



El área de Educación Física y su repercusión en la realización de actividad física durante el recreo escolar a partir de una propuesta de intervención. Un estudio piloto.

(E) The Physical Education and its repercussion during school recess based on an intervention proposal. A pilot study.

Martínez-Martínez, Jesús¹; Borrell-Lizana, Victor²; Reyes-Corcuera, Marcos³; Pastor-Vicedo, Juan Carlos⁴

Resumen

Introducción: Las tasas de obesidad se han visto incrementadas en los últimos años, provocando un descenso de la calidad de vida de las personas, siendo la inactividad física una de las principales causas. Por ello, el contexto escolar se ha convertido en un espacio vital para la prevención de estas actitudes. Dentro de la jornada escolar tenemos dos momentos fundamentales para ello: las clases de Educación Física y el recreo escolar.

Objetivos: El objetivo del presente estudio fue conocer las preferencias de actividad física que tienen los escolares tanto dentro del área de Educación Física como en el recreo, y a partir de una adecuada intervención dentro de la propia área curricular, dotar de una serie de aprendizajes y experiencias motrices que le permitan al niño mantener, experimentar o modificar sus hábitos dentro de este espacio y tiempo de inactividad académica dentro del periodo lectivo.

Métodos: La muestra estaba formada por 52 alumnos de 2º nivel de Educación Primaria, 28 chicos-24 chicas entre los 7-8 años de edad ($7,23 \pm 0,43$). Se les aplicó un cuestionario validado pretest, intervención y postest.

Resultados y discusión: Se evidencia que tras una adecuada intervención dentro del área de Educación Física se realizan recreos más activos. Las niñas realizan actividades más sedentarias que los chicos. Resulta necesario establecer programas físicamente más activos en el recreo, así como una revisión de las diferentes programaciones didácticas propias del área, en la búsqueda de una mayor repercusión de los aprendizajes adquiridos en su vida diaria y momentos saludables.

Palabras clave: Educación Física; Recreos activos; actividad física; programas intervención.

Abstract

Introduction: Obesity rates have increased in recent years, causing a decline in the quality of life of people, physical inactivity being one of the main causes. Therefore, the school context has become a vital space for the prevention of these attitudes. Within the school day, we have two fundamental moments for it: Physical Education classes and school recess.

Objectives: The objective of this study was to know the preferences of physical activity that schoolchildren have both within the area of Physical Education and at recess, and from an appropriate intervention within the curricular area itself, to provide a series of learning and motor experiences that allow the child to maintain, experiment or modify their habits within this academic space and time of inactivity within the school period.

Methods: The sample consisted of 52 students of second level of Primary Education, 28 boys-24 girls between 7-8 years of age (7.23 ± 0.43). A pre-test, intervention and post-test questionnaire was applied.

Results and discussion: It is evident that after an adequate intervention within the Physical Education area recreations that are more active are made. Girls perform more sedentary activities than boys do. It is necessary to establish physically more active programs at recess, as well as a review of the different didactic programming of the area, in the search for a greater impact of the learning acquired in their daily lives and healthy moments.

Keywords: Physical Education, Active recess; physical activity; intervention programs.

Tip: Original- **Section:** Physical education

Author's number for correspondence: 1 - Sent: 21/04/2018; Accepted: 23/05/2018

¹ Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Educación de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha – Toledo-España. Jesus.mmartinez@uclm.es, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8389-4238>

² Miembro grupo de trabajo Facultad de Educación Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo-España. victor_borrel@hotmail.com

³ Miembro grupo de trabajo Facultad de Educación Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo-España. MarcosLos.Reyes1@alu.uclm.es

⁴ Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Educación de Albacete, Universidad de Castilla-La Mancha – Toledo-España., Juancarlos.Pastor@uclm.es ORCID <http://orcid.org/0000-0001-5771-6542>

Martínez-Martínez, Jesús; Borrell-Lizana, Victor; Reyes-Corcuera, Marcos; Pastor-Vicedo, Juan Carlos (2018). The Physical Education and its repercussion during school recess based on an intervention proposal. A pilot study. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 2(2): 192-206. doi: <http://hdl.handle.net/10481/51757>
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



ESHPA

(P) A área da Educação Física e sua repercussão na realização da atividade física durante o recesso escolar a partir de uma proposta de intervenção. Um estudo piloto.

Resumo

Introdução: A obesidade taxas foram aumentadas nos últimos anos, causando um declínio na qualidade de vida das pessoas, a inatividade física sendo uma das principais causas. Portanto, o contexto escolar tornou-se um espaço vital para a prevenção dessas atitudes. Dentro do dia escolar temos dois momentos fundamentais para isso: aulas de Educação Física e recesso escolar.

Objetivos: propõe-se este estudo com os objetivos de descrever as preferências de atividade física com a escola, da área de educação física e recesso, e da intervenção apropriada dentro da própria área curricular, fornecem uma gama de aprendizagem e experiências motoras que permitem à criança manter, experimentar ou modificar seus hábitos dentro deste espaço acadêmico e tempo de inatividade dentro do período escolar.

