



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Impacto de las iniciativas de recreo inclusivo y activo en la salud y bienestar de estudiantes de primaria: Un estudio comparativo en colegios concertados de Teruel

Impact of inclusive and active recess initiatives on the health and well-being of primary school students: A comparative study in semi-private schools in Teruel

Alumno/a: Paula Casino Casino

NIA: 816484

Director/a: Alberto Abarca Sos

AÑO ACADÉMICO 2023-2024

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	4
3. MARCO TEÓRICO.....	6
4.1. SALUD FÍSICA INFANTIL	6
4.2. PAPEL DE LAS ESCUELAS EN LA SALUD FÍSICA INFANTIL	7
4.3. EL RECREO.....	9
4.4. COEDUCACIÓN EN EL RECREO	10
4.5. MOTIVACIÓN Y EMOCIONES JUGANDO.....	14
4.6. TIPOS DE RECREOS	15
4. OBJETIVOS.....	17
5. METODOLOGÍA	17
6.1. MUESTRA CONTEXTO Y PROGRAMAS DE RECREOS.....	17
6.2. VARIABLES E INSTRUMENTOS.....	20
6.3 RESULTADOS	21
6. DISCUSIÓN.....	37
7. LIMITACIONES	43
8. CONCLUSIONES	44
9. PROSPECTIVAS.....	45
Bibliografía.....	47

1. RESUMEN

Este trabajo se centra en el análisis de las modificaciones implementadas en los recreos escolares para evaluar su efectividad en la resolución de problemas previos y en la mejora de la experiencia estudiantil. Con este propósito, se ha llevado a cabo un estudio comparativo entre los recreos de hace diez años y los actuales en tres colegios concertados de Teruel: La Salle San José, Victoria Díez y Las Viñas, donde se han incorporado iniciativas como los “recreos inclusivos” y los “recreos activos” diseñados para ofrecer a los estudiantes una variedad de opciones de juego y fomentar un ambiente inclusivo.

La investigación se fundamenta en registros anecdóticos aplicados a dos grupos de alumnos: cien personas nacidas entre 1998 y 2004 y ciento dieciocho estudiantes que cursan 5º y 6º de Educación Primaria en el curso escolar 2023-2024.

Los resultados obtenidos permiten identificar cambios en la organización y el disfrute de los recreos, evaluando así la efectividad de las estrategias implementadas con cambios en aspectos como la interacción entre géneros, las preferencias y participación en actividades deportivas o la inclusión.

El estudio revela que, aunque persisten problemas como la segregación de género y la presión social para participar en actividades no preferidas, se han observado avances en la diversificación de las actividades recreativas. Se destaca una preferencia continua por el fútbol, aunque también se ha incrementado la participación en otros deportes y actividades expresivas.

Palabras clave: Recreos, actividades, primaria, análisis, resultados

ABSTRACT

This work focuses on analyzing the modifications implemented in school recesses to evaluate their effectiveness in solving previous problems and improving the student experience. For this purpose, a comparative study has been conducted between the recesses from ten years ago and the current ones in three semi-private schools in Teruel: La Salle San José, Victoria Díez, and Las Viñas, where initiatives such as "inclusive recesses" and "active recesses" have been incorporated, designed to offer students a variety of play options and promote an inclusive environment.

The research is based on anecdotal records applied to two groups of students: one hundred people born between 1998 and 2004 and one hundred eighteen students currently in 5th and 6th grade of Primary Education in the 2023-2024 school year.

The results obtained allow for the identification of changes in the organization and enjoyment of recesses, thus evaluating the effectiveness of the implemented strategies with changes in aspects such as gender interaction, preferences and participation in sports activities, and inclusion.

The study reveals that although problems such as gender segregation and social pressure to participate in non-preferred activities persist, there have been advances in the diversification of recreational activities. There is a continued preference for soccer, although participation in other sports and expressive activities has also increased.

Keywords: Recesses, activities, primary, analysis, results

2. JUSTIFICACIÓN

La justificación de este trabajo radica en varias razones fundamentales, cada una de ellas reflejada en las citas de diversos autores que se encuentran presentes en el texto. En primer lugar, es imperativo resaltar la importancia del recreo en el desarrollo integral del estudiante. Siguiendo a Hernández et al. (2022), el patio escolar se configura como un espacio vital para la socialización, donde los estudiantes pueden interactuar, negociar, colaborar y desarrollar una amplia gama de habilidades cognitivas, sociales, emocionales y conductuales. Este ambiente no solo facilita la interacción interpersonal, sino que también estimula la imaginación y la creatividad, ofreciendo a los niños oportunidades valiosas para inventar juegos y desempeñar diversos roles de manera colectiva. Esto, a su vez, contribuye significativamente a la promoción de la igualdad de género, según lo señalado por Hernández et al. (2022).

Además, los beneficios de la actividad física durante el recreo son numerosos y significativos (Castillo et al., 2018). La práctica regular de actividades físicas en este contexto no solo mejora la capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes, sino que también aumenta la fuerza muscular, contribuye a una composición corporal más saludable y favorece la salud cardiovascular, metabólica, ósea y mental. Estas ventajas

físicas se complementan con los beneficios cognitivos, ya que la actividad física también estimula el cerebro, mejorando así el rendimiento académico. Los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas tienden a obtener mejores resultados académicos y muestran una mayor participación y una actitud más positiva hacia el estudio, como lo indica Castillo et al., (2018).

Asimismo, Hernández et al. (2022) expone las crecientes preocupaciones sobre la salud infantil, específicamente el aumento significativo de la obesidad infantil debido al consumo excesivo de alimentos refinados y la falta de actividad física, subrayan la necesidad urgente de desarrollar e implementar programas de animación para los patios de recreo. Estos programas están diseñados para motivar a los niños a participar en actividades deportivas, abordando así directamente estos problemas de salud. Hernández et al. (2022) enfatizan la importancia de estas iniciativas como una respuesta necesaria a estas preocupaciones.

El recreo también ofrece un espacio idóneo para fomentar la interacción social y el desarrollo emocional. Durante estos períodos, los estudiantes tienen la oportunidad de comprender y gestionar sus respuestas emocionales y sentimientos, lo que fortalece las virtudes personales y la convivencia social dentro de la comunidad educativa. Este aspecto es vital para el desarrollo de habilidades socioemocionales que son esenciales para el bienestar a largo plazo de los estudiantes, como lo destaca Arias (2018).

