

Recibido: 15-1-2018

Aceptado: 7-2-2018

## VALORACION DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ACTIVIDAD DE DAR PASEOS DURANTE EL RECREO DE LOS ALUMNOS DE PRIMARIA

## ASSESSMENT OF THE PHYSICAL ACTIVITY AND ACTIVITY OF GIVING WALKS DURING THE RECREATION OF PRIMARY STUDENTS

### **Autor:**

García, S.

### **Institución:**

Universidad de Murcia gotiasan15@gmail.com

### **Resumen:**

Es importante destacar tanto la actividad física que realizan los escolares, como el tipo de actividad física llevada a cabo. Además, interesa ver como en diferentes momentos de la vida diaria de un escolar practica o no actividad física. Es por ello que se ha llevado a cabo una investigación en donde hemos contado con 1433 escolares de diferentes colegios de la Región de Murcia, obteniendo como resultados que son los niños los que llevan a cabo mayor práctica de actividad física durante el recreo, sin embargo, el género femenino indica que la actividad de dar paseos es la más practicada por ellas. Para la investigación, hemos tenido como objetivo observar la actividad física que realizan los alumnos de primaria según el sexo, así como identificar que género lleva a cabo la actividad de dar paseos durante el recreo.

**Palabras Clave:** Escolar, ocio, tiempo libre, actividad física, recreo.

## **Abstract:**

Is important to highlight both the physical activity carried out by schoolchildren and the type of physical activity carried out. In addition, it is interesting to see how at different times in a child's daily life he practices or does not engage in physical activity. That is why it has carried out an investigation where we have counted on 1433 school children from different schools in the Region of Murcia, obtaining as a result that it is the children who carry out the greatest practice of physical activity during recess, however , the female gender indicates that the activity of to walk is the most practiced by them. For the research, we aimed to observe the physical activity carried out by primary school students according to gender, as well as to identify which gender carries out the activity of taking walks during break.

**Key Words:** Scholar, leisure, free time, physical activity, break.

## 1. MARCO TEORICO

El Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2001) define los hábitos como el *“Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”*.

Educar a los niños en hábitos saludables desde temprana edad es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida del individuo. Desarrollar en ellos estos hábitos y costumbres, que los valoren como aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que impidan la adquisición de un bienestar físico y mental, ayudará a lograr el objetivo de “vivir más y vivir mejor”

Existen numerosos artículos acerca de la importancia de práctica de actividad física en escolares y sobre cuáles son los hábitos más comunes de práctica de los escolares. En primer lugar, resulta importante destacar la investigación llevada a cabo por García, Martínez, Ortiz, Rivera y Vázquez (2013), quienes estudiaron aquellos factores que llevaban a los alumnos a realizar actividad física. Entre los factores más comunes destacaban, la familia, el grupo de amigos, los medios de comunicación, las instalaciones deportivas y recreativas, así como la sesión de Educación Física. Obtuvieron como resultados que es la familia el mayor factor determinante de los escolares para la práctica de actividad física, concluyendo en la importancia de llevar a cabo un trabajo común entre familia y las sesiones de Educación Física, para que esa práctica fuera más motivadora a la vez que habitual en los alumnos.

En otro estudio publicado recientemente por Chacón, Arufe, Espejo, Cachón, Zurita y Castro (2017), obtuvieron como resultados que el tiempo invertido en la práctica físico-deportiva se relaciona de forma positiva con el ocio deportivo y la aptitud percibida para la Educación Física, y de forma negativa con el ocio digital. Además observaron como la aptitud que los alumnos tienen en la práctica físico deportiva, se relaciona de forma negativa con el ocio deportivo.

