



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

RECREA: CUESTIONARIO DISEÑADO PARA ANALIZAR EL TIEMPO DE RECREO DEL ALUMNADO EN SECUNDARIA.

Pablo Francos-Dorado

Profesor Educación Física Secundaria
Email: pfrancosdorado@gmail.com

María Pérez Bartolomé

Profesora Educación Física Secundaria, IES Las Salinas, Laguna de Duero.
Castilla y León, España.
Email: maria.perbar@educa.jcyl.es

RESUMEN

Durante los primeros meses de cursos académico 2021/2022 se detectan durante los recreos actitudes disruptivas, así como inactividad física o escasas relaciones sociales. A raíz de ello, el presente estudio pretende crear una herramienta para analizar qué hacen los alumnos de secundaria en el tiempo de recreo escolar teniendo en cuenta varios ámbitos de su vida y costumbres. Se estudiarán sus hábitos de actividad física tanto dentro del recreo como fuera del centro, sus relaciones sociales en el tiempo de recreo, sus sentimientos y emociones tanto en el tiempo de recreo como en el que pasan en el centro y sus preferencias en cuanto a prácticas deportivas y actividad física. Para ello se diseñará un cuestionario en el que se incluirán todo este tipo de interrogantes con el fin de elaborar una herramienta que ayude a la comunidad educativa a gestionar adecuadamente el tiempo de recreo del alumnado en secundaria.

PALABRAS CLAVE:

Recreo escolar; relaciones sociales; motivación; sentimientos; práctica motriz.

RECREA: QUESTIONNAIRE DESIGNED TO ANALYZE THE RECESS TIME OF SECONDARY STUDENTS.

ABSTRACT

During the first months of courses, disruptive attitudes are detected during recess, as well as physical inactivity or scarce social relationships. As a result, the present study aims to create a tool to analyze what secondary school students do in school recess time considering various areas of their lives and customs. Their physical activity habits will be studied both within recess and outside the center, their social relationships in recess time, their feelings, and emotions both in recess time and in time, they spend in the center and their preferences in terms of sports practices and physical activity. To this end, a questionnaire will be designed in which all these types of questions will be included.

KEYWORD

Recess; Social relationships; motivation; feelings; motor practice.

INTRODUCCIÓN.

En la adolescencia se produce un abandono de determinados hábitos saludables como la práctica de actividad físico-deportiva, influyendo en ello conductas positivas y negativas con respecto a la salud (Castillo, Balaguer y García, 2007). La Actividad Física (AF) dentro del ámbito escolar se centran en la asignatura de educación física (EF), considerándola el marco ideal también para el desarrollo personal y social (Pascual, Escartí, Llopis, Gutiérrez, Marín y Wright, 2011). Si analizamos la actual Ley Orgánica 3/2020 las horas de EF en Secundaria se limitan a 2 horas semanales. Atendiendo a la World Health Organization, (2010) y lo escrito en la revisión de Vicedo et al. (2021) recomiendan que los adolescentes en la edad ya mencionada practiquen al menos 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad media a vigorosa reduciendo. Por ello, sin limitarse exclusivamente, al ámbito escolar, parece adecuado aprovechar las ventajas del recreo, como tiempo para que nuestro alumnado sume hora de movimiento activo.

El recreo, se entiende como un tiempo pasivo entre períodos de formación reglada que se ha convertido en un escenario ideal para la creación de nuevos aprendizajes (Eiviño, 2007). Sin duda, una de las características de este periodo de tiempo en los centros escolares es que el alumnado cuenta con la libertad de elegir en que emplear su tiempo, creando o participando en diferentes actividades. Hasta hace relativamente poco tiempo, el ingrediente esencial de los recreos era la motricidad. (Martínez et al, 2015). Sin bien es cierto, actualmente la falta de movimiento, con el aumento del sedentarismo también se ha visto reflejado en los patios de los centros. Es por ello, que se requieren de intervenciones que motiven al alumnado a emplear este tiempo de forma activa.

Teniendo en cuenta estas definiciones podemos proporcionar una definición propia de los recreos como *“espacios temporales entre periodos de trabajo dentro del horario lectivo en los que los alumnos realizan actividades motrices espontáneas y libres, en su gran mayoría de carácter lúdico, en las que se relacionan con otros compañeros fuera de las aulas convencionales ideales para la adquisición de nuevos valores y aprendizajes.”*

Actualmente, no se ha encontrado una herramienta concreta para recoger información sobre los hábitos en relación con la actividad física y las situaciones afectivo-emocionales, así como prácticas y hábitos del alumnado en secundaria durante el tiempo de recreo escolar. Por ello, el principal objetivo de la presente investigación fue diseñar una herramienta sencilla y práctica para averiguar e investigar los hábitos sociales, psicológicos, y conductuales en relación con la AF de los alumnos de secundaria en el tiempo de recreo.

