

ULL

Universidad
de La Laguna



“La importancia del recreo escolar en la Actividad Física de los y las adolescentes”

**MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL Y ENSEÑANZA DE IDIOMAS.**

ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo fin de máster presentado por: Pablo León Gil

Tutelado por: Dña. Ángeles Judith Hernández Sánchez

Curso académico: 2017/2018

Julio, 2018

RESUMEN

Este trabajo de fin de máster presenta la incidencia de la Actividad Física (AF) en los periodos de recreo de un centro escolar, así como la incidencia de este periodo en el desarrollo saludable del alumnado y en su proceso de creación y desarrollo a nivel integral. Para constatar esta mejora, se utilizó un enfoque multimétodo como estrategia metodológica en el cual se combinaron datos cuantitativos (cuestionario ad hoc y observación) y datos cualitativos (grupo focal). Para ello se recogió información durante una semana en el centro y tras una intervención con el grupo focal y los cuestionarios se volvió a analizar el comportamiento motor del alumnado en los periodos de recreo. *Resultados:* aunque se ha tratado de una experiencia puntual y corta temporalmente, los resultados apuntan que se han observado diferencias en la realización de AF por el alumnado, encontrando importantes diferencias en cuanto a la práctica de los chicos y las chicas. Como principales barreras de realización de AF se han encontrado los materiales y las condiciones climatológicas.

Palabras clave: Actividad Física, Recreos, Género, Salud.

ABSTRACT

This end-of-master project show the incidence of physical activity (AF) in the recess periods at school, as well as the impact of this period on the healthy development of students and their process of creation and development at an integral level. To verify this improvement, we used a multi-method approach as a methodological strategy in that we were combined quantitative data (questionnaire ad hoc and observation) and qualitative data (focal group). For this process, information was collected during a week at the school and after an intervention with the focus group and the questionnaires, the motor behavior of the students was re-analyzed during the recess periods one week more. *Results:* Although it was a punctual experience and short temporarily, the results indicate there have been differences in the performance of AF by the students, finding important differences in the practice of boys and girls. The materials and weather conditions have been found as the main barriers to practice AF.

Key words: Physical Activity, Recces, Gender, Health.

ÍNDICE

1.	Introducción.....	5
2.	Planteamiento del problema de innovación.....	6
3.	Objetivos.....	6
3.1.	Objetivos generales.	7
3.2.	Objetivos específicos.	7
3.3.	Objetivos personales.	7
4.	Marco Teórico.....	7
4.1.	Salud.	8
4.2.	La escuela y el currículo.	9
4.3.	El recreo.....	10
4.4.	Estudios.....	13
5.	Método y procedimiento.....	18
5.1.	Diseño de la investigación.....	18
5.2.	Participantes.	18
5.3.	Procedimiento.	19
5.4.	Material y contexto.....	21
5.5.	Instrumentos de recogida de datos.....	22
5.5.1.	Herramienta de observación.....	22
5.5.2.	Cuestionarios.	24
5.5.3.	Grupos focales.....	26
5.6.	Análisis de los datos.....	27
6.	Resultados.....	27
6.1.	De los cuestionarios.	27
6.1.1.	Actividad física y recreos.....	27
6.1.2.	Barreras que impiden la práctica física.	29
6.1.3.	Diferencias de género.....	32
6.2.	De la observación.....	34
6.2.1.	Modificaciones en la conducta de la AF.	35
7.	Discusión y conclusiones.....	37
7.1.	Discusión.....	37

7.2. Conclusiones.	41
7.3. Propuestas de mejora.	42
8. Referencias bibliográficas.	43
ANEXOS.....	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	15
Tabla 2	18
Tabla 3	19
Tabla 4	21
Tabla 5	27
Tabla 6	28
Tabla 7	29
Tabla 8	30
Tabla 9	31
Tabla 10.....	31
Tabla 11	32
Tabla 12.....	33
Tabla 13.....	33
Tabla 14.....	34
Tabla 15.....	35
Tabla 16.....	36
Tabla 17.....	37

1. INTRODUCCIÓN.

En el presente trabajo de fin de máster se presenta un estudio sobre el nivel de actividad física (AF) que se lleva a cabo en los recreos, para ello se ha escogido como muestra un centro público de la zona norte de la isla de Tenerife. En base a ello se tratará de conocer el grado y nivel de participación del alumnado en los juegos y deportes que se practican durante los periodos de recreo, así como en cualquier AF que desarrollen.

El incremento en los niveles de sedentarismo, la falta de oportunidades de AF y el incremento de la obesidad en los menores, han llevado a considerar a las escuelas como espacios fundamentales para la mejora de las destrezas básicas en los escolares, así como para el logro de que sean activos. De acuerdo con Ching y Ludwig (2013) aumentar los niveles de actividad física en los niños y niñas es un importante objetivo de salud pública. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica a los establecimientos educativos como fundamentales en lo que se refiere a la contribución del cumplimiento de la hora de Actividad Física Moderada-Vigorosa (AFMV) que se propone como estrategia general para combatir el sobrepeso y la obesidad infantil; al entender que es en estos entornos donde permanecen una gran cantidad de tiempo durante el día, pudiendo de este modo dar una gran prioridad a la práctica de AF regular.

Actualmente en Canarias los índices de obesidad son muy altos; frente a porcentajes del 13,9% en obesidad y del 12,5% en sobrepeso en toda España, Canarias tiene un 18% de sus habitantes entre 2 y 22 años con obesidad y un 32,8% con sobrepeso (Jose, 2010); y a ello se asocian más enfermedades y problemas diversos que provocan reducción de la actividad y movilidad de la población (Rodríguez, 2016). Para ello la consulta de bibliografía especializada nos ha hecho reflexionar, al mostrar que el recreo puede contribuir al 40% de la hora diaria de actividad física recomendada en España (Frago, Murillo, García, Aibar & Zaragoza, 2017), lo cual es similar a resultados mostrados en Europa, en concreto en Francia 32,1% para los chicos y 23,7% para las chicas (Blaes et al., 2013) y en Inglaterra 32,9% en los niños y 25,3% en las niñas (Ridgers & Stratton, 2005). De este modo se entiende que la AF es un elemento fundamental para paliar este grave problema social, y en concreto, en el periodo escolar, tiempo fundamental del desarrollo de los adolescentes, los recreos son un espacio de gran importancia dentro de este marco.

Para describir y desarrollar el proyecto se lleva a cabo un proceso en el que se ven implicadas diferentes fases y factores que se detallan en los siguientes apartados del trabajo. En primer

lugar, se plantea el problema que se aborda a lo largo del documento, así como un acercamiento y justificación de las consideraciones oportunas al respecto. Posteriormente se exponen los objetivos y los fines que se pretenden alcanzar con la realización del mismo.

Una vez establecidos estos puntos fundamentales se lleva a cabo una profundización y un acercamiento al lector sobre los ejes principales que se tratarán en el documento, donde la fundamentación teórica, por medio del marco teórico, cobra especial relevancia. Tras este momento la profundización se lleva a cabo en el estudio presente, y esta comienza por medio de la explicación del procedimiento, los pasos y acciones acometidas en cada una de las etapas y los materiales y medios necesarios para el desarrollo, así como un contexto de acción.

Ya en los últimos apartados, pero quizás los de mayor trascendencia, se exponen los resultados encontrados y se lleva a cabo una discusión y valoración de los mismos. Para finalizar aportando las conclusiones extraídas una vez observados los resultados de este estudio y los encontrados en estudios similares de esta temática.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INNOVACIÓN.

En el documento se abarca un trabajo de innovación en el que se estudia el comportamiento y desarrollo de actividades físico deportivas, de los niños y niñas en edad escolar de un centro de secundaria, en el periodo del recreo.

Este trabajo se engloba dentro del criterio de innovación por dos motivos:

- En primer lugar, porque a pesar de que hay estudios similares y con cambios en la metodología y los materiales en Europa, en España son muy pocos los estudios que se centran en la importancia del recreo en la AF de los adolescentes, y ninguno de ellos se ha llevado a cabo en Canarias.
- En segundo lugar, porque es un proyecto en el que además de llevar a cabo una observación de la secuencia de actividades llevadas a cabo en el momento y tras un periodo de reflexión se proponen nuevas medidas y cambios en las dinámicas de las actividades y los recreos, con el objetivo de mejorar y aumentar la participación y actividad de los infantes.

3. OBJETIVOS.

En este apartado el propósito no es otro que el de determinar las características más importantes del objeto de estudio que se lleva a cabo, destacando en el presente los siguientes:

3.1. OBJETIVOS GENERALES.

- Conocer el grado y nivel de participación del alumnado en los juegos y deportes que se practican durante los periodos de recreo.
- Ser capaz de proponer nuevas alternativas y motivaciones para mejorar la práctica de AF en el recreo y el entorno escolar.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Lograr la sociabilización del alumnado del centro y la integración de aquello que puedan tener algún problema de habilidades sociales.

3.3. OBJETIVOS PERSONALES.

Como se trata de un proyecto que requiere de cierta implicación personal y emocional, cabe destacar también los objetivos en este ámbito de actuación, de tal manera que se pretende lograr una mayor aclaración sobre la motivación real del presente documento, siendo las siguiente:

- Mejorar la calidad de vida de la población en la zona en la que se vive.

4. MARCO TEÓRICO.

De este modo se lleva a cabo un acercamiento a los principales conceptos claves a lo largo del documento, y se observan los cambios que han acontecido en la sociedad.

Lo cierto es que los cambios en la sociedad actual suceden a una velocidad de vértigo. Mientras que en el pasado los niños y niñas permanecían la mayor parte de su tiempo libre en sus hogares, pero sin consolas, ordenadores o aparatos similares, en la actualidad, los padres y familiares se encuentran con auténticos problemas para organizar la vida de los más pequeños fuera del colegio, por lo que gran cantidad de niños y niñas permanecen en los domicilios, pero con acceso a un ocio sedentario. De esta manera resulta evidente observar como las actividades ocio- recreativas y deportivas entre los jóvenes han cambiado en los últimos años de manera severa, y en gran medida y causas se debe a los avances tecnológicos de la información: videoconsolas, ordenadores, telefonía móvil, internet... (Martínez, 2016). Como bien es sabido, las familias son un referente social de gran importancia para los más pequeños, por lo que si ellos llevan u estilo de vida activo será más fácil y probable que sus

hijos e hijas lo desarrollen, al ser esta la principal influencia del sistema social cercano (Woods, Graber & Daum, 2012).

4.1. SALUD.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte de que tres cuartas partes de la población mundial presentan un estilo de vida sedentario que, se extiende a todas las edades, y en especial a los niños y niñas (OMS, 2015). Es la propia OMS, la que lleva a cabo unas recomendaciones, para tratar de contrarrestar estas medidas, entre las que se incluye la realización de 60 minutos diarios de Actividad Física (AF) de intensidad moderada o vigorosa (AFMV). Y si bien, por un lado, nos enfrentamos a que la realidad social es que la AF total diaria está positivamente asociada a beneficios físicos, psicológicos, sociales y cognitivos (Domenech, 2017), por el otro la evidencia científica reciente sugiere que, en España, atendiendo a las recomendaciones de actividad realizadas por la OMS, solo el 5% del segmento de la población de infancia y adolescencia y el 53% del mismo en la etapa de adultez, cumplen estas recomendaciones (Martínez, 2016). Es incluso posible acotar los datos en mayor medida, ya que un estudio llevado a cabo en España concluye que solo el 35% de niños y un 6,25% de niñas cumplen con las recomendaciones de sobre el nivel de AF (Martínez, Aznar y Contreras, 2015).

La evidencia sugiere una positiva relación entre la AF y los factores que afectan la salud de los adolescentes en general, y en especial particularidad a las de género femenino, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas (Sabo, Miller, Melnick & Heywood, 2004) y una serie de enfermedades como cáncer, diabetes y enfermedad coronaria, que inician en la niñez (Freedman, Kettel, Dietz, Srinivasan & Berenson, 2001). Es un hecho que, si la actividad física se inicia en la niñez y se mantiene a través de la vida, previene la osteoporosis, la cual afecta a las mujeres en forma predominante (Kannus, 1999).