Finalmente, este estudio tiene como objetivo documentar y analizar cómo eran los recreos en generaciones pasadas, comparándolos con las prácticas actuales. Esta comparación busca evaluar los cambios significativos en la organización y el disfrute de los recreos, así como la efectividad de las estrategias implementadas para abordar problemas como la segregación de género y la presión social para participar en actividades no preferidas. La revisión de estas prácticas y estrategias permite una mejor comprensión de su impacto y eficacia, proporcionando una base sólida para la mejora continua de las políticas relacionadas con el recreo en las escuelas.

En resumen, este trabajo se justifica por la necesidad de entender y mejorar el papel del recreo en el desarrollo integral de los estudiantes. Promoviendo y promoviendo su bienestar físico, emocional y social, este estudio aborda problemas contemporáneos de salud infantil y dinámica social en los entornos escolares,

subrayando la importancia de crear y mantener espacios recreativos que sean inclusivos, saludables y enriquecedores para todos los estudiantes.

3. MARCO TEÓRICO

4.1. SALUD FÍSICA INFANTIL

Es fundamental comprender que los hábitos y comportamientos relacionados con la actividad física que se adquieren en estas etapas tempranas tienen una influencia directa en nuestra salud y bienestar en la vida adulta. Las pautas actuales indican que los niños y jóvenes deberían apuntar a acumular al menos sesenta minutos al día de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, además de realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos tres veces por semana. (Escalante et al., 2011)

De acuerdo con Reloba et al., (2016) los múltiples beneficios de la actividad física en niños y jóvenes han sido ampliamente comprobados. Actualmente, el ejercicio físico es crucial en la educación de los escolares, no solo para fomentar valores sociales e individuales, sino también para promover hábitos saludables que combatan los problemas de salud pública que afectan a la infancia y adolescencia, como la preocupante tendencia al sedentarismo y la obesidad. Aunque se ha demostrado la influencia positiva de la actividad física en la salud cardiovascular, la condición física y aspectos psicosociales como la socialización, autoconcepto y bienestar general de los alumnos, cada vez más investigaciones señalan su importancia como un factor determinante en los procesos cognitivos de niños y jóvenes.

Según Pozo (2019), (citado por Vicedo et al., 2021) La evolución que ha experimentado la sociedad actual a raíz de la aparición de las tecnologías de la información y comunicación, la industria de juguetes más sofisticados, los cambios sociales, las modas y las demandas que se nos ofrecen para nuestro entretenimiento han constituido, en cierta medida, un incremento del sedentarismo infantil y un aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infanto-juvenil, tal y como lo han demostrado estudios como los de Martínez et al. (2013), (citado por Vicedo et al., 2021)

Según el último informe emitido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), (citado por Vicedo et al. 2021) el sobrepeso y la obesidad han evolucionado del 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Este aumento ha sido similar en

ambos sexos: 18% en niñas y 19% en niños. Además, el 80% de los adolescentes con sobrepeso y obesidad mantendrán esta condición en su etapa adulta como exponen Simmonds et al., (2015), (citado por Vicedo et al., 2021).

Escalante et al., (2011) subrayan la importancia de centrarse en la actividad física durante la infancia y adolescencia debido a sus notables impactos en la salud y bienestar a largo plazo. Se ha constatado que llevar estilos de vida sedentarios está fuertemente ligado al desarrollo de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis, lo que, lamentablemente, aumenta tanto la tasa de enfermedades como la de fallecimientos.

4.2. PAPEL DE LAS ESCUELAS EN LA SALUD FÍSICA INFANTIL

Escalante et al., (2011) indican la importancia de inculcar hábitos saludables desde la infancia, el ámbito escolar emerge como un escenario vital para promover la actividad física y el bienestar. Dado que los niños pasan la mayor parte de su día en la escuela, esta se convierte en un entorno propicio para fomentar estilos de vida activos. Tanto las clases de educación física como el recreo proporcionan oportunidades valiosas para que los niños participen en actividades físicas, lo que contribuye a su desarrollo holístico y al fomento de una sociedad más saludable.

Según Méndez (2020) el reciente y rápido aumento de las tasas de obesidad infantil subraya la necesidad de revisar el papel de las escuelas en la lucha contra el problema del sedentarismo en los patios de recreo. En este sentido, se reconoce a los colegios como actores fundamentales en términos de salud pública, dado que los niños pasan una parte significativa de su tiempo en la escuela, al menos treinta horas semanales y la escolarización obligatoria facilita llegar a todos ellos con un coste económico mínimo.

Principalmente, las escuelas pueden proporcionar oportunidades para participar en actividades físicas y cumplir con la cantidad recomendada de actividad física a través de una educación física de calidad, recreo activo y actividades extracurriculares, así como integrando el movimiento en otras asignaturas (Méndez, 2020).

Méndez (2020) también expone que investigaciones previas han demostrado que la actividad física durante el recreo está influenciada por factores como el tamaño del patio o terreno de juego, la edad y el sexo de los niños, así como las diferencias en el origen étnico.

Hernández et al, (2022) presentan que el patio escolar desempeña un papel crucial como espacio de socialización durante la jornada escolar. Es el lugar donde los estudiantes interactúan, aprenden a negociar, a colaborar, a jugar en equipo y a experimentar la dinámica de ganar y perder de manera libre. Es aquí donde comienzan a poner en práctica sus habilidades cognitivas, sociales, emocionales y conductuales.

Además, según exponen Hernández et al., (2022) el recreo brinda una oportunidad perfecta para estimular la imaginación de los estudiantes, permitiéndoles inventar juegos y establecer sus propias reglas. También les ofrece la posibilidad de desempeñar diversos roles de manera colectiva y promover la igualdad de género. Por otro lado, durante este tiempo de recreo, los niños y niñas están constantemente en movimiento, lo que les proporciona importantes beneficios para su salud. (Hernández et al., 2022)

La práctica de actividad física entre los jóvenes conlleva una serie de ventajas que abarcan una mejor capacidad cardiorrespiratoria, mayor fuerza muscular, una composición corporal más saludable (es decir, menos grasa corporal) y mejoras en la salud cardiovascular, metabólica, ósea y mental. (Hernández et al., 2022)

Hernández et al, (2022) argumentan la importancia de preservar el tiempo del recreo y mejorar su aprovechamiento desde diversas perspectivas, incluyendo la de género, social, educativa y de salud. Esta medida puede ser fundamental para promover el desarrollo de conocimientos, actitudes, habilidades, comportamientos y confianza necesarios para adoptar y mantener estilos de vida saludables.