3. RECREA, DISEÑO DEL CUESTIONARIO PARA ANALIZAR EL TIEMPO DE RECREO EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SITUACIONES AFECTIVO-EMOCIONALES.

3.1. ELABORACIÓN Y SELECCIÓN DE LAS PREGUNTAS EMPLEADAS EN EL CUESTIONARIO RECREA.

El instrumento RECREA pretende medir múltiples factores, por ello no se ha utilizado un único cuestionario estandarizado, sino que se han adaptado varios

cuestionarios estandarizados teniendo en cuenta las variables señaladas anteriormente.

Las preguntas que van a conformar el cuestionario van a tener diversos formatos:

- Preguntas de respuesta única: en estas los alumnos tendrán que elegir una entre varias opciones.
- Preguntas multirrespuesta: en estas los alumnos podrán escoger más de una respuesta de las opciones expuestas.
- Preguntas de respuesta escrita: en estas preguntas se le da la opción al alumno de escribir lo que él crea conveniente. Las respuestas deberán ser breves y concisas. El cuestionario no admitirá respuestas excesivamente extensas.

Las preguntas que lo componen están enfocadas a la recopilación de información en diferentes ámbitos. Hay que tener en cuenta que para la realización de este cuestionario se han tomado como referencia varias publicaciones en las que se incluyen cuestionarios con diferentes fines, pero siempre estandarizados y validados. Tras ello, se han realizado una adaptación de las preguntas elegidas para así vincularlo a los objetivos específicos para la elaboración de esta herramienta.

A continuación, se detalla la elección y organización de las cuestiones analizadas:

A. Cuestiones generales de clasificación:

Las cuestiones referidas a este apartado son las correspondientes a las preguntas 1, 2 y 3. Servirán para clasificar la muestra y así poder establecer diferencias en las respuestas. Se ha podido observar este tipo de preguntas en cuestionarios formulados para diferentes fines, como el propuesto por Hernández (2010) el cuál analiza la AF en escolares de medio urbano, contando variables sociodemográficas como las planteadas en el cuestionario RECREA.

Ejemplo de pregunta: ¿En qué cursos estas actualmente?: (Elección única) 1º ESO, 2º ESO, 3º ESO, 4º ESO.

B. Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables.

Las preguntas 4, 5, 6, 7 y 9 tienen como finalidad medir el nivel, la predisposición y hábitos de vida saludables en relación con la práctica de Actividad Física de los alumnos. Se han tenido en cuenta varias publicaciones: en primer lugar, el método SOPLAY. Este método se utiliza para medir la actividad física de los adolescentes. Se trata de un método de observación directa que permite documentar la actividad física de los niños, específicamente durante el juego libre. Esta herramienta permite observar los comportamientos que tienen los alumnos durante el recreo y así medir el nivel de actividad física en este periodo. Clasifica en tres áreas, alumnos sedentarios (sentados, acostados o de pie), alumnos andando y alumnos muy activos. (McKenzie, Marshall, Sallis, & Conway, 2000) En segundo lugar, teniendo en cuenta el análisis de la actividad física realizada por parte de los alumnos a los que va dirigido el cuestionario, se ha tomado como referencia una

publicación de los autores Gálvez, Rodríguez y Velandrino (2006). En su artículo titulado *IAFHA: Inventario De Actividad Física Habitual Para Adolescentes* realizan un estudio sobre el nivel de actividad física de los adolescentes en los diferentes momentos en que pueden realizarla, considerando tres momentos principales de la vida cotidiana: la actividad escolar, la actividad físico-deportiva y la actividad de ocio y tiempo libre. Se ha elegido tomar como referencia este artículo ya que está dirigido de forma específica a la población objetivo, descartando así artículos dirigidos a la población general.

Ejemplo de pregunta: ¿Realizas algún tipo de A.F. fuera de horario lectivo?: (Elección única) Si/No

C. Hábitos y actividades realizados durante los recreos

Las preguntas de este apartado del cuestionario son las preguntas 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16, van encaminadas a conocer y concretar las actividades que realizan de forma general los alumnos en los recreos. Se realizan cuestiones a cerca de la actividad física y relaciones socioafectivas de los alumnos en este intervalo de tiempo en el que los profesores, de manera general, no aprecian las interacciones sociales y las actividades tanto lúdicas como deportivas que realizan estos alumnos por iniciativa propia.

