (Aza, 2018, p 98) y (C. Arias, 2013 p 16)

Resultados

Resultados de la aplicación de los indicadores antropométricos y físicos en el mini atletismo

En la tabla 4. se encuentran los resultados de los datos recuperados, la descripción de las siglas corresponde a: E = Edad; 30m = Prueba de velocidad en; SL = Salto Largo; 600m = Prueba de Resistencia, en tres repeticiones.

Tabla 4.
Resultados de los test

N	E	TALLA CM	PESO KG	30m /1er test	30m /2do test	30m /3er test	SL /1er test	SL /2do test	SL / 3er test	600m /1er test	600m /2do test	600m /3er test
1	11	138,0	30,0	6,0	5,9	5,8	1,5	1,6	1,6	142,0	140,0	139,0
2	12	132,0	29,0	5,9	5,8	5,7	1,6	1,7	1,6	145,0	144,0	144,5
3	12	136,0	28,0	6,1	6,0	5,9	1,6	1,6	1,6	145,0	145,0	145,0
4	12	129,0	31,0	6,2	6,1	6,0	1,4	1,5	1,5	141,0	140,0	139,0
5	12	130,0	32,0	5,9	5,8	5,7	1,5	1,4	1,4	148,0	147,0	148,0
6	11	135,0	29,0	5,9	5,8	5,9	1,6	1,6	1,6	139,0	138,0	137,0
7	12	134,0	32,0	6,1	6,0	5,9	1,4	1,4	1,4	148,0	147,0	146,0
8	11	136,0	31,0	6,3	6,2	6,1	1,5	1,6	1,5	145,0	144,0	143,0
9	11	129,0	30,0	6,9	6,8	6,7	1,6	1,6	1,6	140,0	140,0	141,0



10	13	127,0	29,0	5,9	5,8	5,7	1,5	1,5	1,4	145,0	145,0	143,0
11	12	131,0	28,0	6,4	6,3	6,2	1,7	1,7	1,7	144,0	142,0	141,0
12	13	132,0	29,0	6,5	6,4	6,3	1,6	1,6	1,6	139,0	139,0	137,0
13	13	136,0	31,0	6,3	6,2	6,1	1,5	1,5	1,5	142,0	141,0	140,0
14	13	130,0	33,0	6,0	5,9	6,0	1,7	1,7	1,7	145,0	144,0	143,0
15	13	129,0	32,0	5,9	5,8	5,7	1,3	1,4	1,4	140,0	140,0	141,0
16	13	128,0	29,0	6,0	5,9	5,8	1,4	1,3	1,4	145,0	145,0	143,0
17	13	129,0	28,0	6,0	5,9	6,0	1,5	1,4	1,1	144,0	142,0	141,0
18	12	131,0	31,0	5,9	5,8	5,7	1,6	1,7	1,6	139,0	139,0	137,0
19	12	132,0	30,0	6,1	6,0	5,9	1,6	1,6	1,6	142,0	141,0	140,0
20	13	133,0	29,0	6,2	6,1	6,0	1,4	1,5	1,5	141,0	140,0	139,0
21	13	132,0	33,0	5,9	5,9	5,8	1,5	1,4	1,4	148,0	147,0	148,0
22	12	129,0	31,0	5,9	5,8	5,9	1,6	1,6	1,6	139,0	138,0	137,0
23	14	136,0	30,0	6,1	6,0	5,9	1,4	1,4	1,4	148,0	147,0	146,0
24	13	129,0	28,0	6,3	6,2	6,1	1,5	1,6	1,5	145,0	144,0	143,0
25	14	131,0	29,0	6,9	6,8	6,7	1,6	1,6	1,6	140,0	140,0	141,0
26	14	132,0	33,0	5,9	5,8	5,8	1,6	1,6	1,6	145,0	145,0	143,0
27	14	129,0	31,0	6,4	6,3	6,2	1,5	1,5	1,5	141,0	140,0	138,0
28	14	130,0	32,0	6,5	6,5	6,4	1,7	1,7	1,7	148,0	147,0	145,0
29	14	131,0	30,0	6,3	6,3	6,2	1,6	1,6	1,6	139,0	138,0	135,0
30	14	133,0	30,0	6,0	6,0	5,9	1,5	1,5	1,5	148,0	147,0	145,0
Promedio	13	131,6	30,3	6,2	6,1	6,0	1,5	1,5	1,5	143,3	142,5	141,6

Elaboración propia

La edad promedio de la muestra estudiada fluctúa entre los 13 años que corresponden a los cursos de octavo, noveno y décimo. De la muestra en mención se ha obtenido un valor calculado de 131,6 cm que corresponde a la talla; en referencia al peso corporal alcanza un valor de 30,3 kilogramos.