Castillo et al., (2018), presenta que la actividad física durante el recreo estimula el cerebro y mejora el rendimiento académico, lo que conlleva a mejores resultados y una mayor participación y actitud hacia el estudio. Por lo tanto, la Academia Americana de Pediatría considera el recreo como un elemento crucial y esencial en el desarrollo infantil, y como tal, no debería ser restringido ni impedido para su disfrute por motivos punitivos o académicos.

Por otra parte, indica que el juego, además de mejorar y fortalecer las habilidades motrices básicas del niño, fomenta la aceptación de las normas sociales

Además, surge la necesidad de desarrollar e implementar un programa de animación para los patios de recreo, dado el riesgo para la salud de la población infantil. Motivar a los niños y niñas a participar en actividades deportivas se ha vuelto cada vez más desafiante para los profesores de educación física, ya que según las últimas encuestas sobre la salud infantil, se ha observado un significativo aumento de la obesidad en el rango de edades de seis a doce años debido al consumo excesivo de alimentos refinados y la falta de actividad física. (Hernández et al., 2022)

4.3. EL RECREO

Hay varias definiciones sobre lo que es el recreo, pero todas coinciden en que es un momento en el que los niños y niñas pueden relajarse y jugar después de una parte del horario formal de las clases (Chaves, 2013).

Arias (2018) indica que durante el recreo, se abre un espacio ideal para fomentar la interacción social, comprender diversas respuestas emocionales y sentimientos tanto individuales como colectivos, y fortalecer virtudes y la convivencia social dentro de la comunidad educativa.

Eiviño (2011) expone que “el recreo es habitualmente considerado como un tiempo residual entre períodos de trabajo, sin embargo, ofrece un territorio potencialmente fértil para desplegar actividades lúdicas y juegos que impulsen nuevos aprendizajes y valores”.

Según Chavet (2013), el recreo es fundamental para el desarrollo integral de los alumnos, ya que va más allá del movimiento y la actividad física. También se centra en las relaciones e interacciones sociales entre pares, lo que contribuye significativamente a la convivencia y la socialización. A diferencia del aula, el recreo representa un momento de libertad y exploración para los estudiantes.

El recreo escolar está estrechamente vinculado al ocio y la recreación, ofreciendo a los alumnos un tiempo para descansar, socializar y disfrutar haciendo lo que les guste o divierta (Bejarano, 2020).

Las interacciones sociales y los lazos que forman los niños y niñas, combinados con la actividad física que llevan a cabo durante este periodo, hacen que los recreos sean extremadamente beneficiosos para el desarrollo integral de los estudiantes (Silva y Ferreiro, 2022).

El recreo favorece el desarrollo tanto motor como físico, para aquellos estudiantes que están constantemente en movimiento. Durante este tiempo, se llevan a cabo diversas actividades que contribuyen a mejorar la musculatura corporal y la coordinación. A pesar de ser un período breve, es suficiente para promover su desarrollo (Acedo, 2009).

Además, Según Jambor (1999), los niños y niñas mejoran sus habilidades sociales durante el recreo al poner en práctica acciones como compartir con los compañeros, cooperar, comunicarse con otros alumnos y profesores, resolver problemas de manera racional y respetar las reglas. Durante este tiempo, aprenden a comunicarse, cooperar y resolver conflictos entre iguales, situaciones que no se presentan durante el horario de clases (Gras y Paredes, 2009).

Por otro lado, el recreo permite participar en actividades exploratorias, que promueven el desarrollo cognitivo de los estudiantes, lo que resulta en un aumento de su creatividad, habilidades para resolver conflictos, pensamiento divergente y convergente, así como en su vocabulario (Sufrate, 2015).

4.4. COEDUCACIÓN EN EL RECREO

Flintoff y Scraton, (2001), (citado por Angulo et al., 2022) presenta que las niñas y las mujeres han enfrentado una discriminación significativa no solo en el ámbito deportivo, sino también en otros sectores de la sociedad. Los estereotipos de género delimitan expectativas sociales, especialmente en el deporte, donde las divisiones entre categorías masculinas y femeninas resaltan diferencias y sugieren que algunos deportes son exclusivos para hombres y otros para mujeres. Estos estereotipos, vinculados a prejuicios y discriminación, son percepciones arraigadas sobre las características de grupos sociales específicos.

Martínez (2018) (citado por Angulo et al., 2022) destaca que, aunque ha habido avances en el reconocimiento de los derechos sociales de las mujeres, según datos

recopilados en investigaciones, aún hay un largo trecho por recorrer para alcanzar una verdadera igualdad entre mujeres y hombres. Garay et al. (2017) (citado por Angulo et al., 2022) indica que la igualdad de derechos entre niñas y niños debe ser asegurada por la escuela; no obstante, observamos una marcada disparidad en el uso de espacios y actividades en los patios escolares. Larraz, (1988) (citado por Angulo et al., 2022) expone que históricamente, las mujeres han estado notablemente subrepresentadas en el ámbito deportivo y la actividad física, lo cual influye directamente en la distribución y dinámica de los patios escolares. Durante décadas, se ha evidenciado una marcada desigualdad en la ocupación del espacio y la participación en juegos escolares.

González et al., (2022) exponen que las principales valoraciones positivas de los estudiantes respecto a los recreos incluyen la posibilidad de jugar, disfrutar, interactuar con sus pares y ejercitarse. Sin embargo, también se señalan barreras culturales y la sensación de pérdida del juego a medida que crecen. Se destaca que estas prácticas reflejan prejuicios y estereotipos de género, influenciados por la perspectiva cultural y social dominante que impone limitaciones sobre lo que hombres y mujeres pueden hacer, bajo una concepción binaria de género.