Resulta importante destacar el comienzo de los escolares en la actividad física, es por ello, que a la edad de inicio en la práctica de actividad físico-deportiva, según el estudio llevado a cabo por García Ferrando y Llopis (2011), el grupo más numeroso de practicantes (42%), comenzó a practicar deporte cuando tenía entre 6 y 10 años, porcentaje que adquiere valores diferentes según se trate de hombres, el 44%, o mujeres, el 38%. El segundo grupo más numeroso (22%), comenzó su práctica deportiva cuando contaba entre 11 y 15 años, siendo más numerosos los hombres que así lo hicieron, el 23%, que las mujeres, el 18%. Con cinco años comenzó el 13% de los participantes: el 14% de hombres y el 11% de mujeres. El resto de los practicantes, el 21%, tenían 16 o más años cuando comenzaron a practicar deporte. Lo que nos da a entender la importancia de la etapa de Primaria para la adquisición de dichos hábitos.

Centrándonos en el tema de la investigación el cual trata sobre la actividad física que realizan los escolares en el recreo, resulta importante destacar el recreo como algo que constituye en el alumno descanso de la rutina diaria Jarrett (2002). Los estudios realizados indican de la importancia del recreo para el funcionamiento cerebral, esto es que, la atención requiere la novedad periódica, es decir, el cerebro precisa de periodos de descanso para reciclar químicos esenciales para la formación de memorias de largo plazo que la atención sigue patrones cíclicos de 90 a 110 minutos durante el día (Jensen, 1998). Es cierto que el recreo, puede ser de las pocas posibilidades que tiene algunos niños para participar en interacciones sociales con otros niños, además en las clases se ve poca interacción Jarrett (2002)

En otro estudio llevado a cabo por Escalante, Backx, Saavedra, García Hermoso y Domínguez (2011), en dónde tenían como objetivo medir y describir la actividad física realizada diariamente y durante el recreo por escolares de Educación Primaria en función del sexo. El estudio se llevó a cabo en siete colegios de la Comunidad Autónoma de Extremadura, contando con una muestra de 913 escolares, obteniendo como resultados que son los niños los que mayor práctica de actividad física llevan a cabo en todas las edades

estudiadas, sin embargo, en la actividad física practicada durante el recreo, existen diferencias a favor de los niños en edades comprendidas entre los nueve y los once años.

Nuestra investigación, tiene como objetivo principal observar la actividad física que realizan los alumnos de primaria según el sexo, así como identificar que género lleva a cabo la actividad de dar paseos durante el recreo.

## 2. MATERIAL Y METODO

Un total de 1433 escolares (697 varones y 736 mujeres) con una media de edad de  $11,21 \pm 0,45$  años participaron en la presente investigación. Una vez obtenida la información demográfica en la Consejería de Educación de la Región de Murcia la totalidad de la población de escolares pertenecientes al tercer ciclo de enseñanza primaria de la Región de Murcia, se desarrolló un diseño de encuestas por muestreo proporcionado por cuotas de sexo y edad.

Dicho muestreo se realizó siguiendo un proceso estratificado y polietápico, en el cual, las unidades de primera etapa fueron las comarcas naturales en las que está dividida la Región de Murcia, las de segunda etapa los municipios, las de tercera los centros escolares, y las de cuarta y última, los alumnos. Las comarcas formaron estratos de manera que se seleccionaron dos centros de cada comarca, lo cual dio un total de 12 centros de muestreo.

Para la selección de las unidades en las dos etapas siguientes se utilizó un procedimiento de selección con probabilidad proporcional al tamaño, lo que da lugar a una muestra auto ponderada y simplifica los análisis posteriores. La selección final de los escolares participantes fue a través de una elección aleatoria de aulas, de manera que fueron contactados todos los alumnos presentes en el aula (y que quisieron participar). En la Tabla 1 se presenta la composición final de la muestra (en función de edad y género) tras este proceso de selección.

**Tabla 1.** *Composición de la muestra definitiva en función de la edad y el sexo*

		Edad			Total	
		10	11	12		
Sexo	Niño	Recuento	217	296	184	697
		% de Sexo	31,1%	42,5%	26,4%	100,0%
		% del total	15,1%	20,7%	12,8%	48,6%
	Niña	Recuento	216	286	234	736
		% de Sexo	29,3%	38,9%	31,8%	100,0%
		% del total	15,1%	20,0%	16,3%	51,4%
Total		Recuento	433	582	418	1433
		% de Sexo	30,2%	40,6%	29,2%	100,0%
		% del total	30,2%	40,6%	29,2%	100,0%

*Trabajo de campo.*

La administración de los cuestionarios se llevó a cabo durante los meses de Marzo, Abril y Mayo de 2015.