Tabla 5.
Resultados del test en 30m

30m /1er test	30m /2do test	30m /3er test
6,157	6,057	6,002

Elaboración propia



La tabla 4 evidencia las medias o promedios obtenidos en las distintas pruebas para cada momento evaluado se delimitaron para el caso del test de 30 metros (rapidez) en el primer momento (30 m) en 6,157 segundos, el segundo momento en 6,057 segundos y en el tercer momento en 6,002 segundos, existiendo una disminución del tiempo a medida que avanzaba el programa de mini atletismo en el tiempo estipulado.

Tabla 6.
Resultados del test salto

SL /1er test	SL /2do test	SL / 3er test
1,527	1,538	1,525

Elaboración propia

De forma idéntica en la tabla 6, para el caso de las medias obtenidas en las pruebas de salto de longitud sin carrera de impulso (SL), el primer momento evaluado se obtuvo un promedio de 1,527 metros, en el segundo momento un promedio de 1,538 metros, y en el tercer momento un promedio de 1,525 metros, indicando una baja en el tercer intento. Es decir, que en comparación entre el primer y el segundo existió un incremento progresivo de la distancia del salto en la muestra sometida a estudio, a diferencia en el promedio del tercer momento.

Tabla 7.
Resultados del test resistencia

600m /1er test	600m /2do test	600m /3er test
143,333	142,533	141,617

Elaboración propia

Para el caso de la prueba de resistencia (600 metros), en la tabla 6 también se evidencia un incremento del rendimiento, al disminuir progresivamente el tiempo empleado para cumplimentar el test. Debido a esto, se obtuvo una media en el primer momento evaluado de 143,333 segundos, en el segundo momento una media de 142,533 segundos y en el tercer momento una media de 141,617 segundos.

Resultados de AMPEF / Inicial

En la tabla 8 se muestran los resultados generales de la aplicación del AMPEF, en donde se identifica que el factor de “Diversión y bienestar” tiene el 16% de aceptación, lo que permite identificar que los estudiantes sienten motivación por la actividad deportiva, debido a la diversión y el bienestar que obtienen. Mientras que los otros factores alcanzaron un porcentaje de aceptación menor.

Tabla 8.
Resultado General de AMPEF en forma porcentual

ITEMS	FACTORES	0	1	2	3	4	5	TOTAL
1	Peso e imagen corporal	6,67	20,00	23,33	26,67	13,33	10,00	100
2	Diversión y bienestar	10,00	13,33	30,00	16,67	16,67	13,33	100



3	Prevención y salud positiva	10,00	23,33	23,33	20,00	13,33	10,00	100
4	Competición	33,33	26,67	16,67	13,33	6,67	3,33	100
5	Afiliación	16,67	13,33	23,33	20,00	20,00	6,67	100
6	Fuerza y resistencia muscular	26,67	13,33	16,67	16,67	13,33	13,33	100
7	Reconocimiento social	30,00	30,00	16,67	13,33	6,67	3,33	100
8	Control del estrés	40,00	23,33	16,67	16,67	3,33	0,00	100
9	Agilidad	43,33	20,00	13,33	13,33	10,00	0,00	100
10	Flexibilidad	36,67	26,67	23,33	13,33	0,00	0,00	100
11	Desafío	40,00	26,67	16,67	13,33	3,33	0,00	100
12	Urgencias de salud.	30,00	20,00	26,67	10,00	10,00	3,33	100

Fuente: Estudiantes del subnivel de educación general básica superior

En la figura 4 se exponen los resultados generales de la aplicación del AMPEF en forma gráfica, para comprender la magnitud de os resultados.