Saldaña, (2019) (citado por Hernandez y Villanueva, 2024) señala que dentro de las instituciones educativas, el patio escolar representa un espacio donde los niños y niñas aprenden sobre su posición en la sociedad y cómo interactuar en el espacio público. Este entorno es el primero fuera del control familiar donde se organizan y socializan, aunque la segregación por género es evidente, con actividades y ocupaciones del espacio claramente diferenciadas. Además, Garay et al. (2017), (citado por Hernandez y Villanueva, 2024) indican que los estereotipos de género se intensifican con la edad, con las adolescentes optando por actividades menos competitivas. La Dirección General de la Mujer, (2009) (citado por Hernandez y Villanueva, 2024) destaca cómo estos estereotipos están arraigados en la sociedad, perpetuando la idea de que ciertas actividades son adecuadas solo para un género. Ocio, (2020) (citado por Hernandez y Villanueva, 2024) agrega que en la escuela, los niños y niñas internalizan roles y normas de género en sus interacciones diarias, incluyendo movimientos corporales y elecciones de actividades.

Hernández y Villanueva (2024) sostienen que los espacios escolares reflejan los valores y relaciones de poder de la sociedad, reproduciendo prácticas de exclusión.

Mendez, (2020), (citado por Hernandez y Villanueva, 2024) propone fomentar un ambiente de juego no competitivo entre las niñas, ofreciendo una variedad de equipos en el patio de recreo para mejorar la socialización y el desarrollo de habilidades motoras. Varela, (2016) (citado por Hernandez y Villanueva, 2024) destaca cómo la distribución desigual del espacio del patio refleja la reproducción de roles de género, con áreas dominadas por juegos deportivos y falta de espacios tranquilos para actividades menos intensas.

Desde un enfoque coeducativo, se observa una ocupación dispar de los espacios según el género, lo que confirma la relación entre los espacios y la construcción social del género (Blasco, 2018).

Generalmente, los niños tienden a congregarse en las áreas más abiertas del patio, mientras que las niñas suelen preferir espacios más pequeños. Esto resulta en que los niños ocupen el centro del patio, utilizando la mayoría del espacio disponible, mientras que las niñas suelen ubicarse en rincones o zonas más reducidas (García et al., 2008).

Además, según indica Vicedo et al., (2021), algunas investigaciones han observado que los niños suelen percibir el recreo como una oportunidad para participar en juegos competitivos y actividades deportivas, lo cual contribuye significativamente a acumular una gran cantidad de actividad física durante este periodo como exponen Blatchford et al., (2003), (citado por Vicedo et al., 2021). En contraste, las niñas tienden a involucrarse en actividades sociales y sedentarias como indican Ridgers et al., (2010), (citado por Vicedo et al., 2021).

Por consiguiente, se observa que son principalmente los niños quienes ocupan el espacio central del patio, donde participan en juegos o actividades más dinámicas. En contraste, el resto del alumnado, especialmente las niñas, tienden a ubicarse en áreas más periféricas conocidas como "rincones", donde las actividades o juegos son más estáticos o requieren menos espacio (Molins, 2012).

Escalante et al. (2011) (citado por Hernandez y Villanueva, 2024) observaron que los niños participan con mayor frecuencia en actividades deportivas competitivas, mientras que las niñas prefieren actividades menos intensas.

Los recreos escolares sirven como un puente entre las experiencias corporales dentro y fuera de la escuela. En estos recreos, el juego motor sigue siendo central, proporcionando placer y oportunidades para interactuar libremente con los compañeros, fomentando la creatividad y el intercambio cultural. Se destaca la observación de comportamientos de género que emergen de manera espontánea en este espacio de ocio, donde las actividades corporales tienden a diferenciarse según el género. Sin embargo, tanto para hombres como mujeres, la motivación principal es ganar el juego y la oportunidad de interactuar libremente. (González et al., 2022)

Por ende, en los recreos se evidencia una marcada distinción de género, donde los chicos se dedican a ciertas actividades mientras que las chicas participan en otras distintas. Esta diferenciación se basa principalmente en los tipos de juegos o deportes que los alumnos llevan a cabo en el patio de recreo, los cuales suelen estar etiquetados según el género predominante (Ballarín, 2017). Según Pérez (2011), muchos juegos están estrechamente vinculados o asociados con el género, ya que algunos son exclusivamente practicados por chicos o por chicas.

Entre las actividades más comunes para las mujeres se encuentran jugar a las quemadas, saltar la cuerda, elástico, pillarse, escondidas, rondas, danzas y coreografías. A medida que avanzan en edad, estas actividades tienden a volverse más pasivas, como conversar y ocasionalmente bailar. Por otro lado, para los hombres, el fútbol y las "pachangas" son las actividades predominantes a lo largo de la etapa escolar, aunque también participan en balonmano, baloncesto, quemadas, escondidas, pinta, cachipún gigante y trompo. (González et al., 2022)

Higueras (2017) respalda esta idea al señalar que el fútbol es el deporte predominante durante el recreo, principalmente debido a la disponibilidad de estructuras y materiales para su práctica entre los estudiantes. Como resultado, uno de los problemas más frecuentes durante los recreos está directamente relacionado con este deporte, ya que el 80% del espacio está destinado a jugar al fútbol y, por lo tanto, ocupado principalmente por chicos, dejando al resto del alumnado que no está interesado en el fútbol en una posición de "marginación" (Figols, 2017). En este contexto, el fútbol se convierte en un factor que categoriza a los estudiantes según su género y habilidades para jugarlo, lo que puede conducir a discriminación o incluso segregación dentro de los grupos (Martín y García, 2011).

4.5. MOTIVACIÓN Y EMOCIONES JUGANDO

Durante el recreo, uno de los aspectos que experimenta un mayor desarrollo es el componente emocional. En el patio, los niños y niñas interactúan entre sí, estableciendo vínculos afectivos. Durante este tiempo, se pueden dar diversas situaciones, como rechazo, integración, cooperación y apoyo. Los estímulos que surgen en el recreo pueden influir de manera negativa o positiva en la percepción que los alumnos tienen de sí mismos. Por otro lado, los recreos ayudan a aliviar el estrés al permitir que los alumnos liberen las tensiones acumuladas durante las clases. (García, 2018)

González et al, (2022) destacan la variedad de emociones que surgen durante el juego, las cuales se manifiestan de manera diferente según el género, la actividad realizada y el grado de satisfacción al desafiarse físicamente. También influye el grado de protagonismo individual o colectivo durante la práctica y el resultado, así como el reconocimiento por parte de los compañeros y la búsqueda de estrategias para poder realizar lo que más les gusta.