Métodos: A amostra foi composta por 52 alunos de 2º nível do ensino primário, 28 crianças-24 meninas entre 7-8 anos de idade ($7,23 \pm 0,43$). Um pré-teste validado, intervenção e posttest questionário foi aplicado.

Resultados e discussão: É evidente que, após uma intervenção adequada dentro da área de Educação Física, são realizadas recreações mais ativas. As meninas realizam atividades mais sedentárias do que os meninos. Necessário estabelecer fisicamente mais ativos programas de recreação, bem como uma revisão dos diferentes programas de ensino própria área de, em busca de um maior impacto do aprendizado adquirido em suas vidas diárias e momentos saudáveis.

Palavras-chave: Educação Física, recesso ativo; atividade física; programas de intervenção.

Citar así / Reference:

Martínez-Martínez, J., Borrell-Lizana, V., Reyes-Corcuera, M., & Pastor-Vicedo, J. C. (2018). The Physical Education and its repercussion during school recess based on an intervention proposal. A pilot study. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(2), 192-206. doi: <http://hdl.handle.net/10481/51757>

Martínez-Martínez, Jesús; Borrell-Lizana, Victor; Reyes-Corcuera, Marcos; Pastor-Vicedo, Juan Carlos (2018). The Physical Education and its repercussion during school recess based on an intervention proposal. A pilot study. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 2(2): 192-206. doi: <http://hdl.handle.net/10481/51757>
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



I. Introducción.

Las tasas de obesidad se han incrementado en los últimos años, por lo que las consecuencias de este hecho se han traducido en un mayor gasto sanitario y una mayor repercusión sobre la calidad de vida de las personas (Pallasá y Méndez-Giménez, 2016). Uno de estos problemas que ha derivado en un descenso en la calidad de vida de las personas es la inactividad física como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010). En la actualidad y sobre todo en los países desarrollados, muchos niños y adolescentes han transformado las actividades que realizan en su tiempo de ocio, enfocadas más en el uso de las nuevas tecnologías y reduciendo las actividades lúdicas beneficiosas para la Actividad Física (AF) (Hernández, Ferrando, Quílez, Aragonés y Terreros, 2010). Sarrate (2008) muestra cómo el centro escolar se utiliza como agente positivo para el aprovechamiento del ocio, siendo la actividad física una parte importante de este aprovechamiento. Por ello, el contexto escolar se ha convertido en un espacio y tiempo muy importante para el incremento de práctica de AF (Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso y Domínguez, 2011; Ridgers, Stratton y Fairclough, 2006), siendo el la sesión de Educación Física y el recreo un espacio y tiempo propicio para el desarrollo de actividades físicas saludables (Cavill, Biddle y Sallis, 2001; Corbin, 2002; Hardman, 2008; Luengo, 2007; Mota et al., 2005; Martínez, Aznar y Contreras, 2015; Ridgers, Stratton, Fairclough y Twisk, 2007a). Así mismo, no podemos obviar la importancia que tiene estos momentos en cuanto al factor motivacional, pues tal y como muestran González-Valero, Zurita-Ortega y Martínez-Martínez (2017) las actividades planteadas durante la sesión de Educación Física centradas en el clima tarea experimentan mayor adherencia hacia la práctica físico-deportiva. De igual modo, podemos citar diferentes estudios que han querido mostrar cómo contribuyen estos momentos saludables en la cantidad total de AF realizada por los niños a lo largo del día (Chin y Ludwig, 2014; Martínez et al., 2015; Romaguera, 2014; Bonnemaision y Trigueros, 2005; Wechsler, Devereaux, Davis y Collins, 2000);

En el sistema educativo español, el recreo dispone de 30 minutos diarios, lo que conlleva en total dos horas y media a la semana, por lo que este espacio se le considera una excelente oportunidad para la práctica de actividad física moderada o vigorosa (Martínez et al., 2015). Existen escuelas donde los periodos de recreo no pueden ser aprovechados para realizar actividad física ya que no permiten que el alumnado realice ejercicio moderado o vigoroso o no les está permitido el uso de materiales como balones, cuerdas, aros, etc. ya que consideran las administraciones escolares y los docentes encargados de las guardias en los recreos elementos que pueden incidir a un aumento de la accidentalidad durante los periodos de recreo, por lo que prohíben el uso de estos implementos (Salamanca, Sandoval y Paez, 2016).

