



Ocupación del tiempo libre en niños de 10 a 12 años en tiempos de pandemia covid-19.

Occupation of free time in children 10 to 12 years old in times of covid-19 pandemic.

Ocupação do tempo livre em crianças de 10 a 12 anos na época da pandêmica covid-19.

Lizbeth Andrea Velastegui Riera ^I
lavelastegui2@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5867-1964>

Joe Rafael Medina-Apolo ^{II}
jrmedina3@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8701-1225>

Pablo Damián Dávila-Tamayo ^{III}
pddavila@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6824-1773>

Edison Damián Cabezas-Mejía ^{IV}
edcabezas@espe.edu.ec
<http://orcid.org/0000-0003-2726-1211>

Correspondencia: lavelastegui2@espe.edu.ec

Ciencias de la salud

Artículo Investigación

***Recibido:** 25 de junio ***Aceptado:** 23 de agosto de 2021 * **Publicado:** 3 de septiembre de 2021

- I. Investigador Independiente, Estudiante Carrera en Turismo, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Latacunga – Ecuador.
- II. Investigador Independiente, Estudiante Carrera en Turismo, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Latacunga - Ecuador.
- III. Magister Recreación, Tiempo Libre Ocio, Docente Instituto Superior Tecnológico Pichincha - Ecuador
- IV. Magister Recreación, Tiempo Libre Ocio, Docente Universidad Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.

Resumen

La presente revisión bibliográfica hace referencia a un acercamiento a la realidad de niños y niñas en relación a las actividades que desarrollaron durante su tiempo libre en tiempos de pandemia Covid-19; el documento está fundamentado en algunas observaciones realizadas por diferentes autores relacionados con la temática; se ha evidenciado que muchos niños y niñas no utilizan su tiempo libre en beneficio de su salud mental, física y social, ya que durante el confinamiento optaron por realizar actividades que están vinculadas con la tecnología teniendo como resultado entre otros: el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, ansiedad, depresión y niveles elevados de estrés. El objetivo fue identificar el impacto de las actividades desarrolladas en el tiempo libre en niños y niñas de 10 y 12 años en tiempos de pandemia COVID-19, gracias a investigaciones de tipo descriptiva y comparativa, a través de la aplicación de métodos como el histórico lógico y analítico. Entre los hallazgos más relevantes que se obtuvo a través de la investigación se destaca que un elevado porcentaje de niños y niñas malgastan su tiempo libre causando enfermedades físicas y psicológicas. A manera de conclusión con la utilización de la tecnología, se ha privilegiado el sedentarismo y el mínimo movimiento por parte de los niños y niñas. La gran mayoría de niños y niñas muestran excesiva utilización de aparatos electrónicos con la justificación que lo están haciendo para fines educativos, pero esto está provocando problemas significativos en la salud de los niños y niñas a temprana edad, lo que afecta en su salud, afectando considerablemente a su calidad de vida.

Palabras clave: Confinamiento; Pandemia; Salud Mental y Física; Tiempo Libre.

Abstract

The present bibliographic review refers to an approach to the reality of boys and girls in relation to the activities they developed during their free time in times of the covid-19 pandemic; the document is based on some observations made by different authors related to the subject; It has been shown that many boys and girls do not use their free time to benefit their mental, physical and social health, since during confinement they chose to carry out activities that are linked to technology, resulting among others: the development of cardiovascular diseases , diabetes,

anxiety, depression and elevated levels of stress; The main objective was to identify the impact of the activities carried out in free time in children aged 10 and 12 in times of the COVID-19 pandemic, thanks to descriptive and comparative research, through the application of methods such as logical history and analytical. Among the most relevant findings obtained through the research, it is highlighted that a high percentage of boys and girls waste their free time causing physical and psychological illnesses. In conclusion The vast majority of children show excessive use of electronic devices with the justification that they are doing it for educational purposes, but this is causing significant problems in the health of children at an early age, which affects their health , considerably affecting their quality of life.

Key words: Confinement; Pandemic; Mental and Physical Health; Leisure Time.