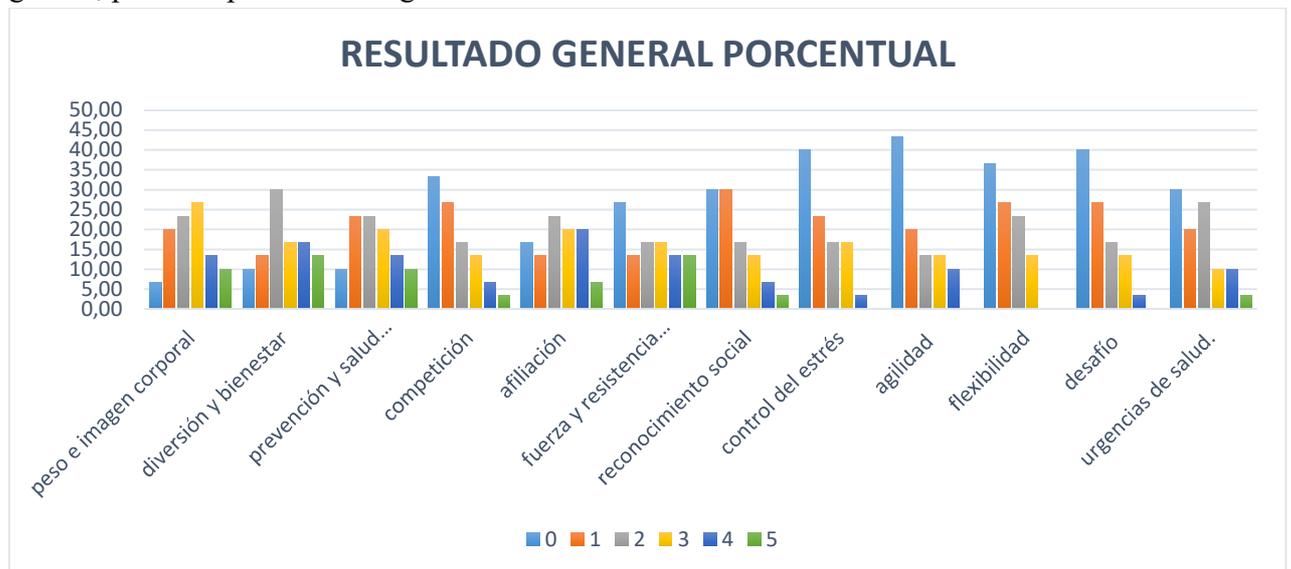


Figura 4. Resultado General Porcentual de AMPEF

Para Tárrega et al. (2018) la aplicación de AMPEF permite evaluar el nivel de motivación por la actividad física de un grupo de personas, basándose en 11 factores de carácter personal.

Peso e imagen corporal es un factor de interés para los adolescentes, debido a los cambios fisiológicos que se producen debido al ciclo por el que están cursando, por lo que generalmente ejecutan acciones que no son del todo sanas, como dietas extremas, sin embargo, escasamente realizan actividad física (Ramos et al., 2010).

Los resultados respecto al peso o imagen corporal demostraron que el 6,6% de los estudiantes no les interesa; el 20% de los estudiantes indican que apenas le interesa su peso e imagen; el 23% confirma que escasamente le interesa su peso; el 26% le interesa

medianamente; el 13% por su lado indican que su peso e imagen le es interesante y el 10% exponen que le interesa mucho su peso corporal.

Al respecto de la diversión y bienestar el 10% de los estudiantes indicaron que intereses no les interesa la actividad física por diversión; el 13% por su lado confirmaron que apenas tiene interés por ejercitarse; el 30% se inclinaron por la opción (3) escasamente le interesa la actividad física por diversión; el 16% de los encuestados indicaron que le interesa la actividad física; el 16% en cambio, indica que la actividad física le es interesante; y el 13% de los estudiantes optaron por la opción (5) les interesa mucho realizar actividad física.

En el factor prevención y salud positiva, las respuestas permitieron comprender que al 10% de los encuestados no les interesa ejercitarse por este factor; el 23% apenas tienen interés; el 23% en cambio escasamente le interesa realizar actividad física; el 20% confirma que le interesa realizar actividad física por la prevención y salud; el 13% le es interesante ejercitarse; el 10% de los estudiantes les interesa mucho realizar actividad física como medio de prevención y salud.

En el factor de competición, los estudiantes respondieron en forma variada, el 33% indicaron que no les interesa competir; el 26% de los estudiantes opinaron que apenas les interesa hacer actividad física por la competencia; el 16% por su lado, indicaron que escasamente les interesa participar de competencias deportivas; el 13% de los estudiantes indicaron que les interesa la competencia; el 6% opinaron que les parece interesante la competencia; y el 3% concluyeron que les interesa mucho competir.

En el factor de la afiliación, el 16% de los estudiantes opinaron que no les interesa hacer amistades mientras se ejercitan; el 13% opinaron que apenas sienten interés por hacer amistades a través de la actividad física; el 23% concluyen que escasamente les interesa la filiación con otras personas; el 20% de los estudiantes le interesa hacer ejercicio con sus amigos; el 20% se inclinan por el puntaje de (4) es decir, les parece interesante hacer actividad física con sus amistades; y el 6% indicaron que les interesa mucho pasar tiempo con sus amigos haciendo ejercicio.

En el factor de fuerza y resistencia muscular, los estudiantes respondieron, en un 26% no le interesa tener fuerza o musculatura; el 13% apenas siente interés por ejercitarse para tener músculos; el 16% opinaron que escasamente les interesa hacer ejercicio por la contextura muscular; el 16% expresaron que les interesa medianamente hacer ejercicio; el 13% consideran que es interesante obtener fuerza a través del ejercicio; y el 13% consideran que su motivación por hacer actividad física es adquirir fuerza y músculos.