Además, se resalta la importancia del reconocimiento por parte de los pares, lo que contribuye al enriquecimiento emocional de los estudiantes. Estas emociones descritas son respaldadas por Ortiz et al., (2018), quienes concluyen que los juegos practicados durante el recreo son una fuente de enriquecimiento mutuo. Desde la libertad de experimentar y crear, los juegos permiten el despliegue de emociones como la autonomía, la alegría y el disfrute, lo que contribuye a un mejor desarrollo humano y social a través de la expresión teatral y la subjetividad en las formas escénicas.

González et al., (2022) destacan que la motivación principal del juego es, sin duda, la búsqueda de la victoria, aunque esta se manifieste con mayor claridad en los hombres. Esta búsqueda de éxito se observa desde los juegos más básicos, como el pillar, y generalmente se apoya en la valoración de las propias habilidades.

Otra motivación importante compartida por ambos géneros es la oportunidad de establecer buenas relaciones con los compañeros en un entorno distinto al aula (González et al., 2022)

El contexto de juego también influye en la autoestima al permitir a los estudiantes descubrir sus aptitudes físicas y habilidades motrices, así como sus

posibilidades de desarrollo. Sin embargo, la comparación con otros indica las posibilidades de éxito de estas habilidades en situaciones de juego reales. Este proceso elemental contribuye a construir, afirmar y fortalecer la autoestima, mostrando cómo el juego en los recreos no solo contribuye a su formación, sino que también la reafirma y fortalece. (González et al., 2022)

4.6. TIPOS DE RECREOS

Castillo et al. (2018) plantea que hoy en día, encontramos una amplia variedad de programas diseñados para dinamizar los patios de recreo en escuelas de todo el mundo. Ejemplos de estos programas incluyen "Recrejuegos", "Escuela, Espacio para la Paz", "Recreos Entretenidos", "El Recreo: Reflexión y Juego", "Proyecto +Activa", entre otros. Todos estos programas comparten un objetivo común: mejorar la convivencia entre los alumnos, reducir los conflictos, disminuir la agresividad y fomentar la práctica de actividad física durante el recreo, considerado un momento de ocio activo y dinámico.

Reyes y de Meza (2021) explican que dentro de este contexto, es importante destacar el concepto de recreo dirigido. Este tipo de recreo se caracteriza por ser planificado y liderado por el personal docente. Durante estas sesiones, se organizan diversas actividades diseñadas para fomentar la participación de los estudiantes y promover el desarrollo de valores a través del juego lúdico y divertido. En este escenario, los maestros toman la iniciativa de decidir qué estudiantes participarán en cada actividad, lo que limita la libertad de elección de los niños y niñas. El recreo dirigido se percibe como una actividad que promueve la educación y contribuye al desarrollo integral del niño. Además, fortalece la integración social, fomenta el espíritu de colaboración, estimula el interés por el estudio, el trabajo y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre.

Asimismo, el recreo dirigido nos brinda la oportunidad de complementar la programación de actividades curriculares, teniendo en consideración aspectos emocionales, habilidades sociales entre pares y el desarrollo social (Jarauta, 2017).

Por otro lado, es importante resaltar el concepto de recreo orientado, que ofrece a los estudiantes una variedad de actividades para elegir durante este período de tiempo, fomentándolos a tomar decisiones sobre su participación junto con sus compañeros (Burción, 2015). El personal docente selecciona actividades atractivas y motivadoras de acuerdo a las preferencias de los estudiantes, con el objetivo de mantener un alto nivel de participación. En el recreo orientado, los profesores pasan a un segundo plano mientras que los estudiantes asumen un papel más activo (Burción, 2015).

Por último, es necesario mencionar el recreo libre o supervisado, donde los estudiantes tienen libertad para elegir cómo y con quién realizar las actividades. En este caso, son responsables de resolver posibles conflictos, aunque la figura del docente adquiere gran importancia y autoridad, actuando como guía para promover valores (Burción, 2015).

Este tipo de recreos nos proporciona una ventana para observar las preferencias e intereses de los alumnos al elegir actividades y compañeros con quienes realizarlas. Esta estructura facilita la agrupación de los estudiantes según sus intereses y afinidades, pero también puede dar lugar a situaciones de exclusión y marginación social (García, 2018). Sin embargo, es importante destacar que el juego actúa como un medio de socialización, lo que significa que en un entorno de juego libre se crean distintos roles y estereotipos de género (Martínez y Vélez, 2005).

Vicedo et al., (2021) expone, tras analizar varios estudios, que aunque existe consenso en que, tras la intervención en los recreos, se observaron incrementos en la actividad física de moderada a vigorosa (AFMV), es importante destacar que la mayoría de los estudios identificaron mayores beneficios en los niños más sedentarios y en las niñas, tal como indica Frank et al., (20189, (citado por Vicedo et al., 2021). En este sentido, una intervención planificada durante los recreos puede fomentar en mayor medida la práctica de actividad física, gracias a condiciones como la organización de actividades y la adecuación de espacios, tal como exponen Rodríguez et al.,(2020), (citado por Vicedo et al., 2021).

4. OBJETIVOS

- Analizar si las modificaciones implementadas en los recreos han logrado mejorar el disfrute, la interacción entre géneros, la inclusión, la diversidad de actividades, la presión social y el sedentarismo.

-Analizar los cambios producidos en los recreos durante esta última década en tres centros concertados de Teruel.

5. METODOLOGÍA

5.1. MUESTRA CONTEXTO Y PROGRAMAS DE RECREOS

La investigación incluye un análisis detallado de los resultados obtenidos a partir de registros anecdóticos administrados a dos grupos de alumnos: cien personas que cursaron 5º y 6º de Educación Primaria aproximadamente hace diez años y ciento dieciocho estudiantes que cursan 5º y 6º de Educación Primaria en el año académico 2023-2024. Ambos grupos pertenecientes a los colegios concertados de Teruel: La Salle San José, Victoria Díez y Las Viñas.