Resumo

A presente revisão bibliográfica refere-se a uma abordagem da realidade de meninos e meninas em relação às atividades que desenvolviam nos tempos livres em tempos de pandemia covid-19; o documento é baseado em algumas observações feitas por diferentes autores relacionados ao assunto; Tem sido demonstrado que muitos meninos e meninas não utilizam seu tempo livre em benefício de sua saúde mental, física e social, pois durante o confinamento optaram por realizar atividades vinculadas à tecnologia, resultando entre outras: o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, ansiedade, depressão e níveis elevados de estresse; O objetivo principal foi identificar o impacto das atividades desenvolvidas no tempo livre em crianças de 10 e 12 anos em tempos de pandemia COVID-19, por meio de pesquisas descritivas e comparativas, por meio da aplicação de métodos como histórico lógico e analítico. Dentre os achados mais relevantes obtidos por meio da pesquisa, destaca-se que um alto percentual de meninos e meninas desperdiça seu tempo livre causando doenças físicas e psicológicas. A título de conclusão A grande maioria das crianças apresenta o uso excessivo de dispositivos eletrônicos com a justificação de que o fazem com fins educativos, mas isso está a causar problemas significativos na saúde das crianças desde tenra idade, o que afeta a sua saúde, afetando consideravelmente sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Confinamento; Pandemia; Saúde Mental e Física; Tempo livre.

Introducción

El uso del tiempo libre se encuentra marcado en los últimos años por la revolución industrial, dentro de este período de tiempo se ha priorizado la privatización del consumismo lo cual también incluye los intereses económicos. De esta manera el tiempo libre dentro de la revolución industrial se cataloga más como un tipo de mercancía (Gomes & Elizalde, 2009). En este contexto la jornada laboral dentro de la revolución industrial era excesiva, existían muchas horas de trabajo por lo cual dentro de la misma época se logró promover el derecho al disfrute del tiempo libre lo que ocasionó grandes cambios mostrando un nuevo orden social.

Por otra parte, durante el auge del siglo XX existió una conceptualización mucho más amplia al hablar del tiempo libre y la forma en la que este se encontraba entrelazadas con el ocio y el trabajo (Gomes & Elizalde, 2009). Dentro de este nuevo siglo se crea una nueva ideología entre las personas, el apogeo del tiempo libre, este tipo de pensamiento hace reflexionar a la población sobre la verdadera importancia del tiempo libre y la gran relevancia que este tiene dentro de sus vidas.

Sin embargo en la actualidad el tiempo libre se lo ve como aquella oposición que se tiene ante el trabajo, es decir que este surge como un supuesto de libertad ante la cotidianidad que se vive durante el día a día, además de verlo como un derecho se le da una importancia social la cual lo hace ver como una necesidad (Gomes & Elizalde, 2009). En el transcurso del siglo XXI se han identificado varios conceptos acerca del tiempo libre, aunque en esencia su definición es la misma, por lo que se lo considera como aquel tiempo residual que se encuentra fuera de las obligaciones en donde se pueden realizar diferentes tipos de actividades de forma voluntaria y estas generan diversión y descanso en los individuos provocando así un desarrollo personal.

Por esta razón cuando se habla del tiempo libre se hace referencia a la cantidad de tiempo que se puede emplear después de haber completado varias actividades cotidianas, deberes y necesidades, lo que supone un tiempo para desconectarse de la rutina. Muchos de los niños aprovechan su tiempo libre realizando actividades físicas las cuales van a producir un beneficio general en su salud.

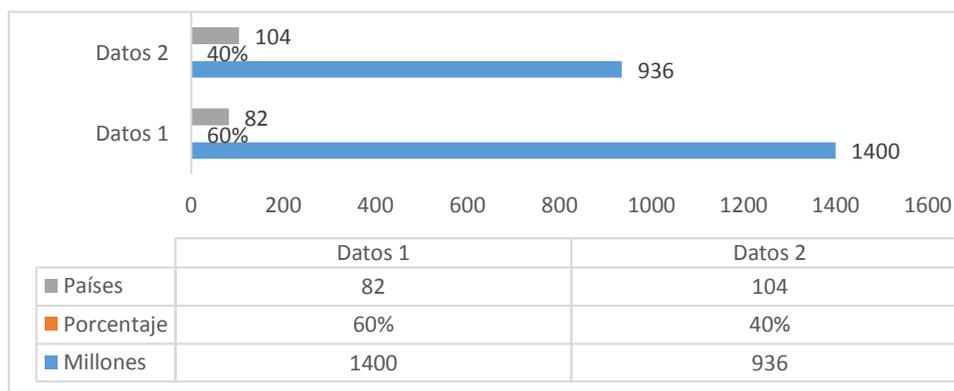
El COVID-19 causó un gran impacto en los niños, ya que las medidas adaptadas para precautelar por su bienestar fueron el cierre de escuelas y restricciones de movilidad lo que causó una

interrupción en la rutina de los niños, esto provocó un incremento de vulnerabilidad en los menores ya que se tuvo que adoptar nuevas formas de cuidado infantil.