En el factor del reconocimiento social, el 30% de los estudiantes no les interesa hacer actividad física; el 30% considera que apenas siente interés por ejercitarse para ser reconocido; el 16% opinaron que escasamente le interesa realizar actividad física para llamar la atención de los demás; el 13% consideran que la motivación por ejercitarse es obtener reconocimiento; el 6% de los estudiantes opinaron que le es interesante realizar actividad física para poder hacer cosas que los demás no pueden y el 3% consideran que le interesa mucho hacer actividad física.

En el factor del control del estrés, los estudiantes respondieron, en un 40% que no les interesa realizar actividad física como medio para liberar la tensión; el 23% de los estudiantes opinan que apenas sienten interés por la actividad física para reducir el nivel de estrés; el 16% se inclinan por la opción (3) escasamente les interesa realizar ejercicio para liberar la tensión; el 16% por su lado, opinan que les interesa realizar actividad física como alternativa para reducir el estrés; y el 3% opinaron que les parece interesante realizar actividad física para reducir el nivel de tensión.

En el factor de agilidad, el 43% de los encuestados opinaron que no les interesa hacer actividad física para tener agilidad; el 20% opinan que apenas les interesa hacer actividad física; el 13% indican que escasamente les interesa hacer ejercicio para ser ágiles; el 13% concluyen que les interesa medianamente hacer ejercicio; el 10% indicaron que les parece interesante ejercitarse para ser más ágiles.

En el factor de la flexibilidad, las respuestas se inclinaron por las cuatro primeras opciones, desde 0 a 3; el 36% indicaron que no les interesa practicar actividad física; el 26% concluyen que apenas les interesa realizar actividad física para alcanzar flexibilidad; el 23% de los estudiantes se inclinan por la opción que escasamente les interesa hacer ejercicio; el 13% por su lado, indicaron que si les interesa realizar ejercicio para mejorar su flexibilidad.

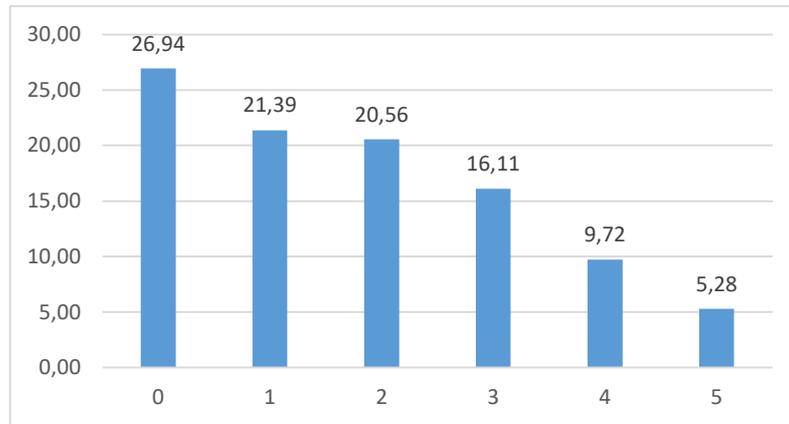
En el factor de desafío, el 40% de los estudiantes indicaron que no les interesa ejercitarse como medio de superación; el 26% concluyen que apenas les interesa hacer ejercicio; el 16% opinan que escasamente les interesa hacer ejercicio como medio de superación personal; el 13% expresaron que si les interesa realizar actividad física como medio de superación propio; el 3% de los estudiantes opinan que les parece interesante hacer actividad física.

El factor de urgencias de salud, hace referencia a la recuperación de una enfermedad o para evitarla. El 30% de los estudiantes indican que no les interesa hacer actividad física por temas de salud; el 20% opinan que apenas les interesa hacer ejercicio por temas de salud; el 26% se inclinan por la opción (3) escasamente les interesa; el 10% opinan que si le interesa hacer ejercicio por cuestiones de salud; el 10% expresan que les parece interesante hacer ejercicio para prevenir posibles problemas de salud; y el 3% indican que les interesa mucho hacer ejercicio para cuidar de su salud.

La figura 4 muestra en forma consolidada los resultados de los 11 factores de AMPEF, con la finalidad de comprender el nivel de motivación que tienen los estudiantes por la actividad física.

Figura 5.

Resultado consolidado de los 11 factores de AMPEF.



Los resultados del AMPEF, demostraron que el 26,94% de los estudiantes no les interesa realizar actividad física, el 21,39% indicaron que apenas me interesa participar de actividades físicas; el 20,56% escasamente se interesan por actividades físicas; el 16,11% indicaron que les interesa medianamente la actividad física; el 9,72% consideran interesante realizar actividad física; y el 5,28% tienen un gran interés por la actividad física.