El primero de los registros anecdóticos se ha dirigido a cien personas nacidas entre los años 1998 y 2004, con el objetivo de indagar sobre sus experiencias durante los recreos en la etapa de Educación Primaria, centrándose especialmente en los cursos de quinto y sexto grado. Estas personas habrían cursado el quinto y sexto curso de Educación Primaria entre los años 2008 y 2016. Específicamente, aquellos nacidos en 1998 habrían estado en quinto y sexto de primaria durante los años 2008 y 2010, mientras que aquellos nacidos en 1999 lo habrían hecho entre 2009 y 2011, y así sucesivamente hasta los nacidos en 2004, quienes habrían cursado estos niveles educativos entre 2015 y 2016. Este periodo abarca un rango de ocho años en el que los estudiantes habrían experimentado y vivido sus recreos en la etapa final de su educación primaria, proporcionando un marco temporal preciso para el análisis comparativo de las actividades y dinámicas de recreo entre generaciones.

El segundo de los registros anecdóticos se ha dirigido a veinticinco alumnos del colegio Victoria Díez, veintitrés del colegio Las Viñas y setenta del Colegio La Salle San José.

A continuación, procedo a exponer el contexto y las características de los tres colegios donde se ha llevado a cabo el estudio:

Colegio La Salle San José.

El colegio La Salle San José de Teruel se distingue como un establecimiento educativo concertado, ofreciendo formación desde la educación infantil hasta la educación secundaria, con un fuerte enfoque en valores religiosos. Estratégicamente situado en la Avenida Sagunto de Teruel, este centro educativo se ha consolidado como un referente en el ámbito urbano de la ciudad.

La Salle San José no solo destaca por su sólido programa educativo, sino también por su notable programa bilingüe, el cual ha sido implementado con éxito a lo largo de los años. Además, el colegio tiene el prestigio de ser un centro examinador de Oxford, lo que refuerza su compromiso con la excelencia en la enseñanza del inglés y el desarrollo de competencias lingüísticas de alto nivel entre sus alumnos.

En el año escolar 2023-2024, el colegio cuenta con dos vías para el quinto curso de Educación Primaria y otras dos vías para el sexto curso de Educación Primaria. Este enfoque en la formación integral y bilingüe, combinado con su arraigada identidad religiosa, convierte a La Salle San José en una institución educativa de renombre, comprometida con el desarrollo académico y personal de sus estudiantes.

En el colegio La Salle se llevan a cabo “patios inclusivos, dinámicos y divertidos”. El Plan de Acción Inclusiva busca realizar cambios en los patios de recreo para ofrecer a los estudiantes nuevas formas de juego, reduciendo la predominancia de un solo deporte en las áreas comunes. Se implementarán diversos juegos y actividades en estas zonas, con el fin de proporcionar a los alumnos más opciones para disfrutar de su tiempo libre y fomentar un ambiente más inclusivo. Estos juegos incluirán actividades tradicionales que ayudarán a desarrollar habilidades motrices, creatividad, e imaginación, promoviendo una convivencia alegre entre los estudiantes.

El alumnado voluntario, con el apoyo del profesorado, será responsable de supervisar, explicar y cuidar los materiales de juego. Además, para asegurar que todos los estudiantes, incluidos aquellos con Trastorno del Espectro Autista (TEA), puedan participar plenamente, se utilizarán pictogramas explicativos cuando sea necesario. Esto garantizará que todos los alumnos puedan entender y disfrutar de las actividades conjuntamente.

Colegio Diocesano Las Viñas.

El Colegio Diocesano Las Viñas de Teruel, cuyo titular es la Diócesis de Teruel y Albarracín, se encuentra ubicado en la capital de Teruel, específicamente en el barrio de San León. Este centro educativo se caracteriza por su identidad católica, la cual es respetada y promovida tanto por los alumnos como por el profesorado y demás trabajadores del centro.

Las Viñas es un colegio concertado en los niveles de segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, lo que significa que estos niveles educativos están subvencionados por el estado, permitiendo un acceso más amplio a la educación de calidad que ofrece la institución. Además, el colegio también ofrece servicios educativos de carácter privado en las etapas de guardería y bachillerato, proporcionando una continuidad en la formación académica de los alumnos desde sus primeros años hasta su preparación para la educación superior.

En el año escolar 2023-2024, el colegio cuenta con dos vías para el quinto curso de Educación Primaria y otras dos vías para el sexto curso de Educación Primaria, albergando un total de noventa y cinco alumnos y alumnas.

En el colegio Las Viñas de Teruel, se llevan a cabo “recreos activos”. Según García (2018), el Recreo Activo se define como una iniciativa implementada en los patios escolares con el objetivo de fomentar la actividad física mediante la realización de juegos, ya sea de manera dirigida o semidirigida.

Es estos recreos los alumnos pueden jugar de forma libre en los diferentes espacios o “rincones” diseñados para ello.

Colegio Victoria Díez.

El colegio Victoria Díez se sitúa en el noreste de la ciudad de Teruel y opera como un centro concertado perteneciente a la Institución Teresiana. En el ámbito académico, este colegio ofrece un total de trece unidades educativas que abarcan desde la educación infantil hasta la educación secundaria obligatoria.

Su enfoque pedagógico está profundamente arraigado en una visión de formación integral del alumnado, buscando cultivar tanto su desarrollo humano como su dimensión religiosa. Este enfoque se refleja en todas las etapas educativas, promoviendo no solo la excelencia académica, sino también el crecimiento personal y espiritual de los estudiantes.

El centro educativo se caracteriza por tener una sola vía por curso, lo que significa que hay una única clase de cada nivel. En concreto, en este año escolar 2023-2024, el colegio cuenta con una clase de quinto y otra de sexto de primaria, sumando un total de cuarenta y siete alumnos y alumnas en estos dos cursos. Este ambiente más reducido permite una atención más personalizada y un seguimiento más cercano de cada estudiante, facilitando así el cumplimiento de sus objetivos educativos y formativos.

En el colegio Victoria Díez se llevan a cabo “recreos activos” mediante competiciones de diferentes deportes como fútbol, baloncesto, hockey y voleibol. Estas competiciones tienen una gran popularidad entre los alumnos.