En esta misma línea se encuentran las recientes palabras de la pediatra Isolina Riaño, quien destaca que incorporar a la rutina diaria infantil la práctica de AF supone “una inversión a largo plazo que convertirá a los pequeños en adultos más sanos”. Además, destaca la importancia sobre el beneficio psicológico, no solo físico, ya que esta práctica ayuda a establecer relaciones sociales duraderas (Fanjul, 2018).

Son muchos y variados los estudios que asocian una práctica regular de AF con un estilo de vida más saludable, destacando en concreto que las relaciones positivas que se establecen entre ambos factores, y señalando los beneficios que se obtienen con la realización habitual y

frecuente de práctica física, con una intensidad concreta y con unos determinados tipos de prácticas (Martínez, 2016).

De este modo, atendiendo a las diferentes ideas planteadas, consideramos que las nuevas políticas en materia de salud y AF quizás deban orientarse en estas líneas y en la búsqueda de un planteamiento diverso e integrador que permita trabajar desde la inclusión de ambos géneros y todas las edades.

4.2. LA ESCUELA Y EL CURRÍCULO.

En la gran mayoría de los casos estos niveles, o al menos gran porcentaje de los mismos, se alcanza gracias a la implicación y la actividad que los adolescentes realizan en las escuelas, de este modo la escuela se ha considerado como un elemento fundamental dentro del rol de salud pública, ya que debido al rápido incremento de la obesidad en niños y niñas el incremento de los niveles de AF es un objetivo global al que la escuela tiene mucho que aportar (Ickes, Erwin & Beighle, 2013). Diversos autores, entre los que destacan Pate y O'Neill (2008), llegan a cuantificar incluso la importancia de la escuela en la consecución de estas recomendaciones, ya que de acuerdo a los resultados de su estudio y en base a la American Heart Association se posiciona hacia las indicaciones que al menos la mitad de las recomendaciones diarias (30 min de AFMV) debería ser realizada dentro del currículo escolar.

A pesar de las propuestas y los estudios que avalan la AF, y el papel de las escuelas en la contribución a los niveles recomendados; Hardman (2008), a través de una revisión de la situación de la Educación Física (EFI) escolar en Europa, muestra como se ha ido reduciendo el tiempo dedicado a la misma y como las diferentes reformas educativas han ido plasmando dicha reducción dentro del currículo. Lo cierto es que, si se analiza la distribución horaria asignada a las clases de EFI, observamos que dicha materia no es una prioridad en la política educativa española (Nogués, 2010). En esta línea se encuentran las recientes revisiones sobre los niveles de sedentarismo entre la población escolar (<18 años), las cuales muestran valores alarmantes, siendo considerado como un factor de riesgo potencial para la salud (Stierlin et al., 2015).

El sistema educativo no ha propiciado estilos de vida saludables entre los estudiantes, y especialmente entre las jóvenes de secundaria, las cuales no presentan los patrones de movimiento que se requiere para obtener beneficios para la salud (Álvarez, 2012; Fernández, Ulate, Romero y Murillo 1996).

A pesar de la continua inversión en la promoción de la AF y los cambios recientes en los programas de EFI, las jóvenes son inactivas, y es la carencia de destrezas uno de los detonantes para que ellas no se involucren en las diferentes prácticas de AF de por vida, lo que las predispone a enfrentar mayor riesgo de sufrir enfermedades, en especial aquellas relacionadas con problemas coronarios (Álvarez, 2012; Sabo et al., 2004; Ureña, Araya, Sánchez, Salas y Blanco, 2010).

Por lo que, con esta situación gana mayor peso y fuerza la contribución del elemento de estudio, los recreos, en los niveles de AF diarios de los adolescentes, sin ir más lejos, un estudio llevado a cabo por la Robert Wood Johnson Foundation en el 2007 establece que el periodo de recreo puede aportar en concreto el 42% de la AF que los niños y niñas realizan en el colegio durante el año escolar, independientemente de las edades y cursos en los que se encuentren, superando incluso el porcentaje que aporta la asignatura de EFI 32% (Frago et al., 2017). Con esto se puede concluir que tanto las clases de EFI, como el recreo, ofrecen las dos principales oportunidades de realizar la AF dentro del colegio. De esta manera se consigue incrementar la práctica deportiva de los alumnos durante un espacio de su horario lectivo que no influye en el desarrollo normal de las otras materias, e incluso se logra que tenga un carácter diario, no temporal como es el caso de la EFI; así pues, son limitados los estudios que se centran en los recreos, pero todos ellos resaltan la importancia de este momento en la escuela, para mejorar e incrementar el nivel de desarrollo y AF (Frago, 2014).

De este modo, y por diversas eventualidades y cambios sociales, son muchos los niños que no practican ningún tipo de AF fuera de la escuela o instituto, por lo que para ellos estas instituciones se convierten en fundamentales a la hora de tratar de crear un hábito en este campo (Baquero y García, 2017). La realidad es que las clases de EFI están incluidas en el currículo, pero no así el recreo, por ello esta es una línea de trabajo muy interesante y variable, la cual puede aportar grandes beneficios a los adolescentes, los jóvenes perciben el recreo como un momento de esparcimiento y de disfrute, pues les permite salir de la rutina de las clases y se sienten liberados (Chaves, 2013).

4.3. EL RECREO.

El tiempo de recreo ha sido definido como un espacio no curricular, que tiene lugar entre las clases para el desarrollo de los jóvenes en actividades de ocio (Ridgers & Stratton, 2005). Así pues, Pérez y Collazos (2007), manifiestan que el recreo es un “lapso de tiempo en el cual los escolares realizan espontáneamente actividades recreativas por gusto y voluntad propia y que

merecen una esmerada atención por parte de los maestros de la institución”. Relevante también es la apreciación que realiza Chaves (2013) al indicar que un aspecto de importancia sobre el recreo es la libertad de la que gozan los niños en comparación con el resto de la jornada escolar, ya que son ellos quienes deciden “que hacer y con quien”. Frente a apreciaciones similares Bonal (1998) argumenta que es precisamente en estos ámbitos de menor regulación pedagógica donde más se proyectan las relaciones sexistas, por lo que el patio de recreo es un lugar ideal para investigar en qué medida las manifestaciones de desigualdad social se producen con transparencia. Del mismo modo autores como Cantó (2004) puntualizan que el recreo es un espacio fundamental de interacción social y de desarrollo de habilidades sociales, en él los niños y niñas toman decisiones y deciden sobre el desarrollo de las reglas del juego, siendo por tanto un tiempo de gran valor para que los adultos observen el comportamiento social de los infantes.

Llegados a este punto se puede comprobar como la contribución del recreo a las recomendaciones de la OMS sobre AF es fundamental, por si no fuera suficiente Pica (s.f.) establece siete razones por las cuales es necesario el recreo para los niños y niñas:

- Los niños y niñas aprenden mejor cuando distribuyen sus esfuerzos y cuando existe un cambio en el ritmo de trabajo.
- Los niños y niñas son más eficientes cuando tienen momentos de esparcimiento y descanso.
- La luz exterior estimula la glándula pineal, lo que es beneficioso para nuestro sistema inmunológico y hace a las personas sentirse mejor.
- El juego físico no estructurado reduce el estrés, además en el exterior los niños y las niñas pueden desempeñar comportamientos ruidosos y desordenados, algo no permitido en las aulas.
- El recreo es una de las pocas oportunidades en la que los niños y niñas experimentan la socialización y la comunicación real.
- La salud en la niñez está en riesgo, los problemas de obesidad son latentes, por lo que la actividad física es fundamental.
- Gran parte del cerebro se activa durante la AF. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes más activos físicamente han mejorado el rendimiento académico.

Dentro de este espacio se encuentran diferencias, en los principales estudios sobre esta temática, en cuanto al uso de los mismos por parte de los chicos y las chicas, así pues, la gran mayoría de estudios llevados a cabo al respecto concuerdan en que una de las principales variables en cuanto a la AF que se realiza en los recreos es el género (Ridgers, Salmon, Parrish, Stanley & Okely, 2012). Los chicos son constantemente más activos que las chicas, en todas las edades y etapas escolares (Hinkley, Crawford, Salmon, Okely & Hesketh, 2008). En esta misma línea se manifiestan Blatchford, Baines y Pellegrini (2003) quienes encuentran que por lo general los chicos visualizan el recreo como una oportunidad de jugar a deportes competitivos, donde lideran y dominan el espacio disponible. Y por el contrario las chicas prefieren utilizar el recreo como una oportunidad para hacer nuevas amistades y socializar.

En líneas similares se expresan Ching y Ludwig (2013) en su estudio, y añaden además la importancia de la figura del coach o profesor, lo cierto es que los recreos son prácticas de actividades independientes y creativas de los niños, sin una estructura definida previamente, pero un mínimo de control sobre la seguridad y la práctica de actividades, por parte de los docentes, permiten a los jóvenes sentirse más seguros y capacitados en las actividades.

La realidad social del momento es la que se presenta, y de esta manera, en base a los estudios, el recreo escolar ha demostrado ser apropiado para la práctica de AF ya sea de manera libre o dirigida, aunque fundamentalmente libre; sin embargo, los resultados del estudio de Álvarez, Villalobos y Vargas (2018), muestran que la conducta que prevalece entre los escolares es el sedentarismo, incluso en los periodos de recreos, al entender ellos que el entorno escolar durante los recreos no favorece la AF. Esto quizás se deba a las principales barreras que los propios jóvenes detectan y manifiestan en cuanto a la realización de práctica física en los periodos de recreo (Pawlowski, Tjørnhøj-Thomsen, Schipperijn, & Troelsen 2014):

- El clima.
- Los conflictos entre los participantes.
- La falta de espacio.
- La falta de materiales.
- El uso excesivo de dispositivos electrónicos.

Para que los niños sientan cierta motivación por la práctica de actividad en el recreo deben percibir autonomía en el desarrollo de las tareas, competencia propia y mejora de las relaciones sociales (Stellino & Sinclair, 2013).

Son diferentes y casi infinitas las posibilidades de intervención y propuestas que pueden darse con el objetivo de favorecer la AF de los niños y las niñas en los recreos, lo que está claro es que todas ellas deben ser propuestas en términos de igualdad inclusiva para ambos géneros, y para ello las propuestas de competición se descartan, al menos en mayor medida. Además, para que las propuestas puedan ser efectivas y el uso del recreo correcto en cuanto a los niveles de AF, los centros no deberían permitir el uso de los ordenadores o de las aulas de clase para realizar tareas durante el periodo de recreo (Ching y Ludwig, 2013).

Las posibilidades que se presentan van desde simples marcas en el suelo, hasta cambios en la estructura y los materiales, por lo que las posibilidades económicas de cada centro y del entorno no son limitantes, simplemente se necesitan acciones acertadas y estudiadas, ya que con intervenciones “low-cost” se pueden conseguir grandes beneficios en la práctica (Blaes et al., 2013).

Valorando lo expuesto y refrendado por los autores pensamos que el fomento de la AF en los recreos y en las escuelas es una línea de trabajo a valorar, que debe ser atendida desde una perspectiva integradora y participativa. De manera que las acciones a tratar no requieren necesariamente de elevados costes económicos y sí que pueden repercutir de manera notoria en la satisfacción y en la mejora del desarrollo integral de los estudiantes.

4.4. ESTUDIOS.

Los patrones de sedentarismo en la vida adulta usualmente son establecidos durante la adolescencia (Telana, Yang, Vilikan, Wanne & Raitakari, 2005), haciendo de este periodo de vida determinante para la promoción de la AF.

Además, a esto se le unen los resultados del estudio de López, Molina, Chinchilla, Garrido y Pascual (2017) donde se observa que las diferencias en los niveles de AF entre escolares de seis a ocho años con peso normal y con sobrepeso desaparecen cuando el entorno ofrece a ambos grupos las mismas oportunidades de ser físicamente activos. En este sentido, con la finalidad de prevenir y promocionar la salud, el tiempo destinado a los recreos escolares, gracias a su modelo organizativo se vuelve de suma importancia con el fin de fomentar un estilo de vida activo y trabajar contra la obesidad.

En la misma línea, Álvarez (2015) encuentra que los programas escolares de movimiento humano que ponen poco énfasis en el área deportiva y se focalizan más en danza y ejercicios

aeróbicos producen mayor participación de las adolescentes debido a que producen mayor disfrute.