Los datos expuestos demostraron que más del 50% no tiene ninguna motivación por realizar actividad física, situación que infiere directamente con el desarrollo motriz, físico, psicológico de los estudiantes. Castillo et al., (2015) configuran la importancia de motivar a los estudiantes a practicar deporte, pues es un factor de importancia, ya sea para la salud o la socialización con sus similares. Esta realidad que se pretende cambiar con la incorporación del mini atletismo en las horas de clases de educación física, como alternativa para motivar a los jóvenes y ejercitarse.

Resultados de AMPEF / Posterior

Una vez que se han ejecutado los ejercicios del mini atletismo, en un periodo de cuatro semanas, se procede a tomar el AMPEF nuevamente, a fin de confirmar la motivación de los estudiantes.

Tabla 9.

Resultado General de AMPEF en forma porcentual - posterior

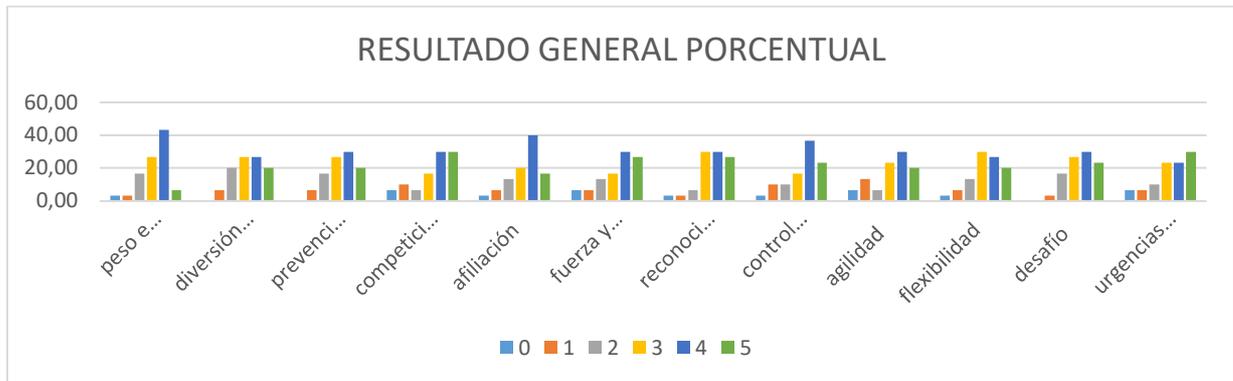
ITEMS	FACTORES	0	1	2	3	4	5	TOTAL
1	Peso e imagen corporal	3,33	3,33	16,67	26,67	43,33	6,67	100
2	Diversión y bienestar	0,00	6,67	20,00	26,67	26,67	20,00	100
3	Prevención y salud positiva	0,00	6,67	16,67	26,67	30,00	20,00	100
4	Competición	6,67	10,00	6,67	16,67	30,00	30,00	100
5	Afiliación	3,33	6,67	13,33	20,00	40,00	16,67	100
6	Fuerza y resistencia muscular	6,67	6,67	13,33	16,67	30,00	26,67	100
7	Reconocimiento social	3,33	3,33	6,67	30,00	30,00	26,67	100
8	Control del estrés	3,33	10,00	10,00	16,67	36,67	23,33	100

9	Agilidad	6,67	13,33	6,67	23,33	30,00	20,00	100
10	Flexibilidad	3,33	6,67	13,33	30,00	26,67	20,00	100
11	Desafío	0,00	3,33	16,67	26,67	30,00	23,33	100
12	Urgencias de salud.	6,67	6,67	10,00	23,33	23,33	30,00	100

Fuente: Estudiantes del subnivel de educación general básica superior

En la figura 6 se exponen los resultados generales de la aplicación del AMPEF en forma gráfica, para comprender la magnitud de los resultados de la segunda aplicación del cuestionario.

Figura 6.
Resultado General Porcentual de AMPEF – posterior



El AMPEF posterior a la aplicación de las actividades del mini atletismo, permite evaluar el nivel de motivación por la actividad física de los estudiantes de sub nivel medio superior, basándose en 11 factores de carácter personal.

En el factor de peso e imagen corporal, las respuestas fueron objetivas, es decir, el 3% de los estudiantes no les interesa su imagen corporal; el 3% de los estudiantes indican que apenas le interesa su peso e imagen; el 16,6% confirman que escasamente le interesa su peso; el 26,6% le interesa medianamente como se ve; el 43% por su lado indican que su peso e imagen le es interesante y el 6,67% exponen que le interesa mucho su peso corporal. Al respecto de la diversión y bienestar, el 6,6% de los estudiantes confirmaron que apenas tiene interés por ejercitarse; el 20% se inclinaron por la opción (3) escasamente le interesa la actividad física por diversión; el 26,6% de los encuestados indicaron que le interesa la actividad física; el 26% en cambio, indica que la actividad física le es interesante; y el 20% de los estudiantes optaron por la opción (5) les interesa mucho realizar actividad física.