Las características del presente diseño muestral son:

- a) **Ámbito.** Centros de enseñanza primaria públicos de la Región de Murcia.
- b) **Universo.** La población objetivo o universo son escolares entre 10 y 12 años escolarizados (en centros públicos).
- c) **Tamaño muestral.** N = 1433 escolares (697 varones y 736 mujeres).
- d) **Error muestral.** Para un nivel de confianza del 95%,  $\pi = Q$ , y supuesto error que afecta a nuestras estimaciones de  $\pm 3,2\%$

El proceso de muestreo seguido en nuestro trabajo nos proporcionó una muestra estadísticamente representativa con un margen de error relativamente bajo (sólo del 3,2% en el análisis de distribuciones bimodales, lo que indica que los intervalos de confianza para la estimación sólo afectan ese porcentaje del valor del parámetro estimado).

De los cuatro procedimientos posibles de entrevista en la metodología de encuestas por muestreo (personal, postal, telefónica y vía internet), se utilizó la encuesta personal. Para recabar la información necesaria de los escolares, la forma de entrevista más idónea era la que permitiera un contacto directo, de manera que se consiguieran los siguientes objetivos:

- Explicar detenidamente la finalidad de la investigación.
- Aclarar exhaustivamente la forma de responder a las posibles dudas que pudiesen surgir de los cuestionarios.
- Conseguir una participación consentida y voluntaria, ya que, por otro lado, era una cuestión necesaria para la veracidad de las respuestas.
- Motivarles de manera presencial para implicarles y concienciarles de prestar la máxima atención para contestar con la mayor veracidad todos los ítems de la encuesta.

Se utilizó la red de centros escolares de Educación Primaria de la Región de Murcia. Los centros seleccionados aleatoriamente fueron contactados previamente y, tras explicar a los directores el motivo de la investigación, se les solicitó que accedieran a la utilización del horario de Educación Física para administrar los cuestionarios. Tras la aprobación por parte de la dirección del centro de las condiciones de aplicación de los instrumentos de medida y desarrollo de la fase de campo, procedimos a solicitar informe de consentimiento a los padres para poder encuestar a los escolares, sin encontrar respuesta negativa alguna.

La aplicación colectiva se realizó en grupos pequeños (aulas de clase), a los que se les explicó el objetivo del cuestionario y la importancia de su participación en el estudio; y por otro lado, para aumentar la atención en la contestación del cuestionario, a través de un incremento motivacional, a todos los estudiantes que quisieron participar se les agradeció su colaboración con unos obsequios. En segundo lugar, con el fin de disminuir el error de medida originado por algunos de los ítems, se llevó a cabo una revisión de ellos.

La investigación se llevó a cabo de acuerdo con las normas deontológicas reconocidas por la Declaración de Helsinki (revisión de 2008), y siguiendo las recomendaciones de Buena Práctica Clínica de la CEE (documento 111/3976/88 de julio de 1990) y la normativa legal vigente española que regula la investigación clínica en humanos (Real Decreto 561/1993 sobre ensayos clínicos). Este trabajo ha sido sometido a valoración y ha obtenido la aprobación del Comité de Bioética de la Universidad de Murcia.

Finalmente, los datos fueron introducidos al programa de análisis estadístico SPSS v. 15, para poder llevar a cabo los diferentes análisis realizados en el desarrollo de la tesis y extraer los resultados necesarios de dicha investigación.

### **Análisis confirmatorio de la fiabilidad y validez de la escala IAFHE**

Para la evaluación del nivel de actividad física habitual de los escolares, utilizamos el *“Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE)* (García Cantó, 2011; García Cantó, Rodríguez García, López y López Miñarro, 2013; García Cantó, Rodríguez García, López Miñarro y Villalba, 2015; Rodríguez García, García Cantó, Sánchez y López Miñarro, 2013). Este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan escolares de 10 a 12 años durante su vida cotidiana.