Diversos estudios han demostrado que las niñas suelen realizar menor AF durante los recreos y como consecuencia han desarrollado un menor índice metabólico (Serra, 2014). Tomando como



referencia las aportaciones de Cantó y Ruiz (2005), uno de los factores que también inciden en el comportamiento motor de los alumnos durante la práctica de ejercicio físico son las diferencias por género, ya sea en la variedad de actividades practicadas o en los espacios que ocupan durante el recreo escolar, evidenciando que los niños y niñas muestran un comportamiento espontáneo diferenciado en el patio de recreo, donde las niñas se agrupan en gran masa en espacios reducidos, mientras que el caso de los niños es al contrario, ocupando pequeños grupos en grandes zonas. Se puede percibir cómo las zonas de recreo escolar son ocupadas por pistas polideportivas, donde generalmente se practica fútbol, reduciendo así la concentración de niñas, evidenciando además una clara diferencia visual en cuanto a la densidad de niños y niñas, por lo que nos hace plantearnos si son las instituciones escolares las que por medio de los diseños o usos de los espacios repercuten a esta problemática. Los patios de los centros escolares son iguales año tras año, sin variar su diseño en función de las características de los escolares, ni de su nivel educativo, olvidando que el contexto escolar tiene mucha importancia en el desarrollo del proceso educativo, determinando la adquisición de conductas motrices (Fernández, Raposo, Cenizo y Ramírez, 2009) Todo ello hace que existan ciertas desigualdades en cuanto a la ocupación de espacios, territorios, permaneciendo igual desde hace años, reproduciendo así las mismas conductas estereotipadas entre niños y niñas (Cantó y Ruiz, 2005).

I. Objetivos.

El estado de la cuestión, nos lleva a plantearnos como objetivos del presente estudio conocer a través de un cuestionario de respuesta de elección múltiple y abierta, qué preferencias y disposición hacia la realización de juegos tenían los escolares de edades tempranas tanto en el área de Educación Física como en el recreo, y cómo una intervención docente específica de juegos dentro de la propia área podría afectar o no a la práctica diaria de actividad física durante ese momento saludable.

II. Material y métodos.

Muestra.

Los sujetos que componen la muestra del presente estudio pertenecen a la población escolar del Colegio Público “Santísimo Cristo de la Sala” de la localidad de Bargas (Toledo) en Castilla – La Mancha (España).

Los alumnos elegidos para la investigación fueron seleccionados por conveniencia, puesto que se establecieron como criterios de inclusión que hubieran cursado un curso escolar el área de Educación Física en la etapa de Primaria y que fueran del segundo nivel educativo. El total de la muestra pertenece al 2º curso de Educación Primaria. Todos los alumnos de dicho curso fueron incluidos en la investigación



sin excepción alguna. La muestra estaba formada por 52 alumnos, de los cuales 28 eran chicos y 24 chicas con edades comprendidas entre los 7-8 años de edad ($7,23 \pm 0,43$).

Material y procedimiento

Para la recogida de datos se ha utilizado el “Cuestionario Hábitos deportivos y de Actividad Física” validado en los estudios de Barbeira, Navarro y Rodríguez, (2017) con el objetivo de conocer los juegos que solían realizar durante los recreos, qué actividades les gustaba más hacer y con quien se relacionaban en estos periodos entre otras variables. Este cuestionario fue realizado antes (Pretest) y al finalizar la investigación (Postest), para observar cómo había cambiado su visión de estos periodos y si había influido la Educación Física en un mayor disfrute durante los recreos.

Previa a la realización del programa, el claustro de profesores fue puesto en conocimiento de las actividades y objetivos de dicho programa, informando de la intervención a través de la CCP (Comisión de Coordinación Pedagógica) y posterior aprobación por el Claustro de Profesores.

Una vez seleccionada la muestra, los participantes de la investigación fueron informados de la Unidad Didáctica que realizarían en las clases de Educación Física, contribuyendo de este modo al conocimiento de juegos y su práctica durante los recreos y tiempo de ocio activo.

Unidad didáctica. Generalidades.

UD: “Nos preparamos para el recreo”. 2º Trimestre. 10 sesiones de 45 minutos.

La Unidad Didáctica corresponde al Bloque II: “Percepción, habilidades y juegos” correspondiente al nivel de 2º de Primaria, con alumnos entre los 7-8 años de edad. Esta unidad tiene como objetivo principal trabajar juegos y actividades que se desarrollan en las clases de Educación Física, pero además, van dirigidos a que los alumnos puedan desarrollar dichos juegos en el recreo escolar dentro del programa “escuela saludable”, promoviendo así un mayor nivel de actividad física durante el recreo y combatiendo el sedentarismo que se percibe en algunos recreos, con alumnos que simplemente toman el almuerzo o charlan con sus compañeros.

Los contenidos principales a trabajar versan sobre:

- Habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones.
- Juego libre y espontáneo.
- Juegos populares del entorno.

Tareas tipo: pilla-pilla, ratón-gato, blanco móvil, pelota-gol, los 3 pases, las vidas, pañuelo, bomba, botebotero, robar rabbitos, la comba, canicas, rayuela...



Análisis estadístico.