En el factor prevención y salud positiva, las respuestas permitieron comprender que el 6,6% apenas tienen interés; el 16,6% en cambio escasamente le interesa realizar actividad física; el 26,6% confirma que le interesa realizar actividad física por la prevención y salud; el 30% le es interesante ejercitarse; el 20% de los estudiantes les interesa mucho realizar actividad

física como medio de prevención y salud.

En el factor de competición, los estudiantes respondieron en forma variada, el 6,67% indicaron que no les interesa competir; el 10% de los estudiantes opinaron que apenas les interesa hacer actividad física por la competencia; el 6,6% por su lado, indicaron que escasamente les interesa participar de competencias deportivas; el 16,6% de los estudiantes indicaron que les interesa la competencia; el 30% opinaron que les parece interesante la competencia; y el 30% concluyeron que les interesa mucho competir.

En el factor de la afiliación, el 3% de los estudiantes opinaron que no les interesa hacer amistades mientras se ejercitan; el 6,6% opinaron que apenas sienten interés por hacer amistades a través de la actividad física; el 13% concluyen que escasamente les interesa la filiación con otras personas; el 20% de los estudiantes le interesa hacer ejercicio con sus amigos; el 40% se inclinan por el puntaje de (4) es decir, les parece interesante hacer actividad física con sus amistades; y el 16,6% indicaron que les interesa mucho pasar tiempo con sus amigos haciendo ejercicio.

En el factor de fuerza y resistencia muscular, los estudiantes respondieron, en un 6,6% no le interesa tener fuerza o musculatura; el 6,6% apenas siente interés por ejercitarse para tener músculos; el 13% opinaron que escasamente les interesa hacer ejercicio por la textura muscular; el 16,6% expresaron que les interesa medianamente hacer ejercicio; el 30% consideran que es interesante obtener fuerza a través del ejercicio; y el 26,6% consideran que su motivación por hacer actividad física es adquirir fuerza y músculos.

En el factor del reconocimiento social, el 3% de los estudiantes no les interesa hacer actividad física; el 3% considera que apenas siente interés por ejercitarse para ser reconocido; el 6,6% opinaron que escasamente le interesa realizar actividad física para llamar la atención de los demás; el 30% consideran que la motivación por ejercitarse es obtener reconocimiento; el 30% de los estudiantes opinaron que le es interesante realizar actividad física para poder hacer cosas que los demás no pueden y el 26,6% consideran que le interesa mucho hacer actividad física.

En el factor del control del estrés, los estudiantes respondieron, en un 3% que no les interesa realizar actividad física como medio para liberar la tensión; el 10% de los estudiantes opinan que apenas sienten interés por la actividad física para reducir el nivel de estrés; el 10% se inclinan por la opción (3) escasamente les interesa realizar ejercicio para liberar la tensión; el 16,6% por su lado, opinan que les interesa realizar actividad física como alternativa para reducir el estrés; y el 36,6% opinaron que les parece interesante realizar actividad física para reducir el nivel de tensión y el 23% indican que les agrada mucho hacer ejercicio para reducir el estrés.

En el factor de agilidad, el 6,6% de los encuestados opinaron que no les interesa hacer actividad física para tener agilidad; el 13% opinan que apenas les interesa hacer actividad física; el 6,6% indican que escasamente les interesa hacer ejercicio para ser ágiles; el 23% concluyen que les interesa medianamente hacer ejercicio; el 30% indicaron que les parece

interesante ejercitarse para ser más ágiles y el 20% le agrada mucho hacer actividad física. En el factor de la flexibilidad, las respuestas se inclinaron por las cuatro primeras opciones, desde 0 a 3; el 3% indicaron que no les interesa practicar actividad física; el 6,6% concluyen que apenas les interesa realizar actividad física para alcanzar flexibilidad; el 13% de los estudiantes se inclinan por la opción que escasamente les interesa hacer ejercicio; el 30% por su lado, indicaron que si les interesa realizar ejercicio para mejorar su flexibilidad; el 26,6% buscan con el ejercicio mejorar su flexibilidad; y el 20% confirman su agrado por realizar ejercicios.