De la misma manera Pawlowski et al. (2014), observan en su estudio, como las respuestas de las niñas describen un mayor beneficio de práctica física en los momentos en los que existe una supervisión adulta, ya que esto provoca una reducción de los conflictos y menor dominancia del espacio por parte de los niños.

De este modo las principales diferencias que se pueden encontrar en función del género en los niveles de actividad pueden ser debidas o atribuidas al contexto social en el que se encuentra el centro, los comportamientos del propio alumnado o del entorno, o incluso a la estructura y distribución de los espacios y materiales disponibles en el recreo (Ridgers, Saint-Maurice, Welk, Siahpush, & Huberty, 2011).

Así pues, tal y como se observa en los resultados encontrados por Mota et al. (2005) en el estudio llevado a cabo sobre el recreo y la AF, a pesar de que las niñas por lo general son menos activas que los niños, el nivel de AF que desarrollan en los recreos les aporta un mayor porcentaje de movimiento o AF diario (8% del total diario), que a los niños (6% del total); por lo cual el desarrollo de actividades en el recreo se vuelve aún más importante. Estos datos son contrarios a los que Ridgers et al. (2011) presentan en su estudio al obtener que la contribución del recreo es aproximadamente del 16% del total de la AF saludable del día, y estos datos eran diferentes para los chicos con un 17,9 %, que para las chicas con un 15,6 %. Lo cierto es que de cualquiera de las maneras el beneficio y aporte de la AF llevada a cabo en los periodos de recreo es de gran valor.

Todos los estudios citados anteriormente aportan datos ilustrativos sobre la importancia de la AF en las escuelas y en especial en los recreos, utilizando esta como un método fundamental en la prevención de lesiones y enfermedades y en la mejora de la calidad de vida de las personas. La realidad actual es que las diferentes políticas en materia de educación y las leyes que se plantean abogan por una elevada carga lectiva e importantes contenidos escolares, y sin embargo se considera, que en estos momentos un aumento de los niveles de AF, unido a una variación en los espacios de ocio y disfrute en los centros escolares pueden provocar mejoras en el rendimiento del alumnado, tal y como han demostrado los estudios.

A continuación, se expone una tabla en la que se adjuntan los estudios más relevantes que se han llevado a cabo sobre políticas o aspectos similares a nuestro objeto de estudio:

Tabla 1*Estudios relevantes sobre políticas similares al objeto de análisis*

Estudio	País	Muestra	Duración	Observaciones/Conclusiones
Álvarez et al., (2018).	Costa Rica	3 escuelas públicas. 90 sujetos de 7-12 años.	Recreos de 10-15 minutos. Durante 1 semana.	Los estudiantes presentaron 47.98% de actividad sedentaria, frente al 52.02% de actividad física moderada vigorosa (AFMV) en el recreo escolar, siendo las niñas (61.23%) más sedentarias que los niños (34.48%).
Beighle et al., (2006).	Estados Unidos	271 sujetos (121 chicos y 150 chicas) de 9-10 años.	Recreo de la mañana. 4 días consecutivos. 15 minutos.	Los chicos realizaron un 78% y las chicas un 63%, del tiempo del recreo haciendo AF.
Blaes et al., (2017).	Francia	4 escuelas públicas. 420 sujetos (206 chicas y 214 chicos) de 6-11 años.	Con acelerómetros, en los recreos (2 veces al día durante 4 días).	En cuanto al género el 32.6% de los chicos realiza actividad moderada o intensa (AFMV) frente al 24% de las chicas. El grupo de intervención además incrementa el nivel de AF y reduce el sedentarismo en el recreo.
Casimiro (2002).	España	Estudiantes almerienses entre 12-16 años.	No especificada.	Práctica mucho más frecuentemente en Educación Primaria (59,2%) que en Educación Secundaria (36.8%).
Chaves (2013).	Costa Rica	5 escuelas diferentes. 206 sujetos de 7-12 años.	Metodología cualitativa. No especificado.	El recreo es una actividad fundamental en el period escolar, los juegos son elegidos por el 42, 17% como lo preferido del recreo.
Chin & Ludwig (2013).	Estados Unidos	15 escuelas participantes en el programa de actividades y 10 no participantes.	2 recreos diarios. 3 meses.	La actividad física aumenta en los recreos de las escuelas que realizan esta intervención, respecto a las escuelas que no la realizan.

Fairclough et al., (2012).	Inglaterra	8 escuelas diferentes. 223 sujetos (124 chicas y 99 chicos) de 10-11 años.	Con acelerómetros, durante 1 semana.	Los chicos practican más actividad física moderada o intensa (MPA) que las chicas en periodos de recreo.
Frago et al., (2017).	España	2 escuelas diferentes. 389 sujetos (214 chicas y 175 chicos) de 8-12 años.	Con acelerómetros, durante 5 días escolares seguidos.	En ambas escuelas la práctica de actividad física moderada o vigorosa era mayor en los chicos (27.44% y 12.01%) que las chicas en periodos de recreo (15.58% y 4.15%).
Hohepa et al., (2009).	Nueva Zelanda	3.471 sujetos (1.651 chicos y 1.820 chicas) de 12-18 años.	No especificada.	Los estudiantes con sobrepeso presentan mayor posibilidad de activación en las actividades físicas del recreo.
López et al., (2017).	España	3 escuelas públicas. 263 sujetos (123 chicas y 140 chicos) de 6-8 años.	Con podómetros. 4 días seguidos, recreos de 30 minutos.	No se aprecian diferencias en los niveles de actividad física entre alumnado con sobrepeso y con normopeso, estructura ideal para promocionar la salud.
Martínez et al., (2012).	España	36 sujetos (20 chicos y 16 chicas) de 11-12 años.	Clases de educación física y fuera de ellas. Durante 1 semana.	No se cumplen las recomendaciones de AF saludable. La EF supone un peso importante en lo que se hace.
Martínez et al., (2015).	España	36 sujetos (20 chicos y 16 chicas) de 11-12 años.	Con acelerómetros, durante 1 semana.	Solo el 22,2% de la muestra cumple con las recomendaciones de AFMV. El recreo aporta el 11,37% para los chicos y el 12,77% para las chicas del tiempo total de actividad saludable.
Ridgers et al., (2011).	Inglaterra	210 alumnos (95 chicos y 115 chicas) de 10 a 14 años de edad de cuatro escuelas.	Recreo de la mañana. 5 días consecutivos De 20 a 30 minutos.	Los chicos eran más activos que las chicas. El recreo contribuyó un 17,9% y un 15,5% en chicos y chicas, respectivamente, en los valores de MVPA diario.

Román et al., (2006).	España	3185 sujetos de 2 a 24 años.	No especificada.	70% niños y adolescentes no realizan AF de forma regular, especialmente chicas. A partir de 10-13 años disminuye la AF.
Tercedor (1998).	España	519 estudiantes de 10 años.	Septiembre 1995- Enero 1996.	Práctica de actividad física era mayor en niños que en niñas.
Woods et al., (2012).	Estados Unidos	2 escuelas. 115 sujetos (52 chicos y 63 chicas) de 8-10 años.	Estudio cualitativo, 1 año y medio de entrevistas y observación.	Los chicos son significativamente más activos y prefieren actividades deportivas (56% frente al 11%) y en grandes grupos, las chicas prefieren actividades diferentes (52% frente al 31% de los chicos) y pequeños grupos.

Los estudios que se presentan muestran la relación de la AF en los horarios de recreo, y su influencia en los adolescentes y en la vida diaria de los mismos. Aportando además datos casi concluyentes en cuanto al nivel de desarrollo de los adolescentes y las posibles diferencias del nivel de práctica de AF en base al género. Como se puede apreciar en las conclusiones de todos ellos, y en nuestra modesta opinión la relación que se establece entre AF y recreos, genera un clima saludable en las escuelas, que permiten, junto con la EFI, mejorar de manera sustancial la vida a medio y largo plazo de los adolescentes y sus familias. En este sentido los recreos deben ser utilizados por las escuelas como un lugar de promoción de la AF, atendiendo a las necesidades y preferencias del alumnado, con el fin de mantener, o aumentar, el gusto por lo lúdico y recreacional a partir de la AF; de este modo se trata de generar unos hábitos saludables en la etapa de la adolescencia que puedan perdurar en el tiempo. Para ello, y en vista de los resultados, es de especial interés el centrar las políticas de acción en las actividades dirigidas especialmente a ellas, ya que es el colectivo que presenta menores niveles de desarrollo de AF, sin olvidarnos por supuesto de ellos, generando actividades inclusivas y válidas para todos.

5. MÉTODO Y PROCEDIMIENTO.

5.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

Participan en el estudio 253 estudiantes de un instituto de secundaria del norte de la isla de Tenerife. Este proyecto tuvo sus inicios con las primeras etapas en el mes de diciembre del año 2017, para llevar a cabo la parte de innovación y puesta en marcha en los meses de marzo, abril y mayo de 2018; finalizando su realización, tras la recogida y análisis de los datos en el mes de junio de 2018, una vez se hayan aportado las conclusiones al estudio y las comprobaciones con estudios similares, con el fin de refutar o apoyar los objetivos que se han propuesto al inicio.

En este tiempo se llevó a cabo un periodo de observación y grabación de una semana durante los recreos, tras lo cual se procedió a llevar a cabo una intervención con grupos focales en los que participaron un total de 10 alumnos y alumnas del centro para conocer de primera mano las posibilidades de juego y la oferta de ocio que el centro presentaba al alumnado y proponer alternativas. Es en estos momentos cuando además se utilizó una herramienta de cuestionario, la cual fue cumplimentada por todo el alumnado del centro. Por último, se llevó a cabo una nueva observación de una semana para valorar las posibles diferencias, en cuanto a la práctica deportiva y la variedad de la misma.

5.2. PARTICIPANTES.

El centro se trata de un IES, de línea dos, con un total de 253 alumnos y alumnas matriculados en los cursos de 1ºESO hasta 2ºBachillerato, tal y como podemos observar en la tabla 2.

Tabla 2

Alumnado matriculado en el centro

	1ºESO	2ºESO	3ºESO	4ºESO	1ºBACH	2ºBACH	Total
Hombre	21	19	14	17	19	15	105
Mujer	30	28	26	21	22	21	148
Total	51	47	40	38	41	36	253

Si bien, en un primer momento el cuestionario se decidió pasar a todos los sujetos, la muestra recogida total es de 179, algunos tuvieron que ser descartados al presentar respuestas en blanco, o bien al no devueltos con las respuestas por parte del alumnado. De este modo y analizando los datos una vez entregados los cuestionarios la tabla de representación sería la siguiente (ver tabla 3):

Tabla 3
Alumnado participante en el estudio

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	2º BACH	Total
Hombre	15	13	13	10	11	4	66
Mujer	29	20	27	13	16	8	113
Total	44	33	40	23	27	12	179

De este modo y teniendo en consideración los datos la muestra final representa al 62,85% de los chicos y al 76,35% de las chicas del total del alumnado matriculado en el centro, por lo que es una muestra acorde y representativa de la realidad del lugar. Una vez dentro de los datos y valores analizados, los participantes en el estudio, debemos destacar que el 63,1% son chicas y el 38,9% se corresponde a chicos, de modo que la variabilidad de las preguntas y respuestas puede verse condicionada por la diferencia de género, pero ambos se muestran claramente representados.

5.3. PROCEDIMIENTO.

- **Fase de apertura o diseño:** (1 semana), entre el 11 y el 18 de diciembre de 2017 se seleccionó el tema a tratar en el trabajo de fin de máster, y se lleva a cabo una valoración y primera propuesta por medio de la tutora de trabajo. Tras una reunión y reelaboración de las ideas se decide cerrar la propuesta y la línea de investigación.
- **Fase de investigación:** (11 semanas), entre el 19 de diciembre de 2017 y el 4 de marzo de 2018 se ha llevado a cabo una búsqueda de información, contrastación de los objetivos, consulta de fuentes y referencias bibliográficas especializadas, etc. Con el fin de profundizar en la materia de la investigación y poder apoyar las ideas y resultados de la misma en base a las logradas por otros autores.
- **Fase de elaboración de materiales:** (4 semanas), entre el 5 de marzo y el 1 de abril de 2018, durante este periodo y en base a la información obtenida de manera previa. Se ha procedido a analizar el entorno donde se llevó a cabo el proyecto de innovación, así como al diseño de cuestionarios con escala tipo Likert para que los mismos puedan ser validados por expertos, en nuestro caso tres profesores y profesoras universitarios. Además, se han elaborado las herramientas propias utilizadas para la observación y el autor del proyecto ha solicitado los permisos correspondientes para la posibilidad de grabación en el centro y el uso de los materiales auxiliares necesarios (ver anexo I).