5.2. VARIABLES E INSTRUMENTOS

En este registro anecdótico se han registrado los siguientes ítems:

- La primera pregunta planteada en la encuesta solicitaba a los participantes que indicaran con qué grupo de compañeros solían realizar sus actividades durante los recreos. Esta pregunta buscaba entender las dinámicas sociales y los patrones de interacción entre los alumnos durante ese periodo de tiempo.
- En la segunda pregunta de la encuesta, se indagó sobre las actividades que solían practicar los estudiantes durante los recreos. Las opciones ofrecidas incluían el fútbol, otros deportes como el baloncesto y el voleibol, juegos populares como el pilla-pilla, el bote-bote y el balontiro, así como actividades expresivas como saltar a la comba, danzas, teatro e imitación de personajes de dibujos animados, y la opción de no participar en ninguna actividad física.

- En la tercera pregunta del cuestionario, se les pidió a los encuestados que indicaran a qué juegos o actividades les gustaba más dedicarse durante el recreo. Las opciones proporcionadas incluían deportes, juegos populares, actividades expresivas y una categoría adicional denominada "otros". Cabe destacar que en la categoría de "otros" no se registró ninguna respuesta, lo que indica que todas las actividades físicas preferidas por los encuestados se enmarcan dentro de los tres grupos principales mencionados.
- La cuarta pregunta de la encuesta se centraba en comprender las razones por las cuales los encuestados no participaban en ninguna actividad lúdica durante el recreo. En este apartado, se les ofrecieron varias opciones para que eligieran la que mejor describiera su situación. Las posibles respuestas incluyeron: una preferencia por permanecer estáticos y tranquilos durante el tiempo de recreo, una falta de interés en los juegos que comúnmente se realizaban, una sensación de incomodidad al participar en dichos juegos, y una falta de integración o sentimiento de exclusión en las actividades recreativas.
- La quinta pregunta de la encuesta se centraba en indagar si a los encuestados les habría gustado que alguien, posiblemente un maestro o monitor, sugiriera diferentes juegos durante el recreo, permitiéndoles así una mayor variedad y la libertad de elección para no tener que jugar siempre a lo mismo. En esta pregunta, las únicas opciones de respuesta disponibles eran "sí" y "no". Esta pregunta busca explorar el interés de los estudiantes en diversificar sus actividades recreativas y evaluar si la introducción de nuevas opciones de juegos podría haber mejorado su experiencia durante los recreos escolares.
- La sexta pregunta de la encuesta estaba diseñada para indagar si, a pesar de que los encuestados solían realizar las mismas actividades durante la mayoría de los recreos, también encontraban disfrute al participar en otros juegos o actividades menos habituales. El objetivo de esta pregunta era explorar la diversidad de experiencias recreativas de los alumnos y comprender si, además de sus actividades habituales, existían otras formas de entretenimiento que les resultaran igualmente placenteras.

5.3 RESULTADOS

Resultados obtenidos a partir del cuestionario para alumnado nacido entre 1998 y 2004:

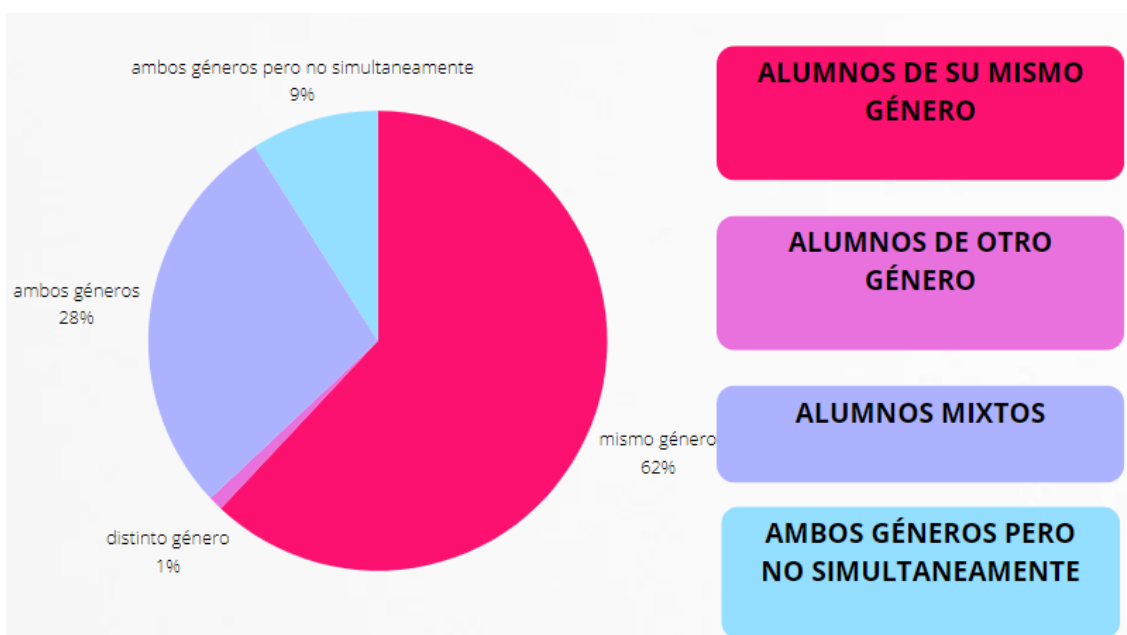
En la primera pregunta se observa una notable diferencia entre los resultados de la encuesta, destacándose que una mayoría significativa del 62% corresponde a la respuesta más seleccionada por los participantes. Este 62% de los encuestados declaró que solían jugar predominantemente con miembros de su mismo género durante los recreos en la etapa de 5° y 6° de Educación Primaria.

En una segunda categoría, un 28% de los encuestados indicaron que participaban en juegos junto a miembros de ambos géneros, sin mostrar una preferencia específica. Por otro lado, un 9% de los participantes señalaron que jugaban con miembros de ambos géneros, pero no de manera simultánea. Es decir, alternaban entre jugar con compañeros del mismo género para ciertos juegos y, en otras ocasiones, con compañeros del género opuesto.

Finalmente, un 1% de los encuestados respondió que habitualmente jugaban con miembros del género contrario al suyo. Estos resultados reflejan las dinámicas sociales y las preferencias de interacción de los niños en sus recreos, ofreciendo un panorama claro de cómo se estructuraban las relaciones de juego según el género durante aquellos años (figura 1).