De manera general, este apartado se ha desarrollado siguiendo directrices de cuestionarios de diferentes publicaciones dirigidas a la medición de actividad física, pero se ha especificado un poco más en la actividad llevada a cabo en el entorno escolar. En el artículo publicado por Ventola López et al. (2020) emplea el cuestionario ya mencionado anteriormente para medir la cantidad de actividad física de adolescentes (cuestionario IAFA), pero dirigido a la medición de actividad durante el tiempo de recreo y las clases de educación física.

Para tener en cuenta la valoración de las relaciones interpersonales que se producen en el recreo se han tenido en cuenta dos publicaciones principalmente. En primer lugar, según el artículo realizado por Ayuso, Gómez, et al. (2021) el que se analizan las relaciones interpersonales entre los alumnos en el tiempo de recreo. Lo realizan mediante la elaboración de un cuestionario con preguntas encaminadas a las relaciones sociales e interpersonales que se desarrollan en este intervalo de tiempo, lo cual ha servido de referencia para la elaboración de este cuestionario. En segundo lugar, según lo publicado por Aldunate et al. (2020) se presentan una serie de preguntas para evaluar sentimientos, emociones, las relaciones interpersonales que pueden provocar estos sentimientos y el resultado del proceso. En este caso, se ha utilizado en este apartado únicamente lo preguntas relacionadas con las relaciones sociales.

Ejemplo de pregunta: Si hubiera alguna actividad en el recreo que te gustase ¿Te apuntarías? (Elección única) Si / No

D. Sentimientos y emociones de los alumnos

Las preguntas 17 y 18 recogen datos acerca del ámbito puramente emocional de los alumnos, realizando preguntas encaminadas a descubrir que sentimientos y emociones sufren durante el tiempo de recreo y durante su estancia general en el centro educativo.

Se han formulado las preguntas atendiendo a los criterios de las publicaciones mencionadas anteriormente de los autores por Álvarez Bogantes (2016) se elaboran cuestionarios para recabar información acerca de estos temas.

Ejemplo de pregunta: Contesta a las siguientes preguntas: ¿Cómo te lo pasas durante el recreo? (Elección única) Muy Aburrido / Aburrido / Depende del día / En general bien / Muy bien

E. Preferencias y gustos en relación con las actividades realizadas.

Siguiendo a Álvarez Bogantes et al. (2016) se afirma que las actividades que se realizan para los alumnos deben tener en cuenta los siguientes aspectos.

- Las preferencias de actividades de los niños en los recreos.
- Factores que motivan a los alumnos a participar en actividades y juegos de manera activa.
- Factores que limitan esta participación en juegos y actividades.
- Factores que facilitan la participación en juegos y actividades.

En base a ello, se han incluido las preguntas 19, 20, 21, 22 y 23. con el objetivo de clasificar y cuantificar las actividades por las cuales tienen preferencia los alumnos, para que estas sirvan de utilidad de cara a la elaboración de una intervención.

Por ejemplo, ¿Qué actividades te gustaría practicar en el recreo?

3.2. CUESTIONARIO RECREA.

A continuación, se muestra la herramienta completa, las preguntas como las posibles respuestas (*en cursiva*).

Preguntas del cuestionario:

Contesta, de forma anónima, a las siguientes preguntas del cuestionario. Con ello, nos ayudarás a mejorar para hacer el tiempo de recreo más activo y divertido. Gracias por tu participación.

1. Soy: (Elección única) *Hombre/Mujer/*
2. Edad: (Respuesta escrita)
3. Curso: (Elección única) *1º ESO/2º ESO/3º ESO/4º ESO*
4. ¿Realizas algún tipo de A.F. fuera de horario lectivo?: (Elección única) *Si/No*
5. ¿Qué tipo de A.F? (Multirrespuesta) *Deporte Federado/Actividad Física con familia o amigos (ir en bici, patinar...) /Ir al gimnasio / Otras*
6. ¿Con qué frecuencia realizas Actividad Física?: (Elección única) *1 día a la semana/ 2 días a la semana / 3 días a la semana / Más de 3 días a la semana*