De acuerdo con lo mencionado, el COVID-19 causó grandes cambios en la vida de todas las personas. (Cluver et al., 2020) afirma:

Durante la situación actual de pandemia por COVID-19, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación (UNESCO) estima que aproximadamente 1.38 billones de niños permanecen sin escolarización presencial debido al cierre de los centros educativos y guarderías. En el caso de España, una de las primeras medidas adoptadas para frenar el contagio ha sido el cierre de la actividad presencial en colegios y universidades, con las inevitables repercusiones que tal decisión ha supuesto en la vida diaria de niños, adolescentes y jóvenes. (p.64)

Figura 1.- Índice de países que se encuentran en cuarentena

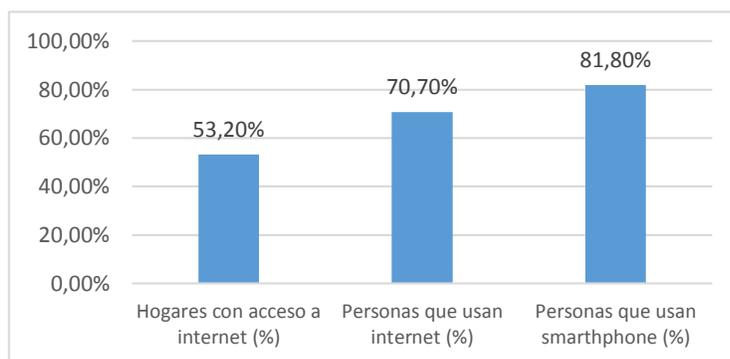


Fuente: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (2020)

De acuerdo a la figura (1), Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), el 99% de los niños y los jóvenes menores de 18 años de todo el mundo (2.340 millones) vive en alguno de los 186 países en los que se han impuesto distintas formas de restricción a los desplazamientos debido al COVID-19. Esto que provocó que los niños se encuentren en confinamiento por un largo periodo de tiempo para precautelar su salud, siendo este uno de los métodos adoptados por los países para poder frenar los altos índices de contagios a nivel mundial. Para evitar la propagación de este virus se tomaron medidas drásticas como el cierre de las instituciones educativas y a consecuencia de esto los niños y niñas sufrieron un desequilibrio en su calidad de vida, esto les llevo adaptarse a una nueva realidad provocando una fragilidad en los mismos.

La gran mayoría de niños están ligados a la tecnología, esta generación demuestra grandes habilidades en cuanto a la comunicación digital y el uso de esta ya que en la actualidad la mayoría de ellos hace uso de esta para poder recibir clases online debido al confinamiento.

Figura 2.- Índice de población que cuenta con recursos tecnológicos en Ecuador.



Fuente: (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2020)

De acuerdo a la figura (2) se puede evidenciar un aumento en el uso de Smartphone e internet en cada zona del país lo que significó que los niños y jóvenes marquen una tendencia bajista en cuanto a la realización de actividades que no involucren la tecnología, lo que repercute significativamente a su salud e integridad física, ya que al pasar un mayor tiempo realizando acciones relacionadas con aparatos tecnológicos influye directamente en el desarrollo de sus destrezas y habilidades que deberían ser adquiridas durante el transcurso de la realización de actividades físicas.

Durante la pandemia del COVID-19 los niños en el Ecuador entre las edades de 10 a 12 años se han refugiado en la tecnología ya que en ella encontraron un medio por el cual se pueden distraer y así poder ocupar su tiempo, lo que no se han dado cuenta en su mayoría es que dicho tiempo no está siendo correctamente aprovechado.

El uso de los aparatos electrónicos es un problema que puede afectar por igual a ambos géneros. Sus efectos en los niños han sido muy discutidos, ya que están catalogados como no productivos para un mejor desempeño de su bienestar, esto puede producir inclusive un aumento en los niveles de obesidad en niños, debido a la falta de actividad física lo cual acarrea problemas como la diabetes infantil a mediano o largo plazo (Moncada & Chacón, 2015). Otro problema que se puede producir es la hipertensión arterial lo que causa afectación a los vasos sanguíneos y por ende al incremento de problemas cardiacos a temprana edad, afectando el desarrollo de la calidad de vida de los niños.