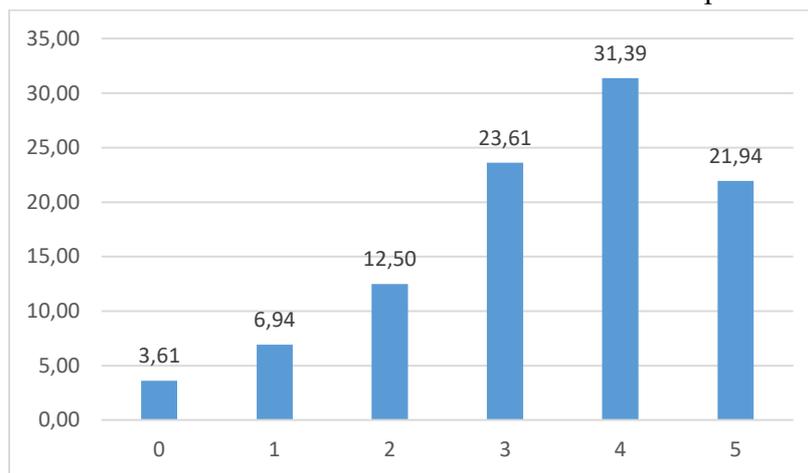
En el factor de desafío, el 3% concluyen que apenas les interesa hacer ejercicio; el 16,6% opinan que escasamente les interesa hacer ejercicio como medio de superación personal; el 26,6% expresaron que si les interesa realizar actividad física como medio de superación propio; el 30% de los estudiantes opinan que les parece interesante hacer actividad física y el 23% confirman que les agrada muchos practicar deportes.

El factor de urgencias de salud, hace referencia a la recuperación de una enfermedad o para evitarla. El 6,6% de los estudiantes indican que no les interesa hacer actividad física por temas de salud; el 6,6% opinan que apenas les interesa hacer ejercicio por temas de salud; el 10% se inclinan por la opción (3) escasamente les interesa; el 23% opinan que si le interesa hacer ejercicio por cuestiones de salud; el 23% expresan que les parece interesante hacer ejercicio para prevenir posibles problemas de salud; y el 30% indican que les interesa mucho hacer ejercicio para cuidar de su salud.

La figura 7 muestra en forma consolidada los resultados de los 11 factores de AMPEF después de las cuatro semanas de realizar actividades de mini atletismo, con la finalidad de verificar que el nivel de motivación de los estudiantes por la actividad física ha aumentado.

Figura 7.

Resultado consolidado de los 11 factores de AMPEF - posterior



Los resultados del AMPEF, demostraron que el 3,61% de los estudiantes no les interesa realizar actividad física, el 6,94% indicaron que apenas me interesa participar de actividades físicas; el 12,5% escasamente se interesan por actividades físicas; el 23,61% indicaron que les interesa medianamente la actividad física; el 31,39% consideran interesante realizar

actividad física; y el 21,94% tienen un gran interés por la actividad física.

Los datos expuestos demostraron que más del 50% de los estudiantes mejoraron el nivel de motivación por realizar actividad física, situación permite determinar que las actividades del mini atletismo fueron adecuadas, y que con la practica continua de este deporte, podrán mejorar aún más la motivación por la práctica deportiva.

Discusión

Según Rodríguez, Cantó, Guillamón y del Moral García, (2020) en su trabajo investigativo sobre la motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares y la influencia del profesor, sugiere que los niños deben realizar actividad deportiva frecuente. Y no solo por salud física, sino también por salud mental. Ahora bien, está claro que los docentes y entrenadores deben buscar técnicas que motiven a sus estudiantes.

Con el ánimo de cumplir con el objetivo principal de la investigación, se aplicó un sistema de actividades basadas en el mini atletismo, sugeridas por Aza y Arias (2018), para mejorar la motivación en los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa Interamericano.

Como alternativa para medir la motivación se utilizó como instrumento el Autoinforme de Motivación para la Práctica del Ejercicio Físico (AMPEF), que contiene 11 factores. Los resultados expusieron que inicialmente más del 50% de los estudiantes no tiene ninguna motivación por realizar actividad física.

El mini atletismo se lo plantea como una alternativa efectiva para motivar a los estudiantes a realizar actividad física, debido a las cualidades de este deporte, por lo que se realizaron actividades de mini atletismo por cuatro semanas, lo que permitió, no solo mejorar la motivación de los estudiantes, sino también, mejorar su condición física, es decir, existe una incidencia de las dos variables.

Al finalizar las cuatro semanas se aplicó nuevamente el AMPEF, dando como resultado que más del 50% de los estudiantes mejoraron el nivel de motivación por realizar actividad física, situación permite determinar que las actividades del mini atletismo fueron adecuadas.