#### *Análisis de ítems de la escala*

El constructo que hemos determinado es la actividad física habitual en escolares, entendiendo como tal a todo el conjunto de actividades que suponen alguna forma de ejercicio físico, desde la actividad más sencilla (como pasear), hasta la que exige un mayor esfuerzo y energía (como el deporte de competición).



### 3. RESULTADOS

En la tabla 2, se observa que los varones se asocian positiva y significativamente a la realización de práctica físico-deportiva durante el recreo. Además, son muy poco los escolares (7,2%) que nunca o casi nunca realizan actividades físico-deportivas durante el recreo.

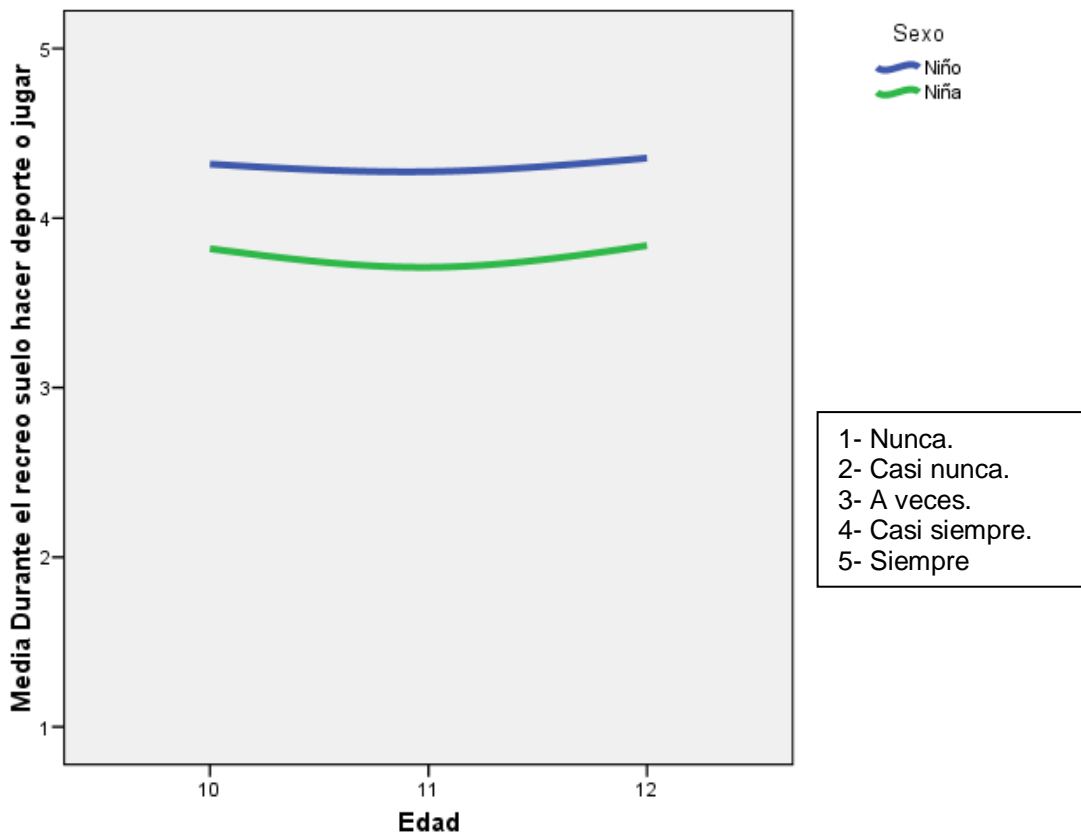
**Tabla 2.** Realización de práctica físico-deportiva según sexo.