- **Fase de desarrollo de la experiencia de innovación:** (4 semanas), entre el 2 de abril y el 30 de abril de 2018, durante este periodo se implementa el plan de acción en el centro, en un primer momento se lleva a cabo la observación de los espacios de recreo y las grabaciones durante 1 semana; luego se hace una reflexión conjunta, por medio de grupos focales y se pasan los cuestionarios al alumnado; para finalizar con una propuesta en la mejora de las actividades y en el desarrollo de las mismas, donde se llevará a cabo una nueva observación y grabación durante 1 semana.
- **Fase de análisis de los datos:** (3 semanas), entre el 1 de mayo y el 20 de mayo de 2018, en esta fase se analizan los resultados obtenidos, tanto en el visionado de las grabaciones como por medio de los cuestionarios, para ello se vuelca la información en el IBM SPSS Statistics 24 y se procede al análisis estadístico de los resultados.
- **Elaboración del informe, resultados y conclusiones:** (4 semanas), entre el 21 de mayo y el 18 de junio de 2018, una vez obtenidos los resultados de los cuestionarios y de las observaciones de las diferentes situaciones producidas en los recreos se lleva a cabo una contrastación del planteamiento inicial, además se comentan los principales factores de relevancia encontrados y se exponen las conclusiones y discusión a los mismos, por último se lleva a cabo una breve reflexión personal y una propuesta de seguimiento en futuras investigaciones, así como las posibles limitaciones del estudio.

Esta información se recoge de una manera visual en la tabla 4.

Tabla 4
Procedimiento

Semana/Fecha	Fase	Rasgos Principales
1ª semana entre el 11 y el 18 de diciembre de 2017	Fase de apertura o diseño.	Selección y cierre del tema de trabajo.
2ª a 12ª semana, entre el 19 de diciembre de 2017 y el 4 de marzo de 2018	Fase de investigación.	Búsqueda de información relacionada, profundizar en el tema, estudios, etc.
13ª a 16ª semana, entre el 5 de marzo y el 1 de abril de 2018	Fase de elaboración de materiales.	Análisis de entorno, diseño de cuestionarios y herramientas de observación.
17ª a 20ª semana, entre el 2 de abril y el 30 de abril de 2018	Fase de desarrollo de la experiencia de innovación.	Observación y grabación, reunión con grupos focales y cuestionarios.
21ª a 23ª semana, entre el 1 de mayo y el 20 de mayo de 2018	Fase de análisis de los datos.	Análisis estadístico de los datos y visionado de grabaciones.
24ª a 27ª semana, entre el 21 de mayo y el 18 de junio de 2018	Fase de elaboración del informe, resultados y conclusiones.	Extraer resultados del estudio y comparación con estudios similares.

5.4. MATERIAL Y CONTEXTO.

Tanto como para la observación inicial, como para el desarrollo normal de las actividades planteadas a posteriori, se utilizaron las diferentes áreas de juego que se utilizan en el recreo en el centro, siendo estos espacios deportivos amplios en su mayoría, a saber:

- Hall del centro: se ubican en su interior dos mesas de tenis de mesa o ping pong, que son utilizadas por el alumnado.

- Patio principal: espacio amplio y diáfano, completamente descubierto. Cuenta en una parte con una grada en la cabecera del mismo.
- Patio secundario: es un patio amplio, pero más estrecho y alargado. Se utiliza de paso de manera circunstancial, pero no como uso de juegos.
- Pabellón del centro: pabellón polideportivo al uso, con gran número de líneas en el suelo, para campos de varios deportes. En uso deteriorado por el paso del tiempo y con el pavimento ligeramente resbaladizo.

Cuenta con los siguientes materiales auxiliares fijos:

- 2 porterías en los fondos del campo.
- 2 porterías en los laterales del campo.
- 4 canastas en los laterales (con dos campos dibujados)

Y con los siguientes materiales auxiliares móviles:

- 4 postes con ruedas, para montar redes de voleibol o similares.
- 8 postes pequeños con ruedas, para montar campos de bádminton.

Destacar que el material deportivo (pelotas, conos, colchonetas, aros, etc.), que se encuentra en el pabellón, es de uso para las clases de Educación Física de manera general, por lo que salvo casos puntuales no se cede para el uso del mismo en los recreos. Para uso lúdico deportivo se encuentra en el Departamento de Orientación una caja con 2 balones de fútbol, 2 balones de baloncesto, 6 raquetas y 8 pelotas de tenis de mesa.

5.5. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.

5.5.1. Herramienta de observación.

La observación se llevó a cabo de manera in situ en el centro, y como hoja de registro se utilizó la gráfica y tabla llevada a cabo por Cantó (2004) en su estudio, en nuestro caso se realizaron pequeñas modificaciones, la adaptación se ha realizado para incluir juegos de novedad en estos momentos y excluir aquellos que eran propios de esa época y no conocidos actualmente, con grabación de los espacios y análisis posterior en base a las fichas de observación propias (ver anexo II).

De este modo se escogieron todos los recreos durante el plazo de una semana, del día 2 al 6 de abril (ambos inclusive), para ello se recorrían los patios de los que dispone el centro y se

observaba de manera intermitente el pabellón, en aquellos recreos en los que estaba abierto, situación que coincidía con los segundos recreos de cada día. Esta observación visual y con registro de notas se llevó a cabo de manera continua en el tiempo que duraban los recreos, a saber:

- 1 recreo los lunes de 30 minutos: de 10.00 a 10.30.
- 2 recreos de martes a viernes de 20 minutos cada uno: 10.05 a 10.25 y 12.15 a 12.35.

Dentro de este periodo se han seleccionado los momentos concretos para la grabación, para ello y teniendo en cuenta las condiciones del recreo se han escogido el minuto 5 del comienzo recreo y el momento en el que faltan 5 minutos para el fin del mismo, al ser considerados estos los momentos en los que la dinámica normal del recreo se encontraba ya iniciada y se llevaba a cabo de manera normal. Para ello se ha ubicado la cámara de grabación en las esquinas de los diferentes lugares de grabación, en lugares elevados y distanciados de la acción normal de juego, para tener una visión más amplia de la superficie de uso y la distribución del alumnado y los materiales. A la vez designados los lugares para ello se han realizado las tomas determinadas, permitiendo una visual amplia del comportamiento motor espontáneo del alumnado, pero sin cohibir su desarrollo debido a la grabación del mismo.

Además, en lo referido a la grabación será necesaria una cámara de móvil como instrumento fundamental, en los espacios de grabación se utilizará un móvil meizu M3s, con cámara externa e interna y posibilidad de captación de imágenes. Por otro lado, se cuenta con la GoPro Hero, la cual permite una visión más amplia del espacio debido a la lente de la que dispone, la cual se ha utilizado para los espacios más amplios.

En cuanto al contexto de la observación realizada y puesta en marcha cabe destacar la importancia del factor climatológico, por este motivo el periodo de observación comprendido en una semana se vio afectado en uno de los días debido a la lluvia, por lo que por cuestiones de imposibilidad en el uso de los espacios de ocio y recreo se pospuso esa observación para el siguiente día coincidente, en ese caso martes; del mismo modo por motivo de actividades complementarias la semana destinada a la observación, en primer lugar, también se vio comprometida, ya que el jueves se planificó una salida de gran parte del alumnado, por ello se decidió tomar la misma decisión y posponer la observación correspondiente al jueves al siguiente.

5.5.2. Cuestionarios.

Dentro de los materiales específicos destaca la especial mención a la relevancia que se le aportará al uso de los cuestionarios con escala tipo Likert (Thomas y Nelson, 2007), siendo estos la base fundamental en la recogida de datos de opinión por parte del alumnado (ver anexo III).

Los cuestionarios constituyen una de las técnicas cuantitativas utilizadas de forma más amplia en la investigación social (Del Rincón, Arnal, Latorre y Sans, 1995). En nuestro caso, su utilización se justifica en la necesidad de conocer la opinión del alumnado sobre su participación en los recreos escolares y en la AF que se desarrolla en los mismos.

Para Fox (1981), la utilización de cuestionarios presenta dos claras ventajas como son, la posibilidad de lograr un mayor alcance de sujetos y con poco coste, además de la obtención de resultados a corto plazo. Frente a ello el autor destaca algunas desventajas como son, la formulación de las preguntas por adelantado de forma que su intención quede clara sin explicaciones complementarias o aclaraciones de dudas y el peligro de que sólo lo realicen una pequeña parte de los sujetos. En nuestro caso, estas desventajas se subsanaron al seleccionar el momento acorde para la cumplimentación de los cuestionarios, puesto que este ha sido en las clases de la asignatura de Educación Física, con permiso del profesor de la materia, se han podido coger 10 minutos de una de las clases de cada curso para llevar a cabo la explicación y cumplimentación del cuestionario. Los criterios de selección del momento se han basado en la idoneidad de la materia y su relación con el proyecto, así como la comunicación y facilidad mostrada por el profesorado para el fin.

Este cuestionario se ha llevado a cabo de manera anónima para los sujetos y además es realizado con una escala elaborada de manera específica para el estudio (ad hoc), por ello ha tenido que ser validado de manera previa. Se ha elaborado un informe general del mismo y ha sido un grupo formado por tres expertos, en nuestro caso tres profesores y profesoras universitarios, el que ha dado su conformidad y valoración al mismo en base a lo siguiente:

En base a los siguientes ítems que constituyen el cuestionario, con los criterios relacionados propuestos para ser validados.

A. Conveniencia que puede tener cada ítem dentro de su dimensión.

B. Redacción adecuada al alumnado que se dirige el cuestionario.

C. Cantidad adecuada de ítems que conforman el cuestionario.

Para valorar la adecuación de cada ítem en base a estos tres criterios, se utilizará la escala que se encuentra a continuación:

Nada adecuado

Poco adecuado

Adecuado

Muy adecuado

Una vez que este proceso fuese aceptado y con las modificaciones necesarias en las preguntas se realizó un muestreo inicial a un grupo de alumnado de diversas edades y nivel social, en total se utilizaron 4 alumnos para ello, siendo dos chicos y dos chicas. Que aportaron una visión relativa en lo referido a la redacción de las preguntas y a su comprensión, así como a la posible elevada carga de preguntas.



Figura 1: Proceso seguido en la elaboración del cuestionario de opinión.

Finalmente, la composición del cuestionario quedó de la siguiente manera (ver anexo III):

– Primera hoja:

Explicación del desarrollo del cuestionario e introducción en el fin del mismo.

Parte a: datos identificativos de la persona (sexo, curso, edad).

Parte b: preguntas iniciales de prácticas lúdicas y deportivas, utilizadas para romper el hielo. Un total de 6 preguntas para contestar con respuesta breve o marcando Sí o No.

– Segunda hoja:

Parte c: preguntas relacionadas con el centro, los recreos y la práctica deportiva. Un total de 24 preguntas para contestar por medio de escala de Likert de 1 a 4.

Las preguntas se agrupan en 4 dimensiones generales, de manera que cada dimensión cuenta con un total de 6 preguntas que se agrupan en base a ella:

- Interacción Motriz.
- Nivel de activación.

- Uso de espacios y materiales.
- Estructura y control.

Además, a la hora de confeccionar el cuestionario, siguiendo las recomendaciones de los expertos y las reglas generales de uso se han mezclado las preguntas de las diferentes dimensiones con la fórmula: 1a, 1b, 1c, 1d; 2a, 2b, 2c, 2d...

5.5.3. Grupos focales.

Una vez analizada la situación en el centro se formó una comisión con grupos focales para investigar sobre las posibilidades de juego y la oferta de ocio que el centro presentaba al alumnado, de este modo se escogieron a los delegados/as, o en su defecto subdelegados/as de cada una de las clases, descartando los de los grupos de 2º de bachillerato, debido a la imposibilidad y la excesiva carga lectiva a la que son sometidos, aunque si se tuvo en cuenta su aportación en las encuestas y participación en las actividades.