En el Ecuador la gran mayoría de niños son conocedores de la tecnología, esta generación muestra grandes habilidades en términos de comunicación digital y su uso ya que actualmente la utilizan para poder recibir clases en línea esto debido al confinamiento. Esto ha provocado problemas significativos en la salud de los niños y niñas a temprana edad lo que afecta en su salud psicológica como depresión, ansiedad y elevados niveles de estrés, afectando a su calidad de vida, haciendo que sus destrezas disminuyan.

En este sentido para mejorar el ambiente social que se vive en la actualidad, es pertinente identificar los problemas que se puedan desarrollar durante el tiempo libre de los infantes. Dentro de toda la población se han identificado un sin número de consecuencias leves y graves durante la pandemia lo que ha ocasionado nuevos problemas a causa de la inactividad del niño, el entorno familiar en muchas situaciones se encuentra agrietado debido a los conflictos producidos por el confinamiento y el pésimo uso del tiempo libre, lo que conlleva a problemas mayores como la violencia infantil y abuso sexual. Las consecuencias que traen estos problemas son completamente graves, los niños y niñas pueden padecer de discapacidad, lesiones físicas e inclusive trastornos mentales causándoles daños permanentes.

El tiempo libre en la actualidad va mucho más allá de un simple tema, se lo debería reconocer como un argumento de preocupación que debe ser abarcado en el sector educativo, sin duda alguna dentro de la sociedad ecuatoriana existe poca información de la realización de actividades que logren una optimización del tiempo libre, además hay muy pocos espacios y programas realizados por entidades gubernamentales que ayuden a cubrir esta área, es por ello que es oportuno hacer que los niños y niñas tengan nuevas opciones para aprovechar su tiempo libre, ya que mediante este logran desarrollar un mejor proceso de formación. Durante el tiempo libre se pueden desarrollar diferentes actividades recreativas lo que produce una mejora en la convivencia evitando así; peligros comunes como vicios, drogas y vínculos negativos con personas no deseadas.

El propósito del documento es brindar alternativas para los niños y niñas a realizar distintas actividades que logren desarrollar y estimular sus capacidades y aptitudes durante la correcta utilización de su tiempo libre, siendo este motivo por el cual las deficiencias físicas y mentales disminuyen junto con aquellos problemas que puedan aparecer dentro de la familia por el contexto de la pandemia que se vive en la actualidad.

Metodología

Para la realización del artículo se utilizó una investigación de tipo descriptiva y comparativa debido al análisis previo que se realizó tomando en consideración a los niños y niñas de 10 a 12 años, esta descripción se plasmó de forma detallada en cuanto a las consecuencias que trajo consigo el mal uso del tiempo libre durante la pandemia, además de las diferentes actividades que los niños y niñas estaban realizando durante aquel período de tiempo. La característica del documento es de tipo documental de revisión que se lo precisa como “La búsqueda de una respuesta específica a partir de la indagación de documentos” (Baena, 2014). Debido a este diseño se logró definir puntos de vista más precisos durante la investigación lo que permitió recabar información a partir de fuentes de tipo primarias como artículos científicos, libros y tesis. Por otra parte, se aborda el método histórico-lógico el cual permite realizar un análisis de las diferentes fases del objeto, de lo general a lo contextual; destacando los hitos con mayor relevancia.

Con el propósito de plantear una dirección a seguir en la presente investigación, se formuló la siguiente interrogante. ¿Cuál fue el impacto de las actividades en el tiempo libre en los niños y niñas entre 10 y 12 años durante la pandemia COVID-19? A partir de esta pregunta se formuló el objetivo de la investigación. Identificar el impacto de las actividades desarrolladas en el tiempo libre en niños de 10 y 12 años en tiempos de pandemia COVID-19

Desarrollo

El presente manuscrito se desarrolló fundamentado desde su contexto legal.

El tiempo libre es un derecho de todo ciudadano consagrado. Como lo señala la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) tal derecho está plasmado de la siguiente manera en su artículo 24: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”; En este contexto. El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales menciona en el Artículo 7 que: Los Estados reconocen el derecho de toda persona al goce de condiciones de trabajo equitativas y satisfactorias que aseguren en especial, el disfrute del tiempo libre, la limitación razonable de las horas de trabajo y las vacaciones periódicas pagadas, así como la remuneración de los días festivos. Asimismo según la Constitución de la República del Ecuador (2008) en el art. 383 afirma que: “Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las

condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad” (p.111).