7. Realizas Actividad Física por: (Elección única) *Obligación / Elección propia (diversión, disfrute)*
8. ¿Te gusta realizar Actividad Física en los recreos? (juegos, deportes, baile...): (Elección única) *Si / No*
9. Jugar o realizar deporte o Actividad Física me resulta (Multirrespuesta): *Cansado / Aburrido / Divertido / Muy divertido*
10. Durante los recreos suelo hacer deporte o jugar con mis compañeros activamente (con movimiento): (Elección única) *Si / No*
11. ¿Qué sueles hacer durante el recreo? (Respuesta escrita)
12. En los recreos suelo estar (Multirrespuesta): *Con mis amigos / solo / Cada día con gente diferente.*
13. Con qué frecuencia te has comunicado con un amigo o amiga durante el recreo para conversar de manera personal: (Respuesta única) *Nunca / Casi nunca / Algunas veces / Muchas Veces*
14. Si hubiera alguna actividad en el recreo que te gustase ¿Te apuntarías? (Elección única) *Si / No*
15. ¿Podéis jugar donde queráis en el patio? (Elección única) *Si / No*
16. ¿Cuál es el motivo por el que no podéis usar esa zona del patio? (Respuesta escrita)
17. Contesta a las siguientes preguntas: ¿Cómo te lo pasas durante el recreo? (Elección única) *Muy Aburrido / Aburrido / Depende del día / En general bien / Muy bien*
18. El tiempo que paso en el instituto por lo general me siento (Se pueden elegir las que queráis) (Multirrespuesta) *Triste / Alegre / Asustado / Feliz / Entretenido / Enfadado*
19. ¿Qué actividades te gustaría practicar en el recreo? (Respuesta escrita)
20. Te gustaría práctica durante el recreo alguna actividad de las que has aprendido en EF (ya sea en primaria o en secundaria) (Elección única) *Si / No*
21. ¿Qué actividad te gustaría repetir? (Respuesta escrita)
22. Durante mi tiempo libre suelo elegir libremente (podéis elegir varias) (Multirrespuesta) *Jugar a videojuegos / Leer / Dibujar / Hacer deporte-Actividad Física / Ver la tele / Usar Redes Sociales (Tik-Tok, instagram) / Quedar con amigos / Otros*
23. Imagínate que puedes crear tu propio recreo ideal ¿Cómo sería? Ten en cuenta, las instalaciones del IES, que el recreo dura 25 minutos. (Respuesta escrita)

4. APLICACIÓN Y RESULTADOS CUESTIONARIO RECREA.

La información se recogió mediante el cuestionario empleado para ello la aplicación Microsoft Forms, buscando la autonomía del alumnado en las respuestas. Los criterios de inclusión formulados para esta parte de la investigación fueron que todos los participantes tenían que ser alumnos del IES Las Salinas de Laguna de Duero (Valladolid) y tenían que formar parte del primer o segundo curso de la ESO,

ya que son los alumnos que se quedan en el patio, no teniendo la posibilidad de salir del centro educativo. No se impuso ningún criterio de exclusión.

La muestra total fue de 147 respuestas ($n=147$) todos ellos del IES Las Salinas de Laguna de Duero, de los cuales 77 fueron hombres y 70 mujeres. Dentro de la muestra también se diferenció el curso al que pertenecían siendo 70 los alumnos pertenecientes a 1º de la ESO y 77 los pertenecientes 2º de la ESO. La media de edad de los sujetos que realizaron el cuestionario fue de 12,82 años.

Tabla 1.
Muestra total de participantes diferenciados por géneros.

	1º ESO	2º ESO	TOTAL
HOMBRE	42	35	77
MUJER	28	42	70
TOTAL	70	77	147

4.1. RESULTADOS

Análisis descriptivo de los cuestionarios finales completados por los estudiantes tras la intervención. Para organizar y categorizar los datos y extraer los resultados de los diferentes tipos de respuesta se ha empleado el programa informático Microsoft Excel. Los resultados se muestran a través de porcentajes, así como, una comparación de medias en función de las variables sexo.

Tras analizar los datos relevantes para el presente estudio, se muestra, según las respuestas obtenidas, que el 83,67% de los encuestados afirmaron realizar actividad física fuera del centro educativo. Como se observa en el Figura 1, la mayoría de ellos son hombres con un 56,91% las respuestas afirmativas a la realización de esta AF fuera del centro. Dentro del pequeño porcentaje de sujetos que contestaron negativamente a la pregunta sobre si realizaban AF fuera del centro, el 70,83% fueron mujeres. Cabe destacar casi la totalidad de la muestra afirmó que realizaban esta actividad física por gusto y no por obligación.