		Sexo			Total
		Niño	Niña		
Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar	Nunca	Recuento	8	18	26
		% de Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar	30,8%	69,2%	100,0%
		% del total	,6%	1,3%	1,8%
		Residuos corregidos	-1,8	1,8	
	Casi nunca	Recuento	29	49	78
		% de Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar	37,2%	62,8%	100,0%
		% del total	2,0%	3,4%	5,4%
		Residuos corregidos	-2,1	2,1	
	A veces	Recuento	87	240	327
		% de Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar	26,6%	73,4%	100,0%
		% del total	6,1%	16,7%	22,8%
		Residuos corregidos	-9,1	9,1	
Casi siempre	Recuento	189	197	386	
	% de Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar	49,0%	51,0%	100,0%	
	% del total	13,2%	13,7%	26,9%	
	Residuos corregidos	,1	-,1		
Siempre	Recuento	384	232	616	
	% de Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar	62,3%	37,7%	100,0%	
	% del total	26,8%	16,2%	43,0%	
	Residuos corregidos	9,0	-9,0		
Total	Recuento	697	736	1433	
	% de Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar	48,6%	51,4%	100,0%	
	% del total	48,6%	51,4%	100,0%	

$\chi^2=117,25; p < 0.0005$

En la gráfica 1, se observa como son en su mayoría son los niños los que indican realizar siempre o casi siempre actividades físico deportivas durante el recreo, manteniéndose esta tendencia en las diferentes franjas de edad analizadas.

**Gráfica 1.** Actividad física durante el recreo.



*Actividad físico-deportiva de dar paseos durante el recreo, según sexo.*

A la hora del recreo, supone una práctica habitual de actividad físico-deportiva la realización de paseos por parte de las niñas, tal y como se refleja en la tabla 3 de residuos tipificados corregidos, indicando que casi siempre suelen hacer este tipo de actividad.

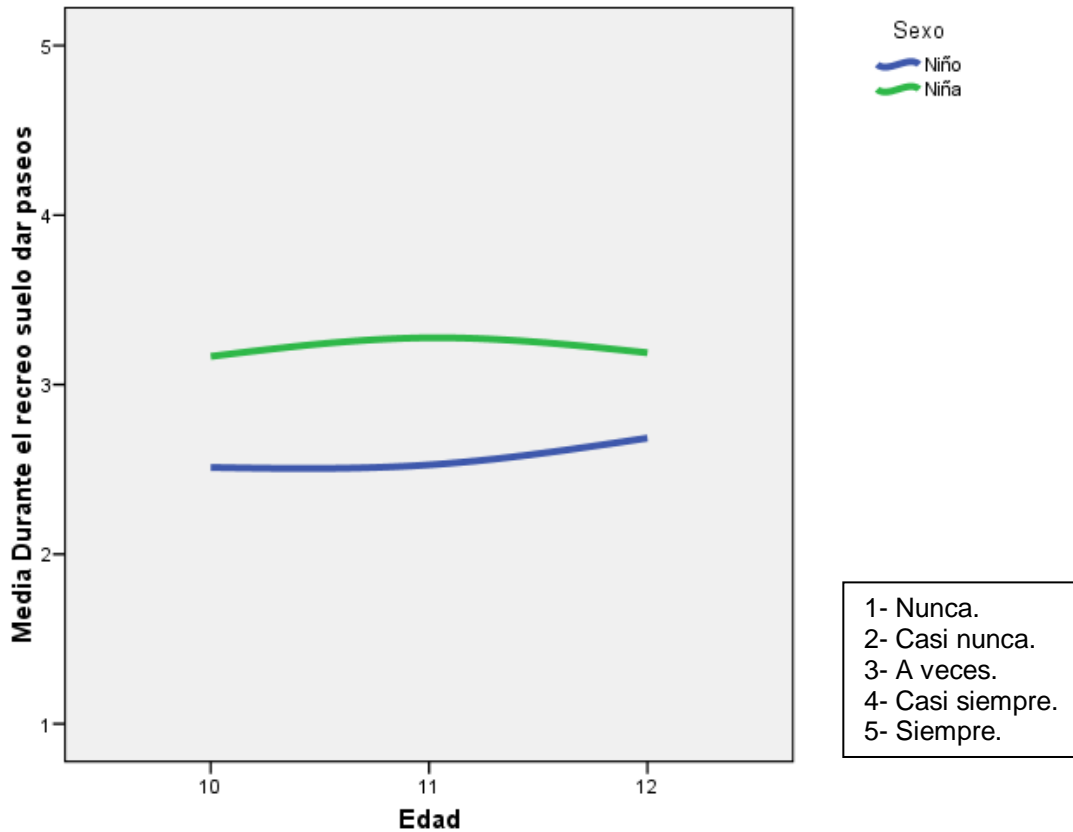
**Tabla 3.** Dar paseos durante el recreo