Según el Código de la Niñez y la Adolescencia del Ecuador (2013) en su artículo 48 define que: “Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.” (p.5). En consecuencia de lo mencionado se hace énfasis en que todas las personas tienen derecho al disfrute de su tiempo libre, al descanso, a la recreación y sus manifestaciones; lo que incentiva a realizar actividades propias de cada etapa evolutiva ayudando al mejoramiento de su vida cotidiana.

Durante el periodo de confinamiento los niños se vieron gravemente afectados por el distanciamiento social ya que se han visto alejados de sus amigos y han tenido que suspender distintas actividades relacionadas con actividades académicas, sociales y recreativas (Junco, 2020). Siendo así que los padres de familia tomaron nuevas medidas para la ocupación del tiempo libre en niños la cuales están marcadas por el ocio digital, surgiendo la necesidad de una educación para las actividades en su tiempo libre.

Sustentado la investigación desde su legalidad, los autores realizan un recorrido por diferentes motores de búsqueda con el fin de obtener investigaciones relacionadas con el tema propuesto; en este sentido se identificaron algunos repositorios de universidades nacionales e internaciones; como a continuación se detalla:

(Moncada, 2020) desarrolló un estudio titulado “Actividades físico-recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en pandemia”, el objetivo fue determinar los factores que impiden la realización de actividades físico-recreativas para la utilización óptima del tiempo libre, este tipo de investigación se realizó a partir de un enfoque cuantitativo ya que hace referencia a una investigación de tipo descriptiva y correlacional, los hallazgos obtenidos identifican que la mayoría de estudiantes no hacen actividades físico-recreativas por falta de estímulo, apoyo familiar, espacios limitados, a pesar que los momentos que vivió la humanidad existió mayor tiempo libre, tal vez argumentando que no existió una oferta en donde se evidencia que las actividades físico-recreativas deben ser programadas y sustentadas con base a las características y necesidades de los niños, deben ser llamativas y atractivas para poder invitarlos a participar, creando hábitos sanos y abriendo espacios para fomentar las buenas relaciones.

(Charro, 2020) desarrolló un estudio titulado “Recreación comunitaria en el uso del tiempo libre en pandemia con niños de 10 a 12 años del Conjunto Altos del Norte de la ciudad de Quito” el objetivo fue implementar una propuesta de actividades recreativas comunitarias para el uso adecuado del tiempo libre con niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito, este tipo de investigación se realizó a partir de un enfoque cuantitativo ya que hace referencia a una investigación analítica y descriptiva, los hallazgos obtenidos identifican que el 60% de niños no aprovecha su tiempo libre de una forma adecuada por lo que lo está malgastando, se evidencia que para mejorar durante la pandemia las condiciones sociales del Conjunto Altos del Norte, fue oportuno brindar a los niños y niñas de la comunidad nuevas opciones para el uso de su tiempo libre, ya que el uso adecuado de este es fundamental para su proceso de formación.

(Medina *et al.*, 2021) desarrolló un estudio titulado “El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19”, el objetivo de analizar el tiempo libre y las actividades recreativas que se pueden realizar durante el confinamiento por la COVID-19, este tipo de investigación se realizó a partir de un enfoque cuantitativo, los hallazgos obtenidos identifican que los adolescentes mexicanos en confinamiento por la COVID-19 manifiestan en su mayoría que no realizaron actividad física en los momentos obligatorios de confinamiento; dejando a un lado la práctica de actividades recreativas en su tiempo libre. Además manifiestan que estas actividades recreativas la deben realizar acompañados de familia (71%), 26% las practica solo, 9 % con amigos, 3 % con compañeros y tan solo el 1% con otros, se evidencia que se requiere del apoyo familiar para sobrellevar esta pandemia; por lo que las actividades que realicen los adolescentes deben incluir, evidentemente, al núcleo familiar.

(Jácome, 2020) desarrolló un estudio titulado “Salud mental y trabajo: estudio de depresión y ansiedad ante el COVID-19”. El objetivo de la investigación fue evaluar los niveles de depresión y ansiedad ante el COVID-19 a fin de generar medidas preventivas que fortalezcan la salud mental, en este tipo de investigación se realizó a partir de un diagnóstico el cual responde a un estudio documental y con un método inductivo-deductivo, y de campo, los hallazgos obtenidos identifican factores asociados con un menor nivel de impacto psicológico y un mejor estado de salud mental que pueden utilizarse para formular intervenciones psicológicas para mejorar la salud mental de los grupos vulnerables, a pesar del confinamiento y el aislamiento, se evidencia que en la comunidad se han presentado trastornos de estrés, depresión y ansiedad influyendo de manera directa variables de carácter social y demográficas.