Conclusiones

La aplicación de programas de ejercicios físicos que involucren la práctica deportiva, beneficia a niños y jóvenes que se encuentran en etapa de crecimiento y desarrollo, por lo que su ejecución es necesaria. Además, ante la oleada del uso de la tecnología, las edades que comprenden la población de estudio prefieren los juegos de video ante la práctica deportiva, es por ello que los docentes deben buscar técnicas motivadoras que influyan en la buena ejecución de ejercicios físicos.



Los resultados de la investigación permitieron comprender que los estudiantes de educación básica superior, requieren de la asistencia del docente para iniciar paulatinamente con la práctica deportiva, pues con una correcta dirección se puede motivar a que tengan una vida deportivamente activa.

Inicialmente la mayoría de los estudiantes no tenían ningún tipo de interés o motivación por participar de actividades deportivas, con la integración de actividades relacionadas con el mini atletismo, el porcentaje cambio, ahora la mayoría de los encuestados tenían una gran motivación por ejercitarse, como es verse y sentirse bien, sanos y con vitalidad.

Además, los estudiantes mejoraron en el rendimiento de la práctica del mini atletismo, pues ejecutaron actividades que les permitió mejorar.

Referencias bibliográficas

- Vera, C. (2009). Fundamentos pedagógicos de la práctica docente desde la academia de Platón hasta la ética en el modelo por competencias. *Xihmai*, 4(8).
- Arias, A. (2017). *PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL MINI ATLETISMO DE LA LIGA CANTONAL DE MANTA* (Doctoral dissertation).
- Aza, M. (2018). *La iniciación deportiva y su influencia en el mini atletismo en los niños de 7 a 8 años de la unidad educativa Libertad, en el cantón espejo, provincia del Carchi, año lectivo 2017-2018* (Bachelor's thesis).
- Baque, L. (2013). *Plan de capacitación en miniatletismo para los entrenadores de la federación deportiva de la provincia de Santa Elena, año 2013* (Bachelor's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2013.).
- Bedoya, L., Chamorro, Y. y Gómez, A. (2018). *La incidencia del mini atletismo en el desarrollo de habilidades motrices básicas en los estudiantes de 5° grado de la Institución Educativa Piedras Blancas del Municipio de Guarne* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Cucci., Kosakowski, H., Cortés, R. Huamash, S., y Asencios, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22.
- Capdevila, L., Niñerola, J., y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de psicología del Deporte*, 13(1), 0055-74.
- Castillo, C., Almagro, J., García, C., y Buñuel, L. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 8-13.
- Cortes, M., Silva, A. A., Martinez, V., y Veloso, B. C. (2019). Brain development and learning in adolescents: Importance of physical activity. *Revista medica de Chile*, 147(1), 130-131.
- Fradejas, E., y Espada, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar= Evaluation of motivation in teenagers who practice sports in school age. *Retos nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 27-33.

- Matamoros, G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), 1602-1624.
- Galetovic, M. (2020). *Implementación del “Programa Mini Atletismo” en la asignatura de Aprendizaje, Desarrollo y Control Motor del Programa de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Simón* (Doctoral dissertation).
- IAAF, (2017) Reglamento para el desarrollo de la disciplina del atletismo según la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo <https://www.rfea.es/revista/manualiaaf/manualiaaf20182019esp.pdf>
- Matsudo, S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 2(2).
- Ministerio del Deporte (2021) Seminario – Taller de Mini Atletismo dictado por profesionales de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), <https://www.deporte.gob.ec/en-cuenca-se-dictara-taller-de-mini-atletismo/>
- Miranda, J. (2018). Desarrollo de una propuesta de miniatletismo en la Institución Educativa Pedro Antonio Molina: una sistematización de experiencias.
- Muñoz, V., Gómez, M., y Granero, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física: su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista complutense de educación*.
- Marín, A. (2020). Programa de juegos modificados para diversificar las prácticas deportivas en los estudiantes. *EmásF: revista digital de educación física*, (66), 151-164.
- OMS, (2021). Organización Mundial de la Salud. La obesidad en Latinoamérica. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Ortiz, A., López, M., León, P., Campaña, G., Marcillo, C., y Chávez, E. (2017). Potenciación de habilidades y capacidades físicas en categorías infantiles mediante el mini-atletismo. *Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires*, 22(231), 21–31.
- Ramos, P., Rivera de los Santos, F., y Moreno, M. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22(1), 77–83.
- Rodríguez, J., Cantó, G., Guillamón, R., y del Moral J. (2020). La motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares y la influencia del profesor. *Papeles salmantinos de educación*, (24), 131-148
- Tárrega, J., Alguacil, M., y Parra, D. (2018). Análisis de la Motivación Hacia la Práctica de Actividad Física Extraescolar en Educación Secundaria. *REMIE –Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(3), 259–280. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17583/remie.2018.3754>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