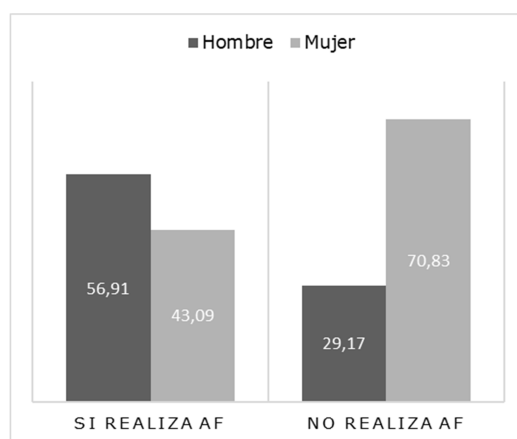


Figura 1. Realización de actividad física de hombres y mujeres.

Dentro de las personas que afirmaron realizar actividad física fuera del centro, la mayoría de ellas lo hacían en la categoría de deporte federado, siendo el 59,18% de la muestra, seguido de la categoría otras (18,37%) y actividad física con familia y/o amigos (17,01%).

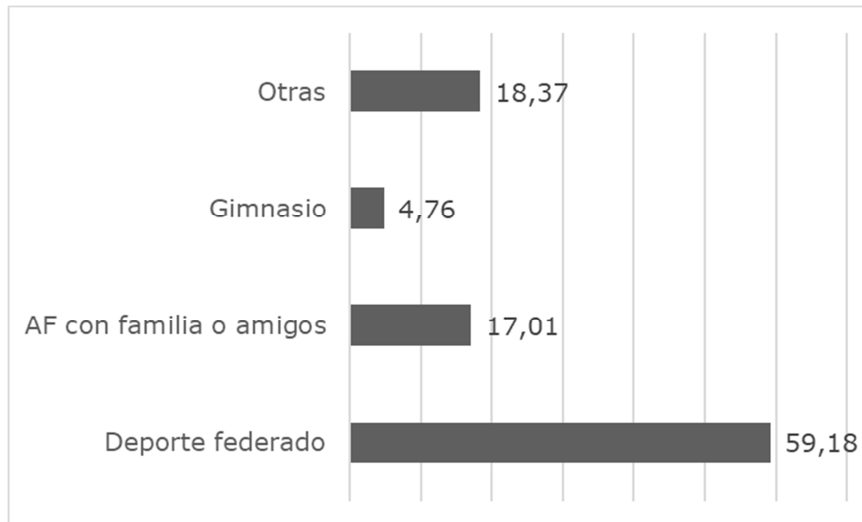


Figura 2. Ocupación de la Actividad Física realizada.

En cuanto a los hábitos de práctica de actividad física diaria únicamente el 35,37% de la muestra indicó que practicaba deporte o actividad física más de 3 días a la semana. De estos la mayoría fueron hombres.

En el análisis de las actividades que estos sujetos realizan en su tiempo de ocio, como se muestra en la siguiente figura 3, las actividades predominantes son las relacionadas con ámbitos sociales. Quedar con amigos es la opción más elegida, el 79,59% de los encuestados la eligen, y el uso de redes sociales (62,59%). La actividad física en tiempo de ocio ocupa el tercer lugar, un 56,46% de la muestra eligió esta opción. Los puestos inferiores los ocupan actividades sedentarias, siendo la más elegida jugar a videojuegos (51,70%).

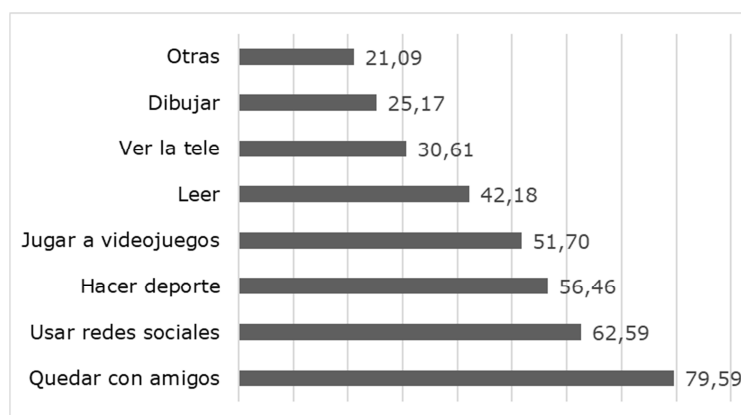


Figura 3. Ocupaciones del tiempo de ocio de los adolescentes.

Los datos analizados en el ámbito de actividades y hábitos durante los recreos, tan solo el 54,42% de los encuestados afirman que les gusta realizar AF en los recreos. Este dato puede resultar contradictorio, ya que, en la misma muestra, la mayoría contestó que realizar AF o jugar les resultaba divertido o muy divertido, marcando solo un 14,97% de ellos la opción de cansado y el 4,08% la opción de aburrido. Durante los recreos destaca que únicamente el 36,05% de los alumnos afirman realizar actividad física en este tiempo.