De esta manera el grupo focal se compuso por 10 personas, el hecho de realizarse en grupo facilitó la discusión y provocó la presencia de comentarios y opiniones que bajo otras circunstancias no sucederían, o se podrían ver distorsionadas, generando así un testimonio enriquecedor y verídico sobre el tema a tratar en un corto periodo de tiempo. De este modo, y aunque no sea lo recomendado por algunos autores, el grupo sí entra en los parámetros considerados por Gil (1993), al ser mayor de 6 personas y menor de 12.

Por lo tanto, es posible indicar que el grupo es de componente fundamentalmente heterogéneo, ya que es alumnado de diferentes cursos y edades, además se ven representados ambos sexos con un 60% de chicas, frente a un 40% de chicos.

En cuanto al tiempo de duración de la discusión, se tomó un recreo con 20 minutos de duración. Cabe destacar que tanto la hora de comienzo como la de finalización fueron informadas a todo el alumnado participante con antelación, ya que de acuerdo con Ibáñez (1986) "sólo un conocimiento anticipado del tiempo de concluir precipita el consenso".

La valoración y las opiniones del alumnado se recogió mediante un registro anecdótico con lápiz y papel y por medio de la grabación de la sesión mediante la grabadora predeterminada del móvil Meizu M3s.

Cabe resaltar en cuanto a esta herramienta, que los datos aquí obtenidos solo se han utilizado como soporte de apoyo a los otros métodos, ya que sería necesario realizar un análisis de contenido exhaustivo para incluirlo como parte de la metodología propiamente dicha.

5.6. ANÁLISIS DE LOS DATOS.

En cuanto a la recogida y análisis de datos, estos fueron volcados en una base de datos que se incluyó en el programa IBM SPSS Statistics 24, software propio de IBM, por medio del cual se llevó a cabo el análisis de los mismos. Para ello se generó una tabla de variables y datos que contemplaba todas las preguntas llevadas a cabo en el cuestionario, así como la totalidad de la muestra obtenida.

Una vez logrado esto se procedió al cruce de variables y la extracción de porcentajes de respuesta con objeto de identificar y definir categorías y patrones de respuesta comunes que atendieron a diferentes criterios, para obtener resultados claros y directos.

6. RESULTADOS.

6.1. DE LOS CUESTIONARIOS.

En valor de lo analizado por medio de los cuestionarios utilizados como herramienta para llevar a cabo la investigación se presentan los siguientes resultados, los cuales atienden a tres categorías diferenciadas:

- Sobre actividad física y práctica física en los recreos.
- Sobre barreras que impiden la práctica física.
- Sobre diferencias de género.

6.1.1. Actividad física y recreos.

En un primer momento y como análisis previo de la situación en los cuestionarios se les solicitaba a los participantes contestar una serie de preguntas, antes de llevar a cabo la intervención y la propuesta de actividades de mejora, de esta manera se obtuvo que el 63.7% de los sujetos participantes realizaban algún tipo de AF de manera repetida durante la semana, al menos en 3 sesiones semanales de 1 hora. Por lo que, el 36.3% restante son personas que no practican ningún tipo de AF, como forma activa de ocio o recreación, ni participan en ninguna competición deportiva (tabla 5).

Tabla 5

¿Haces algún deporte o actividad física fuera del centro?

		No	Sí	Total
Total	Recuento	65	114	179
	% del total	36,3%	63,7%	100,0%

Atendiendo a estas respuestas y con la intención de comprobar la posible transferencia que estos resultados tenían en las actividades planteadas en los horarios de recreo, se les realiza a los participantes la misma cuestión, pero esta vez sobre la actividad en los recreos, donde los resultados que se producen son claramente diferenciadores. Se observa en las respuestas del alumnado como el porcentaje de practicantes de actividad física en los recreos desciende considerablemente hasta el 25.7%, de manera que un elevado porcentaje, el 74.3% no participa en las actividades físicas, ya sean lúdicas o deportivas, que se desarrollan en los recreos (ver tabla 6), dedicando su tiempo a otras actividades.

Tabla 6

¿Y en el recreo practicas algún tipo de actividad física?

		No	Si	Total
Total	Recuento	133	46	179
	% del total	74,3%	25,7%	100,0%

Así pues, sin ir más lejos estos datos se pueden cuantificar por medio de los cuestionarios y otra de las preguntas respondidas por los sujetos del estudio, es en base a la dedicación de la mayor parte del recreo. A tenor de los resultados (figura 2), se puede ver de manera clara como el 25.1% realiza AF, de un modo u otro; pero del mismo modo es posible ver como el uso de las tecnologías, y del móvil en concreto es un aspecto importante, alcanzando el 10.1% de las respuestas.

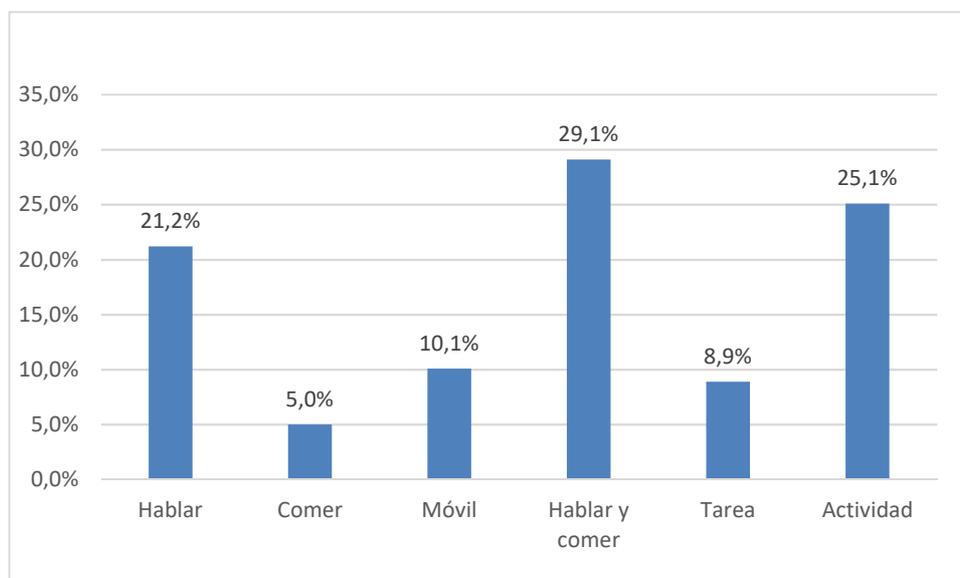


Figura 2: ¿A qué dedicas la mayor parte del recreo?

Este hecho no deja de ser significativo, pero más lo es aún el porcentaje que saldría resultante de la suma entre las personas que dedican la mayor parte del recreo a hablar simplemente, junto con los que además de hablar comen algo, traído de casa o en la cafetería, ya que esto sería un elevado 50.3%.

6.1.2. Barreras que impiden la práctica física.

En primer lugar es un motivo a destacar el que no se han encontrado dificultades ni grandes problemas en el uso de los espacios por parte de los participantes, ya que de acuerdo con la tabla 7, es elevado el porcentaje de sujetos que se posiciona en contra a la pregunta sobre el uso y la ocupación de los espacios como impedimento para desarrollar AF, en concreto el 45.3% está en desacuerdo y el 21.8% en total desacuerdo, por lo que se encuentra que un 67.1% del alumnado participante en el estudio no considera que la ocupación de los espacios sea un motivo para que no puedan practicar más actividad física en los recreos.

Tabla 7

Los espacios de juegos siempre están ocupados y tengo que esperar mucho

		T. Desacuerdo	Desacuerdo	De acuerdo	T. Acuerdo	Total
Total	Recuento	39	81	44	15	179
	% del total	21,8%	45,3%	24,6%	8,4%	100,0%

Sin embargo, en la reunión llevada a cabo con el grupo focal la opinión mayoritaria de las personas presentes argumentaba la imposibilidad de utilizar el pabellón en todos los recreos y la escasa introducción de actividades lúdico recreativas, más allá de las deportivas comunes y al uso. Aunque si bien un grupo reducido expresaba su preferencia por simplemente pasar el recreo en las aulas o en la sala de ordenadores.

Donde sí coincide la totalidad del grupo focal formado es en el uso de materiales, la respuesta es clara y contundente, con mayor posibilidad de uso de materiales mayor sería su práctica de AF. Estas respuestas son coincidentes a lo obtenido en los cuestionarios (ver tabla 8).

Tabla 8*Tabla cruzada Edad-Si pudiera coger material jugaría a más cosas libremente*

		T. Desacuerdo	Desacuerdo	De acuerdo	T. Acuerdo	Total	
Edad	12	Recuento	0	1	3	14	18
		% del total	0,0%	0,6%	1,7%	7,8%	10,1%
13	Recuento	1	1	14	13	29	
	% del total	0,6%	0,6%	7,8%	7,3%	16,2%	
14	Recuento	1	10	13	16	40	
	% del total	0,6%	5,6%	7,3%	8,9%	22,3%	
15	Recuento	2	6	10	11	29	
	% del total	1,1%	3,4%	5,6%	6,1%	16,2%	
16	Recuento	2	6	14	12	34	
	% del total	1,1%	3,4%	7,8%	6,7%	19,0%	
17	Recuento	2	5	12	3	22	
	% del total	1,1%	2,8%	6,7%	1,7%	12,3%	
18	Recuento	0	1	1	3	5	
	% del total	0,0%	0,6%	0,6%	1,7%	2,8%	
19	Recuento	0	1	0	1	2	
	% del total	0,0%	0,6%	0,0%	0,6%	1,1%	
Total	Recuento	8	31	67	73	179	
	% del total	4,5%	17,3%	37,4%	40,8%	100,0%	

Tal y como se puede observar en la tabla 8, la respuesta es generalizada en cuanto a la variable de los materiales, ya que no existe ninguna edad concreta en la que los porcentajes sean relevantes de manera diferenciadora, sino que es una tendencia mantenida en cuanto a la respuesta de acuerdo o totalmente de acuerdo. Analizando los resultados generales se encuentra como el 40.8% de los encuestados muestra su total conformidad con lo planteado y el 37.4% se posiciona de manera favorable, por lo que resultaría de un 78.2% final de sujetos que opina a favor de que la práctica de AF sería mayor en los recreos si se les permitiera coger mayor variedad de materiales en el centro.

Pese a haber reconocido este hecho de manera clara el alumnado no se muestra dispuesto a llevar material propio al centro, para permitir la mayor práctica de AF, así pues, un 35.8% se encuentra en desacuerdo a ello y un 25.1% en un total desacuerdo, como se observa en la tabla número 9.

Tabla 9*Tabla cruzada Edad-Estaría dispuesto/a llevar material de casa*

		T. Desacuerdo	Desacuerdo	De acuerdo	T. Acuerdo	Total
Total	Recuento	45	64	49	21	179
	% del total	25,1%	35,8%	27,4%	11,7%	100,0%

Este hecho es coincidente con las respuestas obtenidas en el grupo focal, donde la negativa del alumnado en general a llevar materiales propios como pelotas, cuerdas, patines, raquetas, etc. se corresponde con el deterioro en los mismos, debido al mal uso.

Otro de los elementos claramente perturbador en el espacio de recreo y que supone una barrera para el alumnado en cuanto a la realización de actividad física es el tiempo que invierten en la cafetería para ser atendidos. En este aspecto se encuentran diferencias entre las edades, de este modo se observa en la tabla a continuación (ver tabla 10), como el alumnado de menor edad y hasta los 15 años presenta mayores dificultades en la cafetería para ser atendido, al tardar más tiempo en este proceso, ya que de acuerdo con los resultados los porcentajes son elevados, como puede ser el 50.0% de las personas de 14 años o el 48.3% de las personas de 15 años.