			Sexo		Total
			Niño	Niña	
Durante el recreo suelo dar paseos	Nunca	Recuento	184	72	256
		% de Durante el recreo suelo dar paseos	71,9%	28,1%	100,0%
		% del total	12,8%	5,0%	17,9%
		Residuos corregidos	8,2	-8,2	
	Casi nunca	Recuento	146	102	248
		% de Durante el recreo suelo dar paseos	58,9%	41,1%	100,0%
		% del total	10,2%	7,1%	17,3%
		Residuos corregidos	3,5	-3,5	
	A veces	Recuento	227	291	518
		% de Durante el recreo suelo dar paseos	43,8%	56,2%	100,0%
		% del total	15,8%	20,3%	36,1%
		Residuos corregidos	-2,7	2,7	
Casi siempre	Recuento	70	137	207	
	% de Durante el recreo suelo dar paseos	33,8%	66,2%	100,0%	
	% del total	4,9%	9,6%	14,4%	
	Residuos corregidos	-4,6	4,6		
Siempre	Recuento	70	134	204	
	% de Durante el recreo suelo dar paseos	34,3%	65,7%	100,0%	
	% del total	4,9%	9,4%	14,2%	
	Residuos corregidos	-4,4	4,4		
Total	Recuento	697	736	1433	
	% de Durante el recreo suelo dar paseos	48,6%	51,4%	100,0%	
	% del total	48,6%	51,4%	100,0%	

$$\chi^2=105,49; p < 0.0005$$

En cuanto a la actividad físico deportiva de dar paseos durante el recreo, podemos observar como se trata de una actividad poco realizada en ambos sexos, ya que los niños durante la edad de 10-12 años casi nunca dan paseos en los recreos, mientras que las niñas la realizan a veces.

**Gráfica 2:** Dar paseos durante el recreo



#### 4. DISCUSIÓN

Nuestro estudio, tiene como objetivo principal objetivo, observar la actividad física que realizan los alumnos de primaria según el sexo, así como identificar que género lleva a cabo la actividad de dar paseos durante el recreo.

Cómo podemos observar en nuestros resultados, los varones se asocian positiva y significativamente con la práctica de actividad físico deportiva durante el recreo. Otro dato que llama la atención de los resultados obtenidos es que un porcentaje muy bajo indica que a nunca o casi nunca llevan a cabo práctica físico-deportiva durante el recreo.

Además, y teniendo en cuenta la práctica de dar paseos durante los recreos, nuestros resultados indican que son las niñas las que llevan a cabo dicha práctica en comparación con los varones.

Coincidiendo con nuestros resultados encontramos la investigación llevada a cabo por Escalante, Backx, Saavedra, García Hermoso y Domínguez (2011), quienes tenían como objetivo determinar la actividad física de los escolares durante el recreo. Para ello, contaban con una muestra de 738 escolares, de edades comprendidas entre los 6 y 11 años. El estudio se llevó a cabo en diferentes colegios de la Comunidad de Extremadura. Sus resultados indican que son los varones los que llevan a cabo más práctica de actividad física durante el recreo, encontrando diferencias considerables con respecto al género femenino. Además y coincidiendo con nuestra investigación, observaron que el tipo de actividad física que predomina en los varones, está relacionada con actividades deportivas intensas y de equipo como fútbol, baloncesto o balonmano, sin embargo, las niñas son las que realizan más la práctica de dar paseos.

Resulta importante destacar los estudios realizados por Martínez (2016), en donde observaban la actividad física de los escolares durante la semana, estableciendo una comparación con los tiempos de descanso como el recreo. Contaba con una muestra de 36 escolares procedentes de un centro de Educación Primaria de Castilla La Mancha, con edades comprendidas entre los 10 y 12 años. Obtuvieron como resultados principales que quienes llevan a cabo práctica de actividad física fuera del horario escolar, también lo hacen en los tiempos de recreo siendo los varones los que llevan a cabo mayor práctica de actividad física de moderada a vigorosa, coincidiendo por lo tanto con la investigación llevada a cabo por nosotros.