El análisis estadístico se llevó a cabo a través del paquete estadístico Excel 2016 de Microsoft. Se realizaron cálculos de medias y desviaciones estándar, así como se establecieron porcentajes de elección de respuestas con respecto al total de la muestra y por género.

III. Resultados.

El análisis de los resultados se estructura en torno 3 apartados: gusto y preferencias de los alumnos en cuanto a las actividades que se realizan en las clases de Educación Física, en el recreo y la relación que existe entre los juegos que más les gustan y si corresponde a una mayor práctica de los mismos en dicho periodo de actividades no académicas previo a la intervención y posterior a la misma.

- Preferencias clases Educación Física.

En cuanto a la pregunta ¿Qué es lo que más te gusta hacer en las clases de EF? (Tabla 1) podían responder a varias opciones sin indicar prioridad, y podemos ver como de entre los gustos de los alumnos por las clases de Educación Física podemos encontrar que el 69,23% prefieren realizar deportes durante las clases (28 chicos, lo que supone el 100% de los mismos y 8 niñas, que supone el 33,33% de ellas). Por otro lado, el 38,46% prefiere realizar juegos (saltar a la comba, pilla – pilla, escondite...), siendo mayor el porcentaje de chicas que de chicos, (12 chicas que suponen el 50% de las mismas; y 8 chicos o el 28,57%). Otras actividades como las realizadas fuera del pabellón u otro tipo de actividades que se realizan en momentos determinados del curso como la orientación son preferidas por el 17,31% (14,29% chicos y 20,83% chicas) y el 11,54% (10,71% de chicos y 13% chicas).

Tabla 1. Preferencias actividades en Educación Física.

	<i>N</i>	<i>Deportes</i>	<i>Juegos</i>	<i>Fuera pabellón</i>	<i>Otros</i>
<i>Total</i>	52	69,23%	38,46%	17,31%	11,54%
<i>Niños</i>	28*	100%	28,57%	14,29%	10,71%
<i>Niñas</i>	24*	33,33%	50%	20,83%	13%

Nota: N = total de la muestra;

Total muestra niños/as y porcentaje que suponen los niños/as que han elegido dicha opción de entre el total de su muestra.

Ante una serie de actividades ya predeterminadas en el test como jugar libremente en el recreo, jugar a juegos de mesa, quedarse en clase terminando ejercicios, salir al recreo castigado o estar en la



biblioteca, el 96,15% prefiere jugar libremente, mientras que los juegos de mesa y estar en la biblioteca reciben un 23,08% de opiniones. Por otro lado, actividades como terminar los ejercicios y salir castigado al recreo (quedarse haciendo tarea fuera...) son menos valoradas (19,23% y 13,46% respectivamente)

El 100% de la muestra (N= 52) indicó que le gusta las clases de Educación Física, y podían escribir libremente el por qué de su elección, así fueron motivos como: la diversión (71,43% chicos, 28,57% chicas), el gusto por el deporte (61,90% chicos, 38,10% chicas), por el mero hecho de jugar (70,59% en chicos por 29,41% en chicas) y también como motivo de distracción que no implicaba tarea (100% de los chicos).

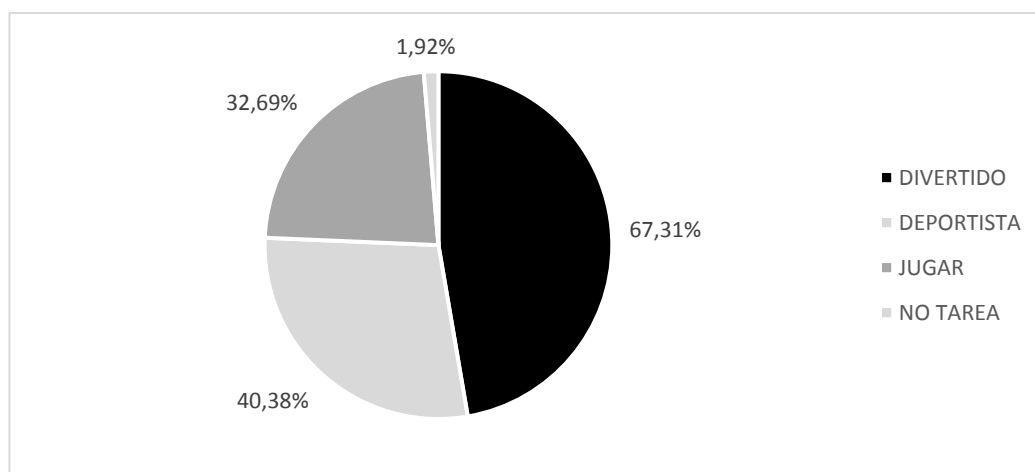


Figura 1. Motivos de disfrute en Educación Física.

- Actividades practicadas en el recreo.