Tabla 10*Tabla cruzada Edad-Me queda poco tiempo para jugar porque espero mucho en la cafetería*

			T. Desacuerdo	Desacuerdo	De acuerdo	T. Acuerdo	Total
Edad	12	Recuento	3	2	5	8	18
		% dentro de Edad	16,7%	11,1%	27,8%	44,4%	100,0%
13	Recuento	0	5	13	11	29	
	% dentro de Edad	0,0%	17,2%	44,8%	37,9%	100,0%	
14	Recuento	4	5	11	20	40	
	% dentro de Edad	10,0%	12,5%	27,5%	50,0%	100,0%	
15	Recuento	1	4	10	14	29	
	% dentro de Edad	3,4%	13,8%	34,5%	48,3%	100,0%	
16	Recuento	3	9	13	9	34	
	% dentro de Edad	8,8%	26,5%	38,2%	26,5%	100,0%	
17	Recuento	0	4	9	9	22	
	% dentro de Edad	0,0%	18,2%	40,9%	40,9%	100,0%	
18	Recuento	0	0	4	1	5	
	% dentro de Edad	0,0%	0,0%	80,0%	20,0%	100,0%	
19	Recuento	0	1	0	1	2	
	% dentro de Edad	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%	100,0%	
Total	Recuento	11	30	65	73	179	
	% del total	6,1%	16,8%	36,3%	40,8%	100,0%	

Si bien esta es una tendencia mantenida en el resto de edades, ya que el resultado general indica que el 40.8% de la población encuestada se muestra en total acuerdo sobre la pregunta del tiempo que tardan en la cafetería para ser atendidos, y con ello el poco que les queda para jugar en el recreo. Además, el 36.3% de la muestra determina estar de acuerdo con esta afirmación, por lo que el 77.1% de los encuestados percibe que el tiempo empleado para comprar la comida en la cafetería es un impedimento en desarrollar AF en los recreos, ya que les limita la acción de juego.

6.1.3. Diferencias de género.

En cuanto a las principales diferencias en los niveles de AF que se han encontrado a raíz del género destaca de manera inicial como el porcentaje de chicos que practica AF fuera del horario escolar es elevado un 77.3% y como el de las chicas, no deja de ser elevado, ya que es un 55.8% pero está por debajo de la media general del estudio y deja un 44.2% de niñas que no practican AF fuera del centro. Esto son valores que marcan las pautas generales en relación al resto de cuestiones diferenciadoras de AF y género, y deben ser las principales pautas de trabajo a futuro (ver tabla 11 adjunta).

Tabla 11

Tabla cruzada Sexo- ¿Haces algún deporte o actividad física fuera del centro?

			No	Si	Total
Sexo	Hombre	Recuento	15	51	66
		% dentro de Sexo	22,7%	77,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	50	63	113
		% dentro de Sexo	44,2%	55,8%	100,0%
Total	Recuento		65	114	179
	% del total		36,3%	63,7%	100,0%

Del mismo modo, se observan claras diferencias en cuanto a la realización de AF en los recreos, ver tabla 12 a continuación, y en la participación de las actividades, tanto deportivas como lúdico recreativas propuestas en el centro, para estos periodos. Y es que, si bien el 51.5% de los chicos sí se considera participativo en estas actividades y muestra niveles de AF en los recreos, solamente el 10.6% de las chicas lo hace, marcando claramente las diferencias encontradas.

Tabla 12*Tabla cruzada Sexo- ¿Y en el recreo practicas algún tipo de actividad física?*

			No	Si	Total
Sexo	Hombre	Recuento	32	34	66
		% dentro de Sexo	48,5%	51,5%	100,0%
	Mujer	Recuento	101	12	113
		% dentro de Sexo	89,4%	10,6%	100,0%
Total	Recuento		133	46	179
	% del total		74,3%	25,7%	100,0%

Además, en la intervención del grupo focal, se argumenta por parte de las integrantes falta de confianza para practicar las actividades deportivas propuestas, solicitando la incorporación de actividades como el voleibol y nuevas tendencias como zumba, aunque por otro lado se muestra un ligero rechazo a la práctica de AF en los periodos de recreo, al preferir el descanso o las conversaciones, frente a cualquier tipo de actividad.

Sin embargo, a la hora de ser preguntados por la realización de prácticas de AF conjunta en los recreos los resultados varían de manera clara, percibiendo incluso diferencias entre los géneros. Y es que, tal y como se observa en la tabla 13, si se consideran los resultados de personas en total desacuerdo y en desacuerdo leve, el 43.3% de las chicas no percibe que se juegue de manera conjunta, frente al 33.3% de los chicos.

Tabla 13*Tabla cruzada Sexo-Chicos y chicas solemos jugar juntos en los recreos*

			T. Desacuerdo	Desacuerdo	De acuerdo	T. Acuerdo	Total
Sexo	Hombre	Recuento	6	16	30	14	66
		% dentro de Sexo	9,1%	24,2%	45,5%	21,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	12	37	42	22	113
		% dentro de Sexo	10,6%	32,7%	37,2%	19,5%	100,0%
Total	Recuento		18	53	72	36	179
	% del total		10,1%	29,6%	40,2%	20,1%	100,0%

Las respuestas son contundentes, en el grupo focal formado, de manera unificada por ambos géneros, y es que las chicas prefieren sentarse a observar los partidos o competiciones que los chicos desarrollan, antes que jugar de manera conjunta.

6.2. DE LA OBSERVACIÓN.

Si bien los datos de práctica deportiva fuera del centro no han podido ser corroborados por el estudio observacional, llevado a cabo en el centro, los que se refieren a la práctica de actividades en los recreos sí que lo han permitido. De manera que la información obtenida de las respuestas de los cuestionarios se encuentra en la misma línea de actuación que la obtenida en la herramienta de observación, donde los espacios utilizados de manera concurrente para llevar a cabo actividad física son el pabellón, para actividades deportivas, y el hall del centro para la actividad de ping-pong. Existiendo además una clara diferenciación entre las actividades que realizan los chicos y las chicas, así pues en la tabla 14, se recogen los datos obtenidos de la observación semanal inicial, donde se aprecia claramente que la AF de las chicas se reduce a la actividad de baile y de manera puntual a la de baloncesto.

Tabla 14
Observación de la participación

Actividad	Hombre	Mujer	Total
Ping-pong	129	0	129
Baile	0	12	12
Fútbol	29	0	29
Baloncesto	25	4	31

Nota: Ping-pong se realiza en todos los recreos y el resto de actividades solo en un máximo de 2 recreos semanales.

En líneas generales las principales barreras encontradas y detectadas por parte de los participantes en sus posibilidades de realización de AF en los recreos, se expresan en las respuestas de los cuestionarios, si bien tanto en el grupo focal, como especialmente en el periodo de observación, se detectaron otro tipo de barreras como puede ser la observación y control del profesorado en la realización de actividades, o el factor climatológico.

Además, por diversos motivos, los espacios de ocio y práctica de AF se encuentran cerrados en algunos momentos, y no están siempre disponibles para el alumnado, por lo que tal y como se recoge en la tabla 15, esto limita las posibilidades de práctica dentro del centro y en los espacios de recreo.

Tabla 15
Disponibilidad de los espacios

Día	Zona	Sí	No	1 recreo	Motivo
Lunes	Hall	x			
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón		x		Cerrado
Martes	Hall	x			
	Patio 1		x		Lluvia
	Patio 2		x		Lluvia
	Pabellón			x	Cerrado 1 recreo
Miércoles	Hall	x			
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón			x	Cerrado 1 recreo
Jueves	Hall		x		Actividades de lectura
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón			x	Cerrado 1 recreo
Viernes	Hall	x			
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón			x	Cerrado 1 recreo

De acuerdo con la tabla el pabellón es el espacio que permanece más tiempo imposibilitado para su uso, mientras que los patios de juego se encuentran operativos, salvo impedimento climatológico, si bien hay que destacar que estos patios no presentan ningún elemento de juego externo ni líneas en el suelo.

6.2.1. Modificaciones en la conducta de la AF.

Las principales diferencias en cuanto a los niveles de AF radican en la supervisión de las actividades y el control existente, así pues tras una propuesta inicial de utilizar los espacios de los patios para actividades lúdicas y duplicar los recreos en los que se lleve a cabo la actividad de baile estas propuestas terminan siendo descartadas por el alumnado. Y se

mantiene la actividad de ping-pong en el espacio acondicionado para ello, con el mismo desarrollo normal.

Por lo que se decide ampliar el horario de uso del pabellón (ver tabla 16), pasando a estar operativo en todos los recreos del centro, incluyendo el recreo de los lunes, de este modo la práctica de AF diaria en los recreos pasa de ser de una media de 20 minutos a los 40 minutos, salvo los lunes que es de 30 minutos, frente a los 0 minutos anteriores.

Tabla 16

Nueva disponibilidad de los espacios

Día	Zona	Sí	No	1 recreo	Motivo
Lunes	Hall	x			
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón	x			
Martes	Hall	x			
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón	x			
Miércoles	Hall	x			
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón	x			
Jueves	Hall		x		Actividades de matemáticas
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón	x			
Viernes	Hall	x			
	Patio 1	x			
	Patio 2	x			
	Pabellón	x			

Así pues, se acotan los tiempos de juego para los deportes seleccionados, de manera que en base al número de peticiones se ha incorporado voleibol y brulé al plan de actividades,

llevándose a cabo estas en los recreos de los lunes y contando con una participación de un 60% de chicas frente a un 40% de chicos.

El resto de días se organizan torneos deportivos en el pabellón, dos días de fútbol y dos días de baloncesto, donde la participación en el de fútbol es únicamente masculina, pero se ha logrado distribuir la práctica entre los participantes, ya que los equipos llevan a cabo un torneo por cursos y por lo tanto al menos 2 veces en semana participan en uno de los dos recreos todos aquellos que quieran, si bien a descendido el número de participantes por recreo a 12 practicantes. En los torneos de baloncesto la práctica es de torneos y con el mismo desarrollo, pero se observa como la participación es mayor al existir 4 partidos al mismo tiempo y con ello la actividad la desarrollan 24 participantes al mismo tiempo, destaca que en este deporte si intervienen las chicas, aunque con una participación pequeña, de media 3 por cada recreo, lo que supone un escaso 12,5% (ver tabla 17).

Tabla 17
Nuevos resultados de participación

Actividad	Hombre	Mujer	Total
Ping-pong	113	0	113
Baile	0	14	14
Fútbol	48	0	48
Baloncesto	84	12	96
Voleibol	6	9	15
Brilé	8	12	20

Nota: Ping-pong se realiza en todos los recreos y el resto de actividades solo en algunos recreos.

Las gradas y las zonas cercanas a la celebración de las competiciones se encuentran totalmente llenas, donde la mayoría de las personas son chicas, con un 73,7% frente al 26,3% de los chicos.

7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

7.1. DISCUSIÓN.

A continuación, presentamos la discusión de los resultados y las conclusiones a las que hemos llegado después de la realización de nuestro estudio, teniendo en cuenta los resultados obtenidos a partir de los instrumentos elaborados y por medio de la recogida de datos. Para ello se plantean los objetivos de nuestro estudio como interrogantes principales a los que se ha pretendido dar respuesta por medio de esta investigación:

- **Conocer el grado y nivel de participación del alumnado en los juegos y deportes que se practican durante los periodos de recreo.**

Los resultados de los cuestionarios administrados al alumnado han servido como fuente principal para conocer y analizar la participación del alumnado en las actividades que se organizaban los recreos. Destaca en este sentido como los resultados del estudio son contrarios a los del llevado a cabo por Baquero y García (2017), para quienes muchos niños no practican ningún tipo de AF fuera de la escuela o instituto, en nuestro caso particular se obtuvo como resultado que el 63.7% de los sujetos participantes realizaban algún tipo de actividad física de manera repetida durante la semana, al menos en 3 sesiones semanales de 1 hora, mientras que sin embargo, solo el 25.1% de los sujetos argumentan que su pasatiempo de mayor ocupación en los recreos es la realización de actividad física.

De acuerdo a los resultados mostrados por los estudios previos (Álvarez, 2018; Blaes et al., 2017; Ching y Ludwig, 2013; Martínez et al., 2015; Ridgers et al., 2011) y en concordancia con los datos obtenidos en nuestro estudio, las instituciones escolares están desaprovechando una situación privilegiada en la promoción de la AF y la salud, ya que ofrecen oportunidades limitadas para la práctica física dentro de su horario escolar, pudiendo ampliar el desarrollo de nuevas oportunidades en las horas de recreo.