En otro estudio más reciente llevado a cabo por Carrillo, Sierra, Loaisa, González-Cutre, Galindo y Cervelló (2017), quienes contaban con una muestra de 206 escolares de la provincia de Alicante, observaron el tipo de actividad física que realizaban dichos escolares en diferentes momentos del día. Coinciden con nuestros resultados en la medida en que en el tiempo de

recreo, son los varones los que llevan a cabo más práctica de actividad física que las mujeres, pero es cierto, que son las mujeres las que realizan actividades menos intensas que los varones como la de dar paseos.

## 5. CONCLUSIONES

Para concluir, observamos como son los varones los que llevan a cabo mayor práctica de actividad física en tiempos de recreo que las mujeres, pero bien es cierto que las mujeres llevan a cabo una mayor práctica de actividad física de dar paseos durante el recreo que los varones. Además se observa como aquellos alumnos que practican actividad física fuera del horario escolar, son los que practican actividad física en los tiempos de descanso.

Entre los principales inconvenientes que hemos encontrado en nuestro estudio, destacamos la posibilidad de dar más opciones de práctica de actividad física a los alumnos para poder demostrar que no exista un sedentarismo como tal en los alumnos de Primaria y que en los tiempos de recreo llevan a cabo diferentes actividades en función del espacio que tengan.

Para futuras investigaciones, sería conveniente aumentar el rango de edad de los escolares y poder llevar a cabo una comparación con alumnos de Secundaria para poder observar aquellos motivos que le llevan a practicar actividad física en tiempos de descanso o de recreo.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carrillo, V. J. B., Sierra, A. C., Loaisa, A. J., González-Cutre, D., Galindo, C. M., y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día (Gender differences in time spent by adolescents in sedentary and physical activity in different day segmen. *Retos*, (31), 3-7.

2. Cuberos, R. C., Giráldez, V. A., Garcés, T. E., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., y García, D. C. (2017). Práctica físico-deportiva, actividades de ocio y concepción sobre la Educación Física en escolares de A Coruña (Sports Practice, Leisure-time Activities, and Notion of Physical Education in Schoolchildren from A Coruña). *Retos*, (32), 163-166.
3. Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 481-489.
4. García Cantó, E. (2011). *Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia*. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia.
5. García-Cantó, E., Rodríguez García, P. L., López, C., y López Miñarro, P. Á. (2013). Tiempo de ocio y práctica físico-deportiva en escolares (10-12 años) de la región de Murcia (España): diferencias en función del género. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 11(22).
6. García-Cantó, E., Rodríguez García, P. L., López Miñarro, P. A., y Villalba, F. J.(2015). validación de un inventario para la medición de la actividad física habitual en escolares (IAFHE). *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (403), 45-60.
7. García Ferrando, M., y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: CSD.
8. García Márquez, C., Martínez Jaime, M.L., Ortiz Solís, L., Rivera Gómez R.N., Vázquez Hernández, L. (2013). Factores que determinan la práctica de actividad física en alumnos de secundaria. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte Volumen 5. Número 7*.
9. Jarrett, O. S. (2002). El recreo en la escuela primaria: ¿Qué indica la investigación?(Recess in Elementary School: What Does the Research Say?ERIC Digest.

10. Jensen, E. (1998). *Teaching with the brain in mind*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development. ED 434 950.
11. Martínez Martínez, J. (2017). La escuela española ante las recomendaciones internacionales de práctica de actividad física: análisis del efecto de las clases de educación física, el recreo y el transporte activo.
12. Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua Española*. (22<sup>o</sup> Edición). Madrid: Espasa Calpe S.A.
13. Rodríguez García, P.L., García Cantó, E., Sánchez López, M.C., y López Miñarro, P.A. (2013). Percepción de la utilidad de las clases de educación física y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares. *Cultura y Educación: Revista de teoría, investigación y práctica*, 25(1), 65-76.