En relación con el párrafo anterior, se investiga si los alumnos pueden realizar actividades en el espacio que quieran del patio, únicamente el 17,69% de los encuestados respondió que no a esta pregunta. El principal motivo por el que no podían jugar o realizar actividades en la zona del patio que ellos consideraban, añadieron que fue la jerarquía social de los alumnos de mayor edad, ya que se afirma que les echaban de los lugares donde ellos querían jugar. Este espacio se ocupaba para realizar actividades deportivas de pelota, en concreto, fútbol y baloncesto.

Se investiga también sobre la percepción que tienen los alumnos del nivel de entretenimiento durante los recreos, preguntando “¿Cómo te lo pasas durante los recreos?”. Las respuestas más elegidas fueron las de más entretenimiento, dejando las de menos entretenimiento o aburrimiento por detrás. Esto se puede ver en la figura 4.

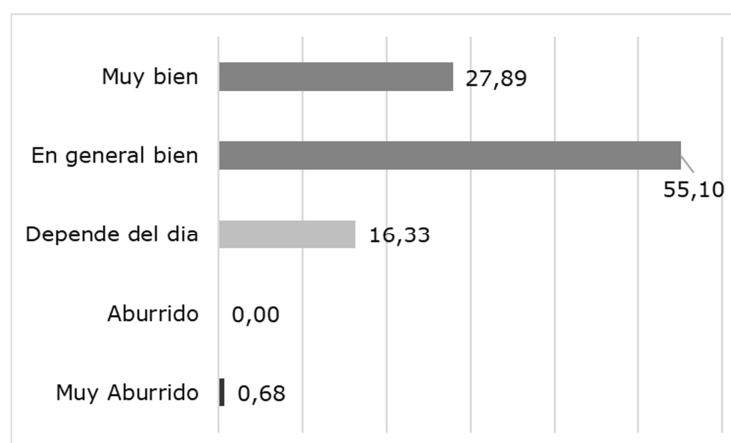


Figura 4. Percepción de diversión durante el recreo.

Para averiguar la predisposición que tenían los alumnos de cara a la participación en actividades organizadas durante el periodo de recreo, la mayoría de los encuestados afirmó que se inscribiría en alguna actividad organizada en el recreo en relación con la actividad física (74,15%), pero únicamente el 50,34% de la muestra contestó que sí que repetirían en los recreos alguna actividad llevada a cabo en la asignatura de educación física.

Analizando el contexto socioafectivo y sentimental de los alumnos destaca que el 98,64% de ellos afirma pasar los recreos en compañía de amigos, siendo 0% el valor otorgado a la opción de pasar los recreos completamente solo. En cuanto a la comunicación que estos puedan tener con las personas que pasan este tiempo, la mayoría de ellos afirma que hablan con sus amigos sobre temas personales muy a menudo o “muchas veces” (59,86% de la muestra), siendo también llamativo el

pequeño valor otorgado en las opciones de “nunca” o “casi nunca” como se muestra en la figura 5.

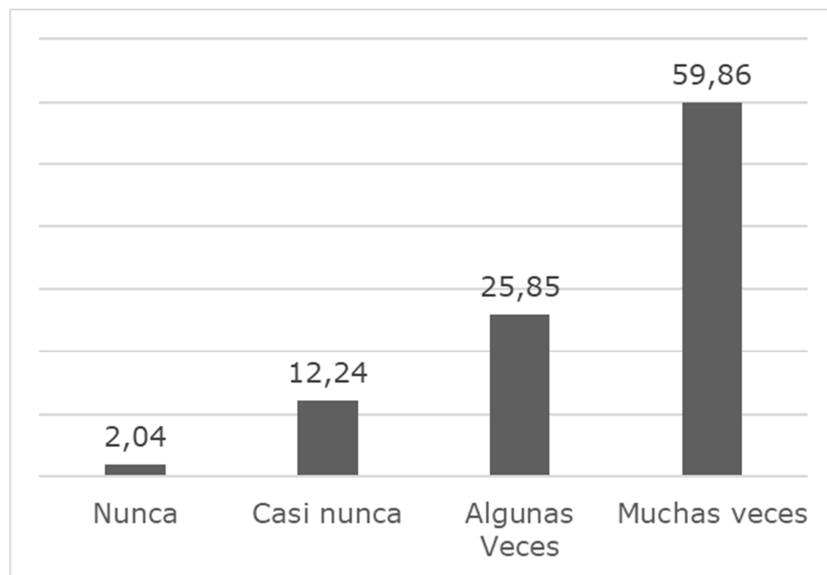


Figura 5. Comunicación con compañeros de centro educativo.