Algunos estudios proponen que los programas deportivos focalizados en actividades más aeróbicas o relacionadas con la danza logran una mayor participación de las estudiantes, al generar un mayor disfrute (Álvarez, 2015). Mientras que otros (Beighle, et al., 2006; Hinkley, et al., 2008) encuentran que los chicos son de manera general más activos que las chicas en cualquier actividad que se plantee y se lleve a cabo en los recreos. Estos últimos datos son más cercanos a los que se obtienen en nuestro estudio, si bien hay ciertos rasgos en los que destaca la elección a la hora de confeccionar un plan de actividades en los recreos, que pueden condicionar positivamente la mayor práctica de un género, como se ha podido comprobar en el desarrollo de la actividad de baile.

Sin ir más lejos, esto sugiere la posibilidad de llevar a cabo cambios o modificaciones en la percepción sobre la importancia de la AF en los jóvenes y en concreto sobre la importancia del recreo en el desarrollo y contribución personal, unido a ello debe

producirse una reestructuración que brinde igualdad de oportunidades para la práctica de actividad física, y reste protagonismo a las actividades competitivas.

Estudios como el de López et al. (2017) hablan de la importancia del recreo escolar, gracias a su modelo organizativo y a la igualdad de oportunidades que ofrece a niños con normopeso y sobrepeso para realizar AF. Otros como el de Hopeha et al. (2009) establecen incluso mayores posibilidades de práctica en la población con sobrepeso, por lo que sin duda alguna es una variable que debe entrar en juego y ser tenida en cuenta dentro de las posibilidades que ofrece el recreo como programa activo para la realización de AF y la prevención de la salud.

Atendiendo a los resultados que se han encontrado en el estudio es posible observar como, se encuentran ciertos problemas a la hora de la falta de tiempo para poder desarrollar AF, en la gran mayoría de los casos debido a las colas en la cafetería. Además, a ello se le une la barrera que se encuentra debido al uso de los materiales, donde el 78.2% final de sujetos que opina la práctica de AF sería mayor en los recreos si se les permitiera coger mayor variedad de materiales en el centro, este resultado se muestra en concordancia con el estudio de Pawlowski et al. (2014), en cuanto a la barrera de los materiales, pero además destaca la importancia de la barrera climatológica, aspecto fundamental detectado en nuestro estudio observacional.

- **Ser capaz de proponer nuevas alternativas y motivaciones para mejorar la práctica de AF en el recreo y el entorno escolar.**

A raíz de los resultados del estudio de investigación y de las diferencias encontradas en los niveles de practica del alumnado, así como en la implicación en las diferentes actividades propuestas se puede considerar como se requiere de una atención especializada de las necesidades del alumnado, y un trato consciente de la importancia que las actividades lúdico, deportivas representan en el desarrollo normal de los recreos. Blaes et al. (2013) muestra en su estudio una apreciación similar, al percibir que simplemente se necesitan cambios y medidas correctamente estudiadas y llevadas a la práctica, pero no necesariamente inversiones económicas en material, para ampliar la oferta de AF en los recreos.

Nos encontramos de acuerdo con los resultados encontrados en el estudio de Ickes et al. (2013) y por ello se muestra la importancia de centrar mayores esfuerzos en maximizar las posibilidades de realización de actividad física en los periodos de

recreo, ya que esto repercute tanto en la salud, como en los resultados académicos de los educandos.

- **Lograr la sociabilización del alumnado del centro y la integración de aquellos que puedan tener algún problema de habilidades sociales.**

Fundamental se considera la manera de integración social que se puede lograr con las actividades planteadas en los recreos, ya que como muestra el estudio un 78.8% entiende que es mejor jugar juntos, estos datos son apoyados por estudios como el de Cantó (2004) que entiende el recreo como espacio fundamental de interacción social y de desarrollo de habilidades sociales; Frago (2004) añade además la importancia de este tiempo en la mejora e incremento del desarrollo general de los educandos. Si bien Chaves (2013) argumenta en favor de líneas similares al considerar clave el proceso de libertad del que gozan los niños y las niñas a la hora de llevar a cabo la toma de decisiones, por lo que la integración social puede darse en diferentes sentidos.

- **Mejorar la calidad de vida de la población en la zona en la que se vive.**

Las respuestas de los estudiantes siempre se encaminan hacia los efectos a largo plazo que pueda tener la AF en sus vidas y en su desarrollo (Álvarez, 2015). Así pues, la AF se asocia de manera positiva a un desarrollo integral del ser humano en diferentes ámbitos (Domenech, 2017). Lo que sin duda se relaciona con las actividades que se plantean en el estudio y con la línea perseguida en cuanto a los objetivos planteados, donde se busca motivar a los estudiantes por medio de actividades acordes a sus gustos y necesidades y a la vez proponer un nuevo planteamiento de actividades, que les permita conocer nuevas disciplinas y desarrollarse en nuevas habilidades motrices y actividades lúdico recreativas, fomentando el interés y la participación colectiva.

De este modo y de acuerdo con Woods et al. (2012), se trata de generar un gusto por las actividades, que les permita llevar un estilo de vida activo. Lo cual permitirá en el futuro ser un referente social en sus hijos e hijas, invitando a desarrollar un sistema de vida activo y saludable.

La realidad del momento determina que aunque esta cuestión necesita más estudio, algunos trabajos sugieren que la posibilidad de las escuelas para ofrecer oportunidades a los escolares de incrementar sus niveles de AF, es independiente de la organización y estructura del centro y se relaciona más con el establecimiento de prioridades y la toma de decisiones propias de

cada centro, de acuerdo con Moral (2015) esto sigue siendo todo un reto, un desafío que reclama una profunda reflexión y revisión de la política que cada escuela tiene al respecto.

7.2. CONCLUSIONES.

Teniendo en cuenta la discusión de los resultados de la investigación, se alcanzan las siguientes conclusiones, que van a ser desarrolladas en respuesta a cada uno de los objetivos considerados:

- **Conocer el grado y nivel de participación del alumnado en los juegos y deportes que se practican durante los periodos de recreo.**

Los resultados de los cuestionarios al alumnado han servido como fuente principal para conocer y analizar la participación del alumnado en las actividades que se organizaban los recreos, observando como en el momento inicial de la intervención la participación era baja en la mayoría de las actividades, y en especial incidencia en lo que se refiere a la participación de las chicas.

- **Ser capaz de proponer nuevas alternativas y motivaciones para mejorar la práctica de AF en el recreo y el entorno escolar.**

Por medio del procedimiento llevado a cabo y gracias al estudio y análisis previo de la situación del centro, y de los momentos del recreo, se ha logrado una propuesta de nuevas alternativas que incorporarán las ideas y gustos del alumnado, manteniendo las propuestas originales. De esta manera se ha aumentado la motivación por la práctica de AF en los periodos de recreo, a la par que se ha ampliado el tiempo de juego en los mismos, al permitir el uso de todos los espacios de juego durante todos los periodos.

- **Lograr la sociabilización del alumnado del centro y la integración de aquello que puedan tener algún problema de habilidades sociales.**

Con el aumento de la participación en las actividades también se ha aumentado el nivel de expectación en los torneos, consiguiendo que gran parte del alumnado se concentrará en las zonas de juego. De este modo, por un medio u otro, su participación y relación se ve claramente beneficiada.

Además, las actividades propuestas permiten la participación de alumnado considerado como conflicto o de alumnado con necesidades especiales de apoyo educativo.

Como conclusión final general pensamos que el éxito de las intervenciones escolares de AF en el tiempo de recreo se relacionan con un estilo docente de apoyo a la autonomía y la participación del alumnado, puesto que es en el momento en el que los estudiantes encuentran sentido a lo que hacen y se sienten escuchados, cuando aumenta su capacidad de decisión y mejora con ello su participación en las actividades. Por lo tanto, desde nuestra perspectiva, es posible decir que este tipo de intervenciones escolares son eficaces a la hora de aumentar los niveles de ejercicio físico en los y las adolescentes, aspecto fundamental si se pretende comenzar a cambiar hábitos y estilos de vida poco activos en edades tempranas.

7.3. PROPUESTAS DE MEJORA.

En relación al tiempo de análisis se debe contemplar un periodo mayor, correctamente espaciado y que permita realizar un cuestionario final, similar o igual al llevado a cabo al inicio, para percibir los posibles cambios de manera clara y con opiniones cuantitativas, no simplemente por medio de la observación.

Así mismo, para futuro estudios se recomienda incorporar una muestra mayor y equilibrada en cuanto a las edades y género de los participantes, la del estudio ha sido equilibrada, pero representa a la población de una zona en concreto, por lo que en estudios futuros sería aconsejable valorar la posibilidad de incorporar más sujetos al estudio.

No se han determinado diferencias, ni comparativas con otros estudios en cuanto al nivel social de la muestra, ni el nivel socioeconómico de los sujetos o del centro en cuestión, esto quizás puede ser una variable que afecte al ritmo y nivel de AF que se desarrolle en los recreos, y que a su vez repercute en la variedad de actividades seleccionadas por los participantes, sería interesante en futuras investigaciones abrir una nueva línea de análisis de estos aspectos.

No obstante, encontramos en esta investigación una gran cantidad de información útil que permite valorar y desgranar un conjunto de estrategias que ayudan a incrementar con éxito el ejercicio físico en jóvenes y en los espacios escolares, sin embargo, cierto es que su aplicación podría extrapolarse a diferentes ámbitos deportivos.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Álvarez, C. (2012). Impacto del modelo del “juego a la salud” en los estilos de vida saludables de estudiantes de primaria. *MHSalud*, 9 (2), 1-10.
- Álvarez, C. (2015). Factores que influyen un estilo de vida sedentario en las estudiantes de cuarto ciclo de los colegios públicos. *MHSalud*, 12 (1), 1-17. doi.org/10.15359/mhs.12-1.1
- Álvarez, C., Villalobos, G., y Vargas, J. (2018). Determinación de la actividad física en el recreo escolar: combinando mediciones de Actividad física y la perspectiva estudiantil. *MHsalud*, 14 (2), 44-58. doi: 10.15359/mhs.14-2.4
- Baquero, A., y García, J.V. (2017). Niveles de actividad física durante los recreos escolares: revisión teórica. *EmásF, revista digital de educación física*, 46, 12-26.
- Beighle, A., Morgan, C., Le Masurier, C., & Pangrazi, R. (2006). Children’s physical activity during recess and outside of school. *Journal of School Health*, 76 (10), 516-520.
- Blaes, A., Ridgers, N.D., Aucouturier, J., Van Praagh, E, Berthoin, S., & Baquet, G. (2013). Effect of a playground makings intervention on school recess physical activity in French children. *Preventive Medicine*, 57 (5), 580-584. doi: 10.1016/j.ypmed.2013.07.019
- Blatchford, P., Baines, E., & Pellegrini, A.D. (2003). The social context of school playground games: Sex and ethnic difference, and changes over time after entry to junior school. *British Journal of Development Psychology*, 21, 481–505. doi: 10.1348/ 026151003322535183
- Bonal, X. (1998). *Cambiar la escuela: la coeducación en el patio de juegos. Cuadernos para la coeducación*, 13, 23-26. Institut de Ciències del’Educació: UAB, Barcelona.
- Cantó, R. (2004). *Comportamiento motor espontáneo en el patio de recreo escolar: análisis de las diferencias por género en un grupo de escolares de 8-9 años*. (Tesis Doctoral). Universidad Politécnica de Madrid, Madrid.

- Casimiro, A. J. (2002). *Hábitos deportivos y estilo de vida de los escolares almerienses*. Almería: Universidad de Almería.
- Chaves, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17 (1), 67-87.
- Chin, J., & Ludwig, D. (2013). Increasing children's physical activity during school recess periods. *American Journal of Public Health*, 103 (7), 1229-1234.
- Del Rincón, D., Arnal, J., Latorre, A., y Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Dykinson.
- Domenech, J. F. (2017). *Apoyo a la autonomía y ejercicio físico en el tiempo de recreo*. (Tesis Doctoral). Universidad Miguel Hernández, Elche, España.
- Fairclough, S., Beighle, A., Erwin, H., & Ridgers, N. (2012) School day segmented physical activity patterns of high and low active children. *BMC Public Health*, 12 (406). doi:10.1186/1471-2458-12-406
- Fanjul, E. (2018). Los niños necesitan una hora de ejercicio físico al día. Recuperado de: <http://www.elcomercio.es/aviles/ninos-necesitan-hora-20180311005523-ntvo.html>
- Fernández, A., Ulate, G., Romero, M., y Murillo, S. (1996). *Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de 17-19 años de la Universidad de Costa Rica*. (Tesis Doctoral). Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Fox, D. (1981). *El Proceso de Investigación Científica*. Pamplona: EUNSA.
- Frago, J. M. (2014). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España.
- Frago, J. M., Murillo, B, García, L., Aibar, A., & Zaragoza, J. (2017). Physical activity levels during unstructured recess in spanish primary and secondary schools. *European Journal of Human Movement*, 38, 40-52.