A manera de síntesis los autores coinciden que la pandemia ha provocado nuevos escenarios relacionados con las actividades físico – recreativas no se han desarrollado de la manera más óptima, a pesar de existir mayor tiempo libre, las personas en especial los niños han tomado otras maneras de utilizar el tiempo libre; como por ejemplo centralizar sus actividades en actividades de ocio relacionado con la utilización de la tecnología, privilegiando el sedentarismo y el mínimo movimiento por parte de los niños y niñas; creando de esta manera malos hábitos ya que se evidencio que la mayoría de los niños y niñas ha malgastado su tiempo libre en actividades poco productivas para su desarrollo creando aspectos negativos en su ámbito social.

Estos resultados coinciden con los presentados por la OMS 2020, en donde se encontró que durante el período de aislamiento obligatorio el 75,2% de los niños no realizó los minutos recomendados de actividad física por la Organización Mundial de la salud (OMS), que el 82,8% superó el tiempo de 60 minutos frente a dispositivos electrónicos y que el 44% aumentó de peso.

Otra coincidencia entre los autores, es la falta de actividad física y la poca productividad que generan los niños y niñas en la actualidad a causa del confinamiento por la pandemia del COVID-19 los ha atrapado en un bucle que al parecer no tiene fin, sus aptitudes psicológicas han sido una de las principales afectadas a causa de la pandemia afectando así a su estabilidad mental, el descontrol provocado por esto puso en jaque al equilibrio dentro del hogar ya que en muchas ocasiones el comportamiento de los niños varía abruptamente siendo este el motivo de varias discusiones dentro del hogar.

Bases teóricas

Tiempo libre. Gutiérrez & Acosta, (2010), afirma: “tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.” (p.2). en el tenor de las ideas. Silva (2012) “Señala que tiempo libre es un conjunto de actividades realizadas por el sujeto durante su tiempo disponible resultante, después de descontar a veinticuatro horas el tiempo empleado en realizar las necesidades vitales necesarias, el disfrute del tiempo libre en ningún caso se pueda considerar como marginal en su vida” (p.22)

Según Silva (2012) “El tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (p.19)

Siendo así que el tiempo libre se define como el tiempo residual que podemos disfrutar fuera de las actividades cotidianas, lo que nos ayuda a desenvolvernos como individuos de manera colectiva e individual provocando un incremento de la creatividad y habilidades.

Para Henao (2009) señala que: “Una pandemia de influenza ocurre cuando una nueva cepa del virus, capaz de infectar a los humanos, se transmite eficientemente, genera varios brotes en por lo menos un país y se propaga a otros países con patrones de enfermedad que indican que la morbilidad y la mortalidad pueden ser graves” (p.56). En este contexto. Según Zerón (2020) señala que: “Pandemia es la afectación de diversos grupos humanos por una enfermedad infecciosa que se extiende a lo largo de un área geográficamente extensa” (p.183). Partiendo de los supuestos anteriores se llega a la conclusión de que una pandemia es la unión de un brote y una epidemia la cual hace que la sociedad quede afectada por una enfermedad y esta se extienda por diversos países a nivel mundial.

La pandemia del COVID-19 ha afectado a la salud mental de los niños y niñas, muchos de ellos han caído en la depresión lo cual hizo que su eficiencia en las tareas que realizan disminuya considerablemente por la falta de atención y la sobrecarga, a esto se le suman los altos niveles de estrés y ansiedad que de igual forma agobiaron a la humanidad en general y a causa de esto los niveles de ánimo y productividad diaria de los infantes disminuyó considerablemente provocando así un desequilibrio entre la salud mental y física de los individuos.

Discusión de resultados

Moncada. (2020) Identifica en su investigación de corte cuantitativo, que la mayoría de estudiantes no hacen actividades físico-recreativas a pesar del incremento de tiempo libre en tiempos de confinamiento, razones son diferentes: por falta de estímulo, apoyo familiar, espacios limitados entre otros; pero manifiesta que sería importante que exista una oferta planificada de actividades físico-recreativas, que sean programadas y sustentadas con base a las características y necesidades de los niños; debiendo ser llamativas y atractivas para poder invitarlos a participar, creando hábitos

sanos y abriendo espacios para fomentar las buenas relaciones. Este hallazgo coincide con (Charro, 2020) en su investigación con un enfoque cuantitativo que el 60% de niños no aprovecha su tiempo libre de una forma adecuada, por lo que lo está malgastando su tiempo libre, se evidencia que para mejorar durante la pandemia las condiciones sociales del Conjunto Altos del Norte, fue oportuno brindar a los niños de la comunidad opciones de actividades recreativas de manera planificada, que sean de interés e innovadoras para el uso de su tiempo libre, ya que el uso adecuado de este es fundamental para su proceso de formación.