En cuanto a si les gustan las actividades que llevan a cabo en el recreo, y siendo una pregunta de respuesta libre, se puede observar cómo un 94,23% de las respuestas muestran que sí, siendo un 40,82% de las respuestas (60% chicos, 40% chicas) las que indican que es porque en este tiempo practican sus juegos favoritos. Además de esta justificación también el 36,73% de las respuestas indican que es porque les permite jugar a todos los niños juntos (chicas 61,11%; chicos 38,89%), o que es una oportunidad de practicar y perfeccionar las habilidades de los juegos (28,57%; 35,71% chicas y 64,29% chicos). Un 6,12% de las respuestas al por qué les gusta señalan el disfrute durante estos periodos por otros motivos, tales como hacer barro, jugar al fútbol o no estar solo.

Podemos ver ya en la tabla 2, las respuestas del cuestionario previo a la intervención didáctica y posterior a la intervención didáctica. Podemos observar como en el postest en el total de la muestra y por género se ve incrementando el número de respuestas en actividades relacionadas con todas las opciones



de respuesta, a excepción de la opción jugar todos juntos en los niños que es seleccionada por menor porcentaje de estos.

Tabla 2. Motivos de práctica de actividades en recreo (PRETEST/POSTEST).

	N	<i>Juegos favoritos</i>		<i>Jugar juntos</i>		<i>Practicar más</i>		<i>Otros</i>	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
<i>Total</i>	52	40,82%	47,83%	36,73%	34,78%	28,57%	30,43%	6,12%	30,43%
<i>Niños</i>	28	46%	50%	26,92%	16,67%	34,62%	41,67%	11,54%	41,67%
<i>Niñas</i>	24	34,78%	45,45%	47,83%	54,55%	21,74%	22,73%	0%	22,73%

En la figura 2 podemos ver la pregunta qué tipo de actividades suelen hacer durante los recreos por género en el pretest y en el postest, donde los alumnos podían seleccionar diferentes opciones. Podemos ver en el pretest como el 57,14% de los niños y el 4,17% de las niñas afirman que realiza deportes durante el recreo, siendo el porcentaje muy superior en chicos que en chicas. La práctica de juegos también dicen que son parte de las actividades realizadas, siendo en este caso más amplio el porcentaje de chicas que de chicos, con un 45,83% y 7,14% respectivamente. Hablar durante los recreos también ha sido una actividad respondida por el 50% de las chicas frente a un 32,14% de los chicos. Estar sentado ha sido una respuesta realizada por un escaso número de la muestra, siendo el 10,71% de los niños y el 4% de las niñas las que además de otras opciones han indicado esta.

Si lo comparamos con el postest, podemos ver cómo la práctica de deportes durante el recreo ve incrementado el número de respuestas en ambos géneros, así como la práctica de juegos. Por otro lado, y como aspecto destacable podemos ver como las actividades más sedentarias como hablar o estar sentado bajan sus valores a excepción de estar sentado en las chicas que se mantiene en la misma proporción.

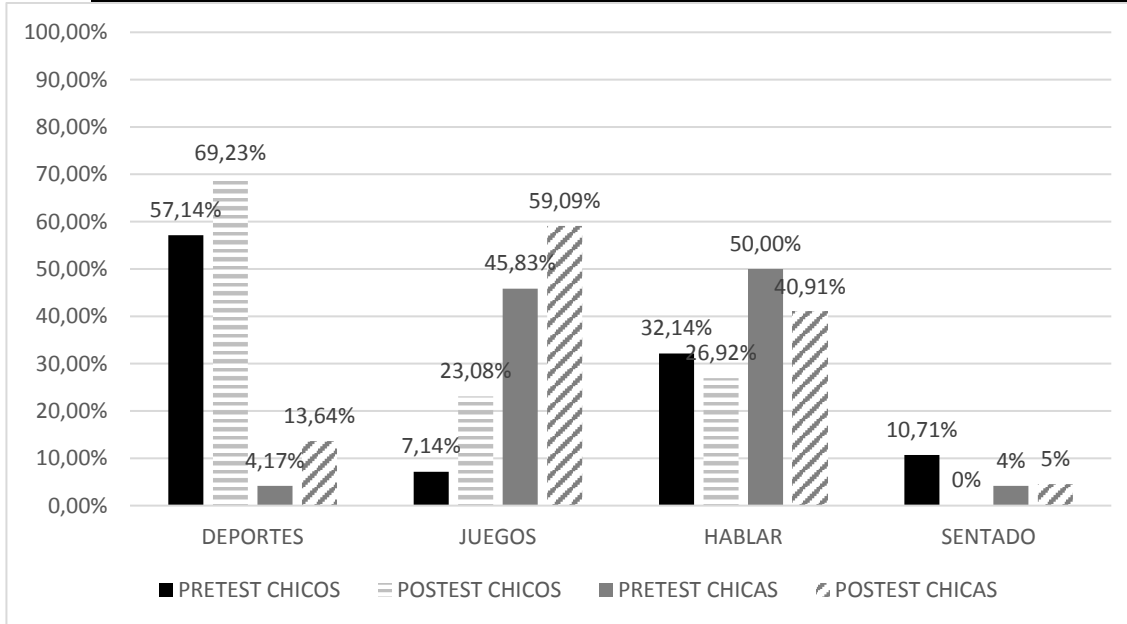


Figura 2. Actividades más practicadas durante los recreos por género.