De manera general, se ha investigado sobre los sentimientos que estos alumnos tienen durante toda la estancia en el centro educativo. Los resultados obtenidos muestran que entre las opciones elegidas predominan las respuestas entorno a sentimientos y emociones positivas, destacando la opción “entretenido”, el 56,46% de alumnos marcaron la opción. Por otra parte, los sentimientos negativos que aparecen en esta pregunta tienen un menor volumen de respuestas, siendo “triste” la más destacada, el 11,56% de los alumnos marcaron esta opción. En la figura 6 se muestran los resultados de las marcas de cada uno de los sentimientos, tanto negativos como positivos.

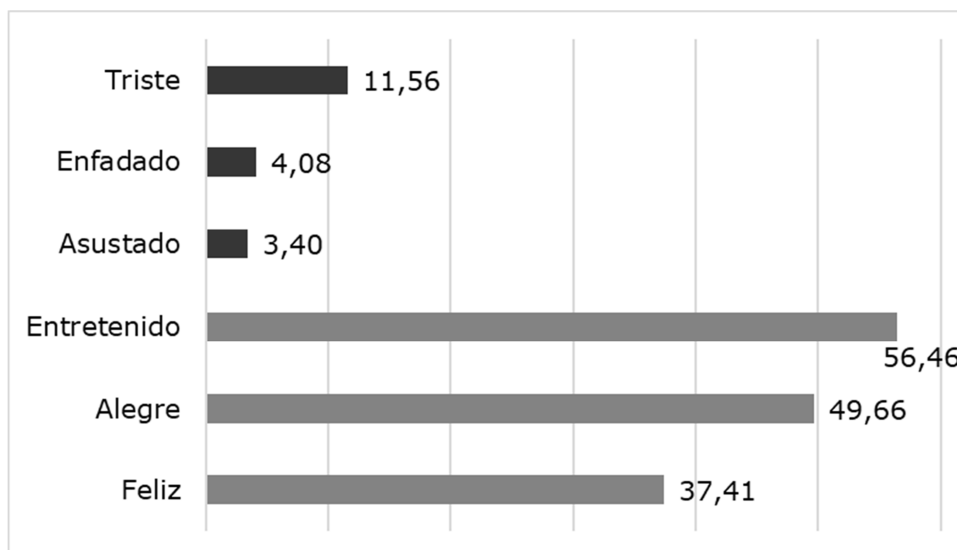


Figura 6. Sentimientos y emociones de los alumnos durante el horario lectivo.

5. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta las recomendaciones de AF saludable diaria que marcan los artículos Vicedo et al. (2021) y World Health Organization (2010) se observa en este trabajo que únicamente el 35,37% de la muestra cumple con estas guías. Esto coincide con los niveles de actividad física que miden en adolescentes en las publicaciones de Carrillo et al. (2012), M. Janssen et al. (2011) y Vicedo et al. (2021), las cuales obtienen resultados similares. Es contradictorio, que en el cuestionario RECREA se ha obtenido como resultado que el 83,67% de los alumnos realizan AF fuera del centro, pero se cree que no todos cumplen con las recomendaciones ya citadas.

Todos los resultados obtenidos en los que se realiza una diferenciación por sexo, al igual que en lo observado en los artículos de Cenarruzabeitia et al. (2003), Martínez Álvarez et al. (2013), Puyal (2014) y Vicedo et al. (2021), se concluye que las mujeres son mucho menos activas físicamente que los hombres.

Teniendo en cuenta las limitaciones de la práctica que se describieron anteriormente, los datos recogidos en la herramienta RECREA únicamente el 17,69% afirmaban no poder practicar AF o juegos en el lugar que ellos quisieran del patio. Los motivos que aportan estos alumnos coinciden con los descritos por Ayuso, Gómez, et al. (2021), Pawlowski et al. (2014) y Puyal (2014) siendo las jerarquías sociales y el predominio de juegos de pelota (fútbol y baloncesto en concreto) los limitantes de la práctica para estos alumnos.

Entrando en el ámbito de sentimientos y emociones de los alumnos, parece necesario seguir trabajando e investigando en esta línea, puesto que parece un buen momento para detectar aquellas necesidades socioafectivas del alumnado, marcando un 11,56% el sentimiento de tristeza, durante un periodo que se considera lúdico.