De igual manera (Medina *et al.*, 2021) coincide con los anteriores autores; desarrollando un estudio titulado “El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19”, en su investigación a partir de un enfoque cuantitativo, se identifica que los adolescentes mexicanos en confinamiento por la COVID-19 manifiestan en su mayoría que la práctica de actividades recreativas en su tiempo libre la hacen acompañados de familia (71%), este datos es decisivo al evidenciar que se requiere del apoyo familiar para sobrellevar esta pandemia; por lo que las actividades recreativas que se puedan desarrollar el en tiempo libre deben planificarse en relación a la participación del núcleo familiar y dependen en buena medida de la economía, tiempo libre, ubicación geográfica, entre otros.

Según Cluver *et al.*, (2020) en sus conclusiones afirma que: Mantener a los niños ocupados y seguros en casa es una perspectiva desalentadora debido a la pandemia. Para los que viven en hogares de bajos ingresos y hacinados, estos desafíos se agravan. Estas afirmaciones concuerdan con Da Silveira y Siepmann (2020), autores que observan, que las consecuencias de la pandemia especialmente en los niños han sido catastróficas mismos resaltan las consecuencias que está provocando la pandemia en el mundo y en especial en los niños y niñas, sin embargo entre ambos existen referencias diferentes en cuanto a las acciones a tomar a causa de la pandemia del COVID-19.

Asimismo (Medina *et al.*, 2021) Afirma que la pandemia ha provocado nuevos escenarios relacionados con las actividades físico – recreativas no se han desarrollado de la manera más óptima, a pesar de existir mayor tiempo libre, las personas en especial los niños han buscado otras maneras de utilizar el tiempo libre; como por ejemplo centralizar sus actividades en actividades de ocio relacionado con la utilización de la tecnología, privilegiando el sedentarismo y el mínimo movimiento, por parte de los niños y niñas; creando de esta manera malos hábitos ya que se

evidenció que la mayoría de los niños y niñas ha malgastado su tiempo libre en actividades poco productivas para su desarrollo creando aspectos negativos en su ámbito social.

Estos resultados coinciden con los presentados por la Organización Mundial de la Salud - OMS 2020, en donde se encontró que durante el período de aislamiento obligatorio el 75,2% de los niños no realizó los minutos recomendados de actividad física por la Organización Mundial de la salud (OMS), que el 82,8% superó el tiempo de 60 minutos frente a dispositivos electrónicos y que el 44% aumentó de peso.

En cuanto a las dimensiones o categorías de actividades recreativas. Armijos (2020) manifiesta que se pueden realizar durante la pandemia diferentes actividades físico recreativas como; las manualidades, juegos tradicionales, cocinar en familia, juegos de mesa y visitas virtuales; estas propuestas se les puede hacer adecuaciones o adaptarlas, aumentando o disminuyendo el nivel de complejidad, dependiendo de la edad de cada infante. Afirmación que coincide con Clinic (2020), quien concluye que en los momentos de confinamiento obligatorio se puede implementar actividades en el tiempo libre como la lectura, aprovechar la tarea doméstica, ejercicio de respiración diafragmática, dinámicas de integración dentro de casa.

Conclusiones

Como resultado de la presente investigación se propone las siguientes conclusiones:

La pandemia del COVID-19 está causando un gran impacto en los niños y niñas, ya que las medidas adaptadas para precautelar por su bienestar fueron el cierre de escuelas y restricciones de movilidad lo que causó una interrupción en la rutina de los niños, esto provocó un incremento de vulnerabilidad en los menores ya que se tuvo que adoptar nuevas formas de cuidado infantil.

La gran mayoría de niños muestra excesiva utilización de aparatos electrónicos con la justificación que lo están haciendo para fines educativos, pero esto está provocando problemas significativos en la salud de los niños y niñas a temprana edad lo que afecta en su salud psicológica como depresión, ansiedad y elevados niveles de estrés, afectando considerablemente a su calidad de vida haciendo que sus destrezas disminuyan.