- Repercusión juegos de Educación Física en el recreo.

Entre otras cuestiones que tuvieron que responder los sujetos del estudio hacían referencia a la influencia que podía ejercer la propia sesión de EF en los juegos que realizaban durante el recreo. A la pregunta “¿Los juegos que hacéis en el recreo los hacéis en EF?”, el número de sujetos que respondió que sí antes de realizar la intervención supuso el 57,69% (46,43% chicos, 70,83% chicas), incrementándose al 70,83% en el postest (61,54% chicos, 81,82% chicas).

Tabla 3. Comparativa juegos de clases EF practicados en el recreo por género.

<i>PRETEST</i>	<i>N</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>CHICOS</i>	28	46,43%	53,57%
<i>CHICAS</i>	24	70,83%	29,17%
<i>POSTEST</i>			
<i>CHICOS</i>	28	61,54%	38,46%
<i>CHICAS</i>	24	81,82%	18,18%

En la tabla 4, correspondiéndose al pretest, se presentan los resultados obtenidos ante la pregunta: “¿Cuáles son los juegos a los que más juegas en el recreo?”, indicando el 36,54% el fútbol como primera opción, mientras que juegos como el pilla-pilla y el escondite son escogidos en menor porcentaje. Otro tipo de juegos y deportes, como el balonmano, baloncesto o muralla china son seleccionados por un porcentaje escaso de la muestra. Como segunda opción el pilla-pilla es el juego con mayor porcentaje de



práctica, con un 21,15%. Como última opción de preferencia, el escondite es el más seleccionado con un 25%.

Tabla 4. Preferencia práctica de actividades. (Pretest).

	1ª OPCIÓN	2ª OPCIÓN	3ª OPCIÓN
FÚTBOL	36,45% ()	13,46%	9,62%
PILLA-PILLA	13,46%	21,15%	19,23%
ESCONDITE	13,46%	5,77%	25%
COMBA	0%	3,85%	13,46%
BALONCESTO	3,85%	0%	5,77%
MURALLA	1,92%	0%	0%
CHINA			
ATLETISMO	7,69%	9,62%	1,92%

Si lo comparamos al postest (Tabla 5), vemos que el fútbol sigue liderando como primera opción, con un 45,83%, mientras que aparece la comba como primera opción en el 12,5% de la muestra, seguido del atletismo con 8,33% y pelota sentada con 4,17%, además de otras opciones con porcentajes entre el 2%-4% como jugar a hacer castillos o la rayuela. Como segunda opción son elegidos con mayor porcentaje el pilla-pilla y escondite, con 18,75% y 12,5% cada uno, mientras que son elegidas en menor porcentaje otras opciones como el fútbol (6,25%), el pañuelo y petanca (2,08%). Como tercera opción son el pilla-pilla y la rayuela las opciones favoritas, con un 18,75% y 12,5% cada uno. Lo que evidencia la valoración de otras actividades físicas que en el pretest quedaron en blanco.

Tabla 5. Preferencia práctica de actividades. (Postest).

	1ª OPCIÓN	2ª OPCIÓN	3ª OPCIÓN
FÚTBOL	45,83%	6,25%	16,67%
PILLA-PILLA	6,25%	18,75%	18,75%
ESCONDITE	4,17%	12,5%	0%
COMBA	12,5%	4,17%	8,33%
BALONCESTO	0%	8,33%	2,08%
RAYUELA	2,08%	2,08%	12,5%
ATLETISMO	8,33%	9,62%	1,92%

IV. Discusión

En un estudio llevado a cabo por Pate, Long y Heath (1994), evidenciaron una mayor realización de actividad moderada y vigorosa durante los recreos que durante las clases de Educación Física, justificándose ante ello una intervención en los patios de recreo por parte de los docentes, contribuyendo al desarrollo, aprendizaje y potenciación de valores. En los resultados de este estudio, las niñas reflejan la realización de actividades más sedentarias que los chicos, prefiriendo en el caso de los chicos hablar el 26,92% durante los recreos por el 40,91% de las chicas, al igual que se evidencia los trabajos de Salamanca et al. (2016), obteniendo en sus estudios un mayor sedentarismo en chicos que en chicas (22,5% chicas por 20,6% chicos). Chin y Luwdig (2014) llevaron a cabo un programa, con resultados satisfactorios, para aumentar la AF que se hacía en los recreos, en este estudio se obtienen resultados similares, con un 94,23% de la muestra total que disfruta con las actividades que llevan a cabo en el recreo por un 5,77% que las señalan como poco entretenidas.