6. CONCLUSIÓN

Parece fundamenta, partir de los gustos e intereses de nuestro alumnado, para diseñar estrategias escolares que fomenten el ocio activo en el periodo de recreo, favoreciendo la inclusión educativa y la participación físico-deportiva de ambos sexos.

El Cuestionario RECREA destaca como puntos fuertes que ha sido creado por y para el contexto educativo, siendo fácil de aplicar. Los datos aportan informaciones muy importantes para mejorar la realidad social de los centros, así como, a nivel individual mejorando la calidad social, física y afectiva en horario escolar.

Finalmente, señalar como principales limitaciones del estudio que el cuestionario RECREA, solo se ha aplicado en un centro educativo concreto. Por tanto, es necesario realizar estudios con muestra más amplia para validar científicamente el instrumento. Del mismo modo, es necesario incluir el estudio de otras variables socioeducativas para realizar un estudio descriptivo más pormenorizado que permita obtener más datos con los que realizar propuestas en base a los mismos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aldunate, C., Montenegro, A., Montt, M. E., Strasser, K., & Turner, P. (2020). *Instrumentos para la medición de condiciones socioemocionales*. Dirección de Educación Pública de Chile.
- Álvarez Bogantes, C. (2016). *Entendiendo los factores que determinan la actividad física en el entorno escolar desde la perspectiva de los niños y niña*. *Revista en ciencias del movimiento humano y salud*, 13(1).
- Ayuso, J. A. Z., Gómez, P. R., Rico, E. R., & Ángel, J. B. (2021). *¿Qué problemas tienen las chicas y los chicos en el patio de recreo? [What problems do girls and boys have in the playground?]*. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte.*, 18(67), 54-71.
- Ayuso, J. A. Z., Rico, E. R., Gómez, P. R., & Seco, R. N. (2021). *Orientaciones para el cambio de los patios escolares como impulsores de la igualdad de género a través de la actividad física*. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 23, 241-264.
- Castañeda-Vázquez, C., Moreno-Arrebola, R., González-Valero, G., Viciana Garófano, V., & Zurita-Ortega, F. (2020). *Posibles relaciones entre el bullying y la actividad física: Una revisión sistemática*. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1).
- Castillo, I.; Balaguer, I.; García, M. *Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género*. *Revista de Psicología del Deporte*, 2007, N° 16,2.
- Carrillo, V. J. B., Devís, J. D., & Velert, C. P. (2012). *Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(45), 9-9.
- Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). *Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo*. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.
- Elviño, G. (2007). *Innovación en el aprendizaje*. Comunicarse. Recuperado de <http://comunicarseweb.com.ar>.
- Gálvez, A., Rodríguez, P., & Velandrino, A. (2006). *IAFHA: Inventario de actividad física habitual para adolescentes*. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).
- Hernández, L. A. *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2010
- Martínez, J., Aznar, S., & Contreras, O. (2015). *El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 15(59), 419-432.

- McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F., & Conway, T. (2000). *Leisure time physical activity in school environments: An observational study using SOPLAY*. Preventive medicine, 30(1), 70-77.
- Pascual, C.; Escartí, A.; Llopis, R.; Gutiérrez, M.; Marín, D.; Wright, P. M. *Implementation fidelity of a program designed to promote personal and social responsibility through physical education: A comparative case study*. Research quarterly for exercise and sport, 2011, nº 82(3), p. 499-511.
- Pawlowski, C. S., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J., & Troelsen, J. (2014). *Barriers for recess physical activity: A gender specific qualitative focus group exploration*. BMC public health, 14(1), 1-10.
- Puyal, J. R. S. (2014). *Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca*. Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte, 31(162), 257-262.
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1993). *School recess: Implications for education and development*. Review of educational research, 63(1), 51-67.
- Salas-Sánchez, M. I., Muntaner-Mas, A., & Vidal-Conti, J. (2020). *Intervención educativa en el tiempo de patio en un centro escolar para mejorar aspectos relacionados con la salud y el bienestar de los alumnos*. J. Sport Health Res, 12, 127-136.
- Ventola López, N., Urchaga Liago, J. D., Guevara Ingelmo, R. M., & Moral García, J. E. (2020). *Empleo activo del tiempo de recreo y participación en las clases de educación física en Educación Secundaria*. Papeles salmantinos de educación.
- Vicedo, J. C. D., Martínez, J. M., Polo, M. L., & Ayuso, A. P. (2021). *Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: Una revisión sistemática*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 40.
- World Health Organization. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

Fecha de recepción: 20/9/2022
Fecha de aceptación: 20/10/2022