- Freedman, D., Kettel Khan, L., Dietz, W., Srinivasan, S., & Berenson, G. (2001). Relationship of Childhood Obesity to Coronary Heart Disease Risk Factors in Adulthood: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 108, 712-718. doi.org/10.1542/peds.108.3.712
- Gil, J. (1993). La metodología de investigación mediante grupos de discusión. *Enseñanza*, 10-11, 199-214.
- Hardman, K. (2008). The situation of physical education in schools: A European perspective. *Human Movement*, 9 (1), 5-18.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A.D., & Hesketh, K. (2008). Preschool children and physical activity: A review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine*, 34, 435– 441. doi: 10.1016/j.amepre.2008.02.001.
- Hohepa, M.; Scragg, R.; Schofield, G.; Kolt, G. S., & Schaaf, D. (2009). Self-reported physical activity levels during a segmented school day in a large multiethnic sample of high school students. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12 (2), 284-292. doi.org/10.1016/j.jsams.2007.11.005
- Ibáñez, J. (1986). *Más allá de la sociología. El grupo de discusión: teoría y crítica*. Madrid. Siglo XXI Editores.
- Ickes, M.J., Erwin, H., & Beighle, A. (2013). Systematic Review of Recess Interventions to Increase Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 10, 910-926.
- Jose, J. (2010). Canarias supera la media nacional en sobrepeso y obesidad infantil. Recuperado de: <http://www.abc.es/20100923/comunidad-canarias/canarias-supera-media-nacional-20100923.html#formcomentarios>
- Kannus, P. (1999) Preventing Osteoporosis, Falls and Fractures among Elderly People. *British Medical Journal*, 318, 205-206. doi.org/10.1136/bmj.318.7178.205
- López, I.; Molina, M.; Chinchilla, J. L.; Garrido, F. J., y Pascual, C. A. (2017). ¿Son los niños con sobrepeso menos activos durante los recreos escolares? *RICYDE. Revista*

internacional de ciencias del deporte, 47 (13), 78-83. doi: 10.5232/ricyde2017.04706

Martínez, J. (2016). *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*. (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo, España.

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. doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.002

Martínez, J., Contreras, O., Lera, A., y Aznar, S. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 117-123.

Moral, L. (2015). *Estudio del compromiso cardiovascular durante la jornada escolar en Educación Primaria*. (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España.

Mota, J., Silva, P., Santos, P., Ribeiro, J., Oliveira, J., & 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

Nogués, R. (2010). Utilización de la "hora del recreo" en los centros escolares para la práctica de actividades físico-deportivas. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 12, 47-55.

Organización Mundial de la Salud (2015). Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

- Pate, R., & O'Neill, J. (2008). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 23 (1), 44-49. doi: 10.1097/01.JCN.0000305056.96247.bb
- Pawlowski, C., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J., & Troelsen, J. (2014). Barriers for recess physical activity: a gender specific qualitative focus group exploration. *BMC Public Health*, 14 (639). doi:10.1186/1471-2458-14-639
- Pérez, L., y Collazos, T. (2007). *Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. Sedes Pablo Sexto en el Municipio de Dosquebradas*. (Tesis Doctoral). Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira, Colombia.
- Pica, R. (s. f.). 7 Reasons why Kids Need Recess [7 razones del porqué los niños necesitan el recreo]. Recuperado de http://www.selfgrowth.com/articles/7_Reasons_Why_Kids_Need_Recess.html
- Ridgers, N., & Stratton, G. (2005). Physical Activity during school recess: The Liverpool Sporting Playground Project. *Pediatric Exercise Science*, 17, 281-290. doi: 10.1123/pes.17.3.281
- Ridgers, N., Saint-Maurice, P., Welk, G., Siahpush, M., & Huberty, J. (2011). Differences in physical activity during school recess. *Journal of School Health*, 81(9), 545-551. doi: 10.1111/j.1746-1561.2011.00625.x
- Ridgers, N., Salmon, J., Parrish, A.N., Stanley, R.M., & Okely, A.D. (2012). Physical Activity during School Recess: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43, 320 –328.
- Rodríguez, A. (2016). El 43% de la población infantil canaria padece sobrepeso y obesidad. Recuperado de: http://cadenaser.com/emisora/2016/09/17/radio_club_tenerife/1474115736_27380_4.html

- Roman, B., Serra, L., Ribas, L., Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid (1998-2000). *Apunts, 151*, 86-94.
- Sabo, D., Miller, K., Melnick, M., & Heywood, L. (2004). Her Life Depends On It: sport, physical activity and the health and well-being of American girls. *Women's Sports Foundation*. East Meadow, New York, Estados Unidos.
- Stellino, M., & Sinclair, C. (2013). Psychological predictors of children's recess physical activity motivation and behavior. *Research quarterly for exercise and Sport, 84*, 167-176.
- Stierlin, A., Lepeleere, S., Cardon, G., Dargent-Molina, P., Hoffmann, M., & Kennedy, A. (2015). A systematic review of determinants of sedentary behaviour in youth: a DEDIPAC-study. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12*, 133. doi: 10.1186/s12966-015-0291-4
- Telana, R., Yang, X., Vilikan, L., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity forms childhood a 21 year tracking study. *American journal of preventive medicine, 28*, 267-273. doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003
- Tercedor, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.
- Thomas, J. R., y Nelson, J. K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo.
- Ureña, P., Araya, F., Sánchez, B., Salas, J., y Blanco, L. A. (2010). Perfil de calidad de vida, sobrepeso-obesidad y comportamiento sedentario en niños (as) escolares y jóvenes de secundaria. *Educare, 14* (2), 207-224.
- Woods, A., Graber, K., & Daum, D. (2012). Children's Recess Physical Activity: Movement Patterns and Preferences. *Journal of Teaching in Physical Education, 31*, 146-162.

ANEXOS

ANEXO I

Consentimiento general

Pablo León Gil, alumno del Master en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la Universidad de la Laguna con DNI:42221934Y

EXPONE:

- Que durante el presente curso escolar 2017/18 se llevará a cabo la fase de intervención práctica correspondiente al Máster titulado en el presente centro de enseñanza.
- Que, una vez consultado con el Profesorado del Dpto. de Educación Física del IES SABINO BERTHELOT, sobre la posibilidad de llevar a cabo esta investigación en este Centro, dicho profesorado ha mostrado gran interés sobre la posibilidad de participar en este trabajo.
- Que el IES reúne las condiciones necesarias para que esta experiencia pueda realizarse.
- Que el objetivo fundamental de esta investigación se centrará en conocer el grado y nivel de participación del alumnado en los juegos y deportes que se practican durante los periodos de recreo.

SOLICITA:

Permiso para poder realizar la fase de intervención práctica de la investigación, que consistirá en la observación sistemática, análisis y seguimiento del desarrollo de los recreos. Donde se llevarán a cabo una serie de filmaciones y captura de imágenes, dentro del proceso de estudio.

Agradeciendo de antemano su colaboración y reciba un cordial saludo.

El Sauzal, a 1 de Abril de 2018

Fdo: Pablo León Gil

SR/A. DIRECTOR/A DEL I.E.S. SABINO BERTHELOT

ANEXO II

Hoja de registro de datos (observación).

Registro Número:

Fecha:

Minuto	Niños	Niñas
1.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
2.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
3.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
4.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
5.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
6.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
7.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
8.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
9.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
10.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
11.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
12.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
13.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
14.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
15.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
16.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
17.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
18.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
19.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M
20.	DC DI Pr Jx JI Jg Co M	DC DI Pr Jx JI Jg Co M

DC= Deportes cooperativos.

Pr= Juegos de persecución.

DI= Deportes Individuales

Jx= Juegos con objeto.

Co= Conversaciones.

JI= Juegos indefinidos.

M= Uso de tecnologías.

Jg= Juegos gráficos o de memoria.

ANEXO III

Estimado estudiante,

Se presenta un cuestionario con la intención de recoger información sobre la percepción del alumnado en cuanto al desarrollo de los recreos en el centro.

El cuestionario será anónimo, los datos obtenidos serán confidenciales. Es un cuestionario breve, y recuerda que no hay respuestas correctas, todas las opciones son válidas, por ello, se ruega que las respuestas sean lo más sinceras posibles.

Agradecemos previamente su colaboración.

Marca o rellena la opción correcta en tu caso

a. Datos identificativos

1. Sexo Hombre Mujer
2. Edad:
3. Curso:

b. Prácticas deportivas y lúdicas

1. ¿Haces algún deporte o actividad física fuera del centro? Si No
Si la respuesta es NO pasa a la pregunta 5.
2. ¿Qué deporte o actividad practicas?.....
3. ¿Te diviertes jugando a ese deporte o actividad? Si No
4. ¿Has elegido esa actividad o deporte de manera libre? Si No
5. ¿Y en el recreo practicas algún tipo de actividad física? Si No
6. ¿Si no practicas ningún tipo de actividad física a que dedicas la mayor parte del recreo (hablar, comer, hacer la tarea, jugar al móvil, etc)?.....

c. Cuestiones relacionadas directamente con la actividad física que se lleva a cabo o te gustaría hacer en los recreos. Señala tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones marcando con una X en la casilla que corresponda con tu opinión (ver parte de detrás del folio):

ITEMS	Totalmente desacuerdo (1)	Desacuerdo (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
1. Jugar en los recreos me permite hacer nuevas amistades.				
2. Suelo terminar cansado/a en los recreos.				
3. En el recreo el alumnado mayor es el que domina y ordena el patio, para algo son los que llevan más tiempo en el centro.				
4. En algunos juegos es mejor separarnos, los chicos dominan el centro del patio de juego.				
5. Los juegos con compañeros y rivales, favorecen las relaciones con los demás				
6. Me gustaría quedarme en el aula durante los recreos haciendo la tarea o con el móvil, tablet u ordenador.				
7. En el recreo podemos jugar y correr libremente por todos los espacios.				
8. Durante el recreo el profesorado interviene, poniendo reglas o normas en las actividades del alumnado.				
9. Los juegos o actividades de enfrentamiento contra otras personas o equipos suelen ser violentos y generan problemas.				
10. Me queda poco tiempo para jugar en el recreo porque espero mucho tiempo para ser atendido/a en la cafetería.				
11. Me gusta jugar con todas mis amistades, independientemente del juego que sea.				
12. En el recreo me gustaría poder jugar y correr por el patio, pero a veces no me lo permiten.				
13. En los recreos suelo sentarme a hablar con mis amigos y amigas antes que jugar o caminar.				
14. Quiero jugar en los recreos y participar, pero los compañeros y compañeras de cursos mayores ponen las reglas y ellos deciden.				
15. Si pudiera coger material (cuerdas, balones, etc.) jugaría a más cosas libremente.				
16. En el recreo los espacios de juego siempre están reservados y ocupados y tengo que esperar mucho tiempo para poder jugar.				
17. Los recreos son un espacio de diversión que nos permite despejar la mente.				
18. En los recreos prefiero sentarme a hablar, o caminar mientras hablamos, pero nada de esfuerzo físico.				
19. Estaría dispuesto/a a llevar material de casa para poder jugar en los recreos.				
20. Me gusta inventar nuevas actividades para poder jugar en los recreos con todos mis amigos y amigas.				
21. Chicos y chicas solemos jugar juntos en los recreos.				
22. Los chicos tienen mayores posibilidades de juego.				

23. Los mejores espacios son para los deportes más conocidos, y ahí la mayoría de jugadores son chicos.				
24. El alumnado tiene libertad para organizar actividades en los recreos y jugar de manera libre.				

¡Muchas gracias!