Asimismo, en cuanto a si existían diferencias en relación al tipo de actividad física, en el estudio las chicas señalan una mayor disfrute en actividades que requieren un menor esfuerzo tales como jugar a juegos de mesa durante el recreo o permanecer en la biblioteca (29% frente a 17% en chicos), es decir, muestran mayor preferencia por actividades con menor gasto energético, evidencias confirmadas en otros estudios (Laguna, Lara y Aznar, 2011; Martínez-Gomez, Welk, Calle, Marcos y Veiga, 2009; Riddoch et al., 2007; Ridgers, Saint-Maurice, Welk, Siahpush, y Huberty, 2011).

Granda, Alemany, Montilla, Mingorance y Barbero (2011) nos muestra en sus estudios como las chicas realizan una menor cantidad de actividad física debido a una serie de aspectos tales como el rendimiento deportivo, evidenciando una mayor importancia de esta dimensión en chicos que en chicas,



en este estudio se han obtenido resultados similares, obteniendo una mayor práctica de deportes por parte de los chicos que de las chicas, con el 94,12% por 5,88% respectivamente, por lo que se deduce que el factor del rendimiento deportivo no es un motivo de práctica de AF en las chicas.

En este estudio también se tomaron datos en cuanto a la relación de los alumnos y cómo influye en la práctica deportiva, obteniendo que el 66,67% de las chicas prefieren jugar con todos los compañeros de clase mientras que sólo el 33,33% de los chicos señalan esta opción, prefiriendo ellos jugar entre ellos solos en el 100% de los chicos mientras que el 80% de las chicas prefieren jugar sólo entre ellas, confirmando lo expuesto por Cantó y Ruiz (2005), señalando que existe un comportamiento espontáneo diferenciado en el patio de recreo entre chicos y chicas, prefiriendo las niñas agruparse en gran masa, mientras que los niños es al contrario, ocupando pequeños grupos.

V. Conclusiones

Es necesario una mayor práctica de actividad física dentro de las escuelas en niños y niñas de edades tempranas, generando así estilos de vida saludables además de hábitos deportivos que perduren a lo largo de sus vidas. Es por ello, esencial estudiar los momentos más favorables en los que los alumnos pueden realizar dicha práctica, siendo la sesión de Educación Física y el recreo uno de los momentos y espacios más apropiados para tal fin.

El cambio experimentado en los alumnos que fueron seleccionados para la intervención fue notorio y provocó una mayor cantidad de actividad física y conocimiento de juegos conforme avanzaba el estudio, logrando una mayor implicación en diferentes actividades por el conjunto de la muestra y en especial por el género femenino. Se redujeron las actividades sedentarias y se realizaron actividades más participativas colaborativas. Por otro lado, el hecho de contar con la posibilidad de utilizar materiales para la práctica deportiva en un espacio delimitado creó mucha curiosidad e interés entre todos los escolares del centro, provocando que muchos alumnos se pasaran por dicha zona para comprobar lo que hacían los alumnos, pidiendo permiso para poder unirse a los juegos o preguntando cuándo su curso podría disfrutar también de las mismas ventajas que los alumnos que realizaban el estudio, lo que demuestra que una adecuada intervención en los centros escolares puede ofrecer distintas posibilidades hacia la práctica de actividad física saludable.

Todos estos aspectos pueden hacer reflexionar sobre la trascendencia que tiene tanto la sesión propia del área de Educación Física, como el recreo escolar en la práctica de AF, además este estudio piloto nos dejó evidencias de que la intervención de los propios docentes es de vital importancia para incrementar la motivación hacia estos fines, ineludiblemente haciendo partícipes y adquiriendo



compromisos las instituciones locales y administraciones educativas con reformas, mejoras y facilitación de recursos humanos y materiales apropiados para estos de espacios.

Por otro lado, el estudio pudo contribuir a mejorar la percepción sobre la realidad de la actividad física, además de plantear nuevos enfoques a la hora de promover programas de intervención efectivos para promover en mayor medida la Educación Física desde el colegio, pero en concreto durante los tiempos de recreo.

Este estudio cuenta con numerosas limitaciones, entre las que destacan el adecuado uso estadístico y las limitaciones propias de los espacios y materiales disponibles, además de la imposibilidad de ampliar el programa de intervención a otros cursos debido a no contar con otros docentes dispuestos a promover el programa. A estas dificultades debemos añadirle aquellas a la hora de encontrar estudios específicos al respecto en el conjunto de la literatura, lo que ha limitado la comparación de este trabajo con otros estudios. Esto nos abre la posibilidad de profundizar en este sentido y buscar nuevos enfoques de investigación a la vez que le dota al presente trabajo de una positiva prospectiva de futuro.

VI. Agradecimientos

Agradecer la colaboración y participación del alumnado y Claustro de profesores del Colegio Público “Santísimo Cristo de la Sala” de la localidad de Bargas (Toledo) en Castilla – La Mancha (España), así como a las familias participantes.