A manera de cierre está claro que la humanidad especialmente los niños están viviendo momentos críticos por el aislamiento obligatorio; el 75,2% de los niños no realizó los minutos recomendados

de actividad física por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 82,8% superó el tiempo de 60 minutos frente a dispositivos electrónicos y que el 44% aumentó de peso. Es cifras son alarmante porque se ve frenado su desarrollo personal en niños y niñas. La labor de los padres es clave para el desarrollo personal y afectivo del niño; organizar un plan estructurado de actividades para desarrollar con sus hijos será clave para el crecimiento físico, emocional del niño.

Referencias

1. Analuisa, E. (2020). Análisis de la implicación de las familias en la educación de sus hijos/as durante la emergencia sanitaria generada por el COVID-19. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/18190>
2. Baena, G. (2014). Metodología de la Investigación. San Juan Tlihuaca: Patria. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
3. Armijos, A. (2020, marzo 27). Actividades para niños en periodo de cuarentena. Universidad de Las Américas. <https://www.udla.edu.ec/2020/03/actividades-para-ninos-en-periodo-de-cuarentena>
4. Charro, S. (2020). Recreación comunitaria en el uso del tiempo libre con niños de 10 a 12 años del Conjunto Altos del Norte de la ciudad de Quito. 76. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/22499/1/T-ESPE-043842.pdf>
5. Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*, 395(10231), e64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
6. Código de la Niñez y la Adolescencia del Ecuador. (2013). Código de la niñez y adolescencia. 45.
7. <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>
8. Da Silveira, A., & Siepmann, K. (2020). Salud mental de niños/adolescentes en tiempos de distanciamiento social por el COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería.*, 8. <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3830/617>

9. Declaración Universal de Derechos Humanos. (2015). Recuperado 29 de junio de 2021, de https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf
10. García, M. (2007). Edad Media y Enfermedad. 19. <https://www.sedene.com/wp-content/uploads/2012/08/r261.pdf>
11. Gomes, C., & Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. 18.
12. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30512211015&idp=1&cid=129736>
13. Gutiérrez, S. R., & Acosta, M. C. (2010). La ocupación del tiempo libre. Una propuesta de programación recreativa en los jóvenes de 15—20 años del municipio Bahía Honda. 10.
14. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/268/271>
15. Henao, L. (2009). El concepto de pandemia debate e implicaciones a propósito de la pandemia de influenza de 2009. 16.
16. <http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v9n19/v9n19a05.pdf>
17. Instituto Nacional de Estadística y censos. (2020). Tecnologías de la Información y Comunicación-TIC. Instituto Nacional de Estadística y Censos.
18. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion-tic/>
19. Jácome, A. R. J. (2020). Salud mental y trabajo: estudio de depresión y ansiedad ante el Covid-19 en el personal de cajas de un hospital privado de Quito-Ecuador 2020. 89. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3857/2/TESIS%202020%20Anthony%20Ram%c3%b3n%20J%c3%a1come%20Llumipanta.pdf>
20. Junco, J. (2020). Ocupación del tiempo libre en tiempos de pandemia COVID-19. Gaceta Iztacala. <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28661>
21. Mayo Clinic. (2020). Diviértete mientras te mantienes seguro durante la pandemia de COVID-19. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/safe-activities-during-covid19/art-20489385>
22. Medina, Ramos, Andrade. (2021). El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19.
23. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2226/4282>
24. Moncada, J., & Chacón, Y. (2015). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes (The effect of playing videogames on

- social, psychological and physiological variables in children and adolescents). *Retos*, 21, 43-49. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i21.34603>
25. Moncada, P. (2020). Actividades físico—Recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la unidad académica de ciencias sociales, en cultura física. 105. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/23040/1/T-ESPE-044036.pdf>
26. Ramas, F. E., López, G., & Freixas, R. (2021). Pandemia, libertad y futuro ¿Qué piensan los jóvenes de la situación actual? 17. <http://www.revistaespacios.com/a21v42n03/a21v42n03p06.pdf>
27. Silva, N. (2012). El tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del instituto tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” en la ciudad de Latacunga. (s. f.). Recuperado 29 de junio de 2021, de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4230/1/tse_2012_34.pdf
28. UNICEF. (2020). No dejemos que los niños sean las víctimas ocultas de la pandemia de COVID-19. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/no-dejemos-ninos-sean-victimas-ocultas-de-la-pandemia-covid-19>
29. Zerón, A. (2020). Pandemia e infodemia. *Revista de la Asociación Dental Mexicana*, 77(4), 182-184. <https://doi.org/10.35366/95110>