VII. Conflicto de intereses

No hay ningún conflicto

VIII. Referencias

- Barbeira, S., Navarro, R., y Rodriguez, JE. (2017). Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y el género. Orientaciones desde del área de didáctica de la educación física. En: *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 44, 94-111. Recuperado de http://emasf2.webcindario.com/EmasF_44.pdf
- Bonnemaison, V. y Trigueros, C. (2005). Utilización de los recreos como espacios educativos. *Lect. Educ Fís Deportes*, 80.
- Cantó, R. y Ruiz, LM. (2005). Comportamiento Motor Espontáneo en el Patio de Recreo Escolar: Análisis de las diferencias por género en la ocupación del espacio durante el recreo escolar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 1(1), 28-45.



- Cavill, N., Biddle, S. y Sallis, J. (2001). Consensus Statement. Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*, 13(1), 12-25.
- Chin, J. y Ludwig, D. (2014). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. *American Journal of Public Health*, 34(5), 367-374.
- Corbin, C. (2002). Physical Education as an agent of change. *Quest*, 54(3), 182-195.
- Escalante Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., y Domínguez, AM. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Rev Esp Salud Publica*, 85(5), 481-489.
- Fernández, J. C., Raposo, A., Cenizo, J. M. y Ramírez, J. M. (2009). Los equipamientos y recursos materiales en los patios de recreo de los centros de primaria. Pixel-Bit. *Revista de Medios y Educación*, 35, 157-174.
- González-Valero, Gabriel; Zurita-Ortega, Félix; Martínez-Martínez, Asunción. (2017). Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 1(1): 41-58. doi: <http://hdl.handle.net/10481/48961>
- Granda, J., Alemany, I., Montilla, M., Mingorance, A. y Barbero, J. C. (2011). Dimensiones de los motivos para la participación en actividades físicas de escolares de 10-12 años de Melilla. *European Journal of Human Movement*, 27, 85-99.
- Hardman, K. (2008). The situation of physical education in schools: A European perspective. *Human Movement*, 9(1), 5-18.
- Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quílez, J., Aragonés, M. y Terreros, JL. (2010). Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Laguna, M., Lara, MT. y Aznar, S. (2011). Patrones de actividad física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 621-636.
- Luengo, V. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184.
- Martinez-Gomez, D., Welk, G., Calle, M., Marcos, A. y Veiga, O. (2009). Preliminary evidence of physical activity levels measured by accelerometer in Spanish adolescents: the AFINOS Study. *Nutrición Hospitalaria*, 24(2), 226-232.
- Martínez, J., Aznar, S. y Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 419-432.



- Mota, J., Silva, P., Santos, P., Ribeiro, J., Oliveira, J. y Duarte, J. (2005). Physical activity and school recess time: differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 23 (3), 269-275. doi: 10.1080/0264041040001730124
- OMS; Organización Mundial de la Salud.(2010). Recomendaciones globales sobre actividad física para la salud. Berna (Suiza). Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Pallasá, M. y Méndez-Giménez, A. (2016). Cómo incentivar la actividad física en los recreos: una experiencia con material autoconstruido. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 52, 34-39.
- Pate, R., Long, B. y Heath, G. (1994). Descriptive epidemiology of physical activity in adolescents. *Pediatr Exerc Sci*, 6(4), 434-47
- Riddoch, C., Mattocks, C., Deere, K., Saunders, J., Kirkby, J., Tilling, K. y Ness, A.R. (2007). Objective measurement of levels and patterns of physical activity. *Arch Dis Child*, 92, 963-969.
- Ridgers, N., Saint-Maurice, P., Welk, G., Siahpush, M. y Huberty, J. (2011). Differences in physical activity during school recess. *Journal of School Health*, 81(9), 545-551.
- Ridgers, N., Stratton, G. y Fairclough, S. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Med*, 36(4), 359-371.
- Ridgers, N., Stratton, G., Fairclough, S. y Twisk, J. (2007a). Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 4, 19. doi:10.1186/1479-5868-4-19
- Romaguera, M. (2014). Cómo incentivar la actividad física en los niños: piensa globalmente, actúa localmente. *FMC: Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 21(8), 475-478.
- Salamanca, N., Sandoval, C. y Páez, C. (2016). Niveles de actividad física en escolares de instituciones distritales de Bogotá, Colombia. Universidad de Rosario.
- Sarrate, M. L. (2008). Ocio y tiempo libre en los centros educativos. *Bordón*, 60(4), 51-61.
- Serra, J. R. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Arch. med. deporte*, 31(4), 257-262.
- Wechsler, H., Devereaux, R., Davis, M. y Collins, J. (2000). Using the School Environment to Promote Physical Activity and Healthy Eating. *Preventive Medicine*, 31(2), 121-S137. doi:http://dx.doi.org/10.1006/pmed.2000.0649