Figura 1

Resultados obtenidos de la pregunta: ¿Con qué grupo de alumnos solías jugar?



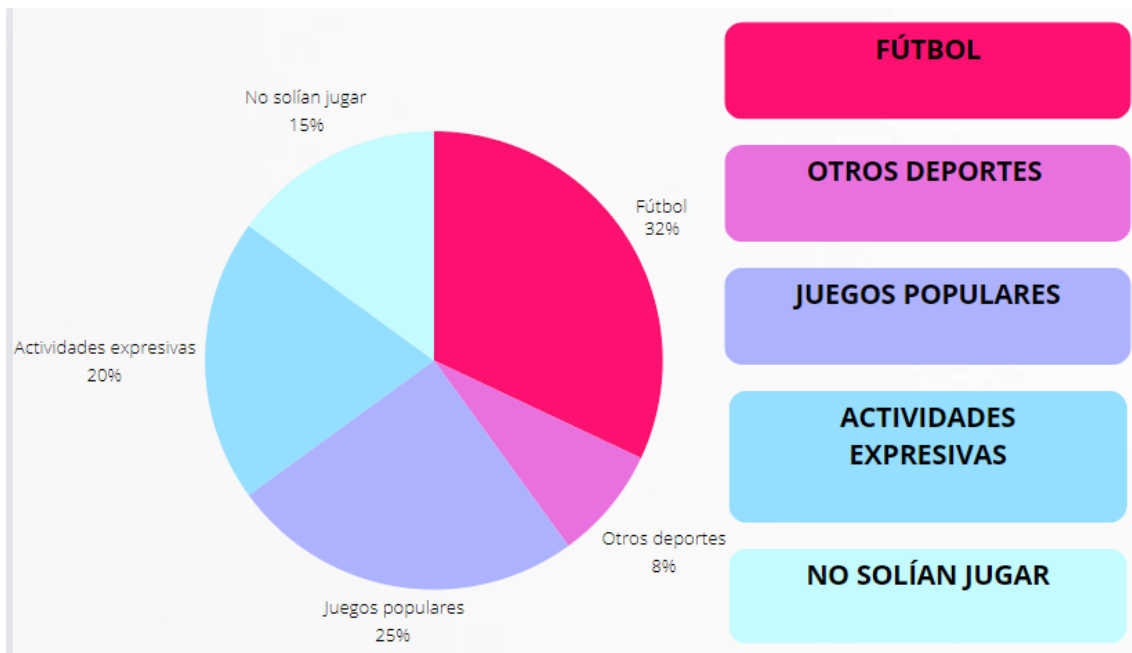
Fuente: Elaboración propia mediante Canva.

En la segunda pregunta, los resultados revelan que el fútbol era la actividad más practicada, con un 32% de los encuestados señalándolo como su principal ocupación durante los recreos. En segundo lugar, los juegos populares atraían al 25% de los estudiantes. Las actividades expresivas, como las mencionadas anteriormente, eran realizadas por el 20% de los alumnos. Por otro lado, un 8% de los encuestados indicaron que participaban en otros deportes, como el baloncesto.

Es notable destacar que un 15% de los alumnos encuestados no se dedicaban a ninguna actividad física durante los recreos, prefiriendo en cambio conversar con sus amigos. Esta diversidad en las actividades refleja una variedad de intereses y preferencias entre los estudiantes, proporcionando una visión detallada de cómo se distribuía el tiempo de recreo entre diferentes tipos de actividades físicas y sociales (figura 2).

Figura 2

Resultados obtenidos de la pregunta: ¿A qué juegos solías jugar más?



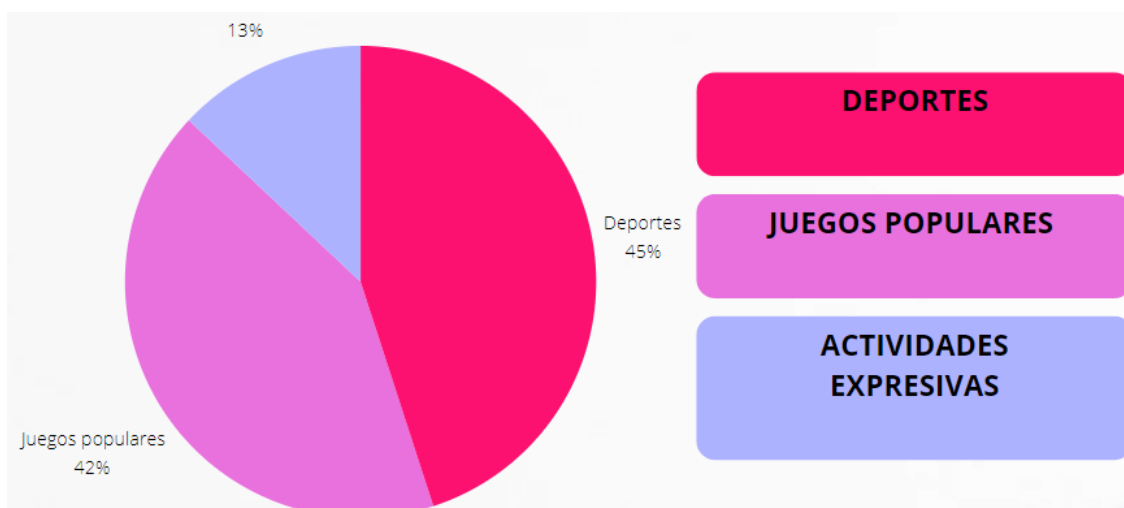
Fuente: Elaboración propia mediante Canva.

El análisis de las respuestas de la tercera pregunta revela que un 45% de los encuestados manifestó una preferencia por los deportes, lo cual sugiere que casi la mitad de los participantes encontraba mayor diversión en actividades deportivas durante el recreo.

Por otro lado, un 42% de los encuestados indicaron que disfrutaban más de los juegos populares, mostrando que estas actividades tradicionales también tenían una gran aceptación entre los alumnos. Finalmente, un 13% de los encuestados expresó que les divertían más las actividades expresivas, tales como juegos de rol, teatro o danza, evidenciando una menor pero significativa inclinación hacia este tipo de actividades lúdicas (figura 3).

Figura 3

Resultados obtenidos de la pregunta: ¿A qué juegos te divertía más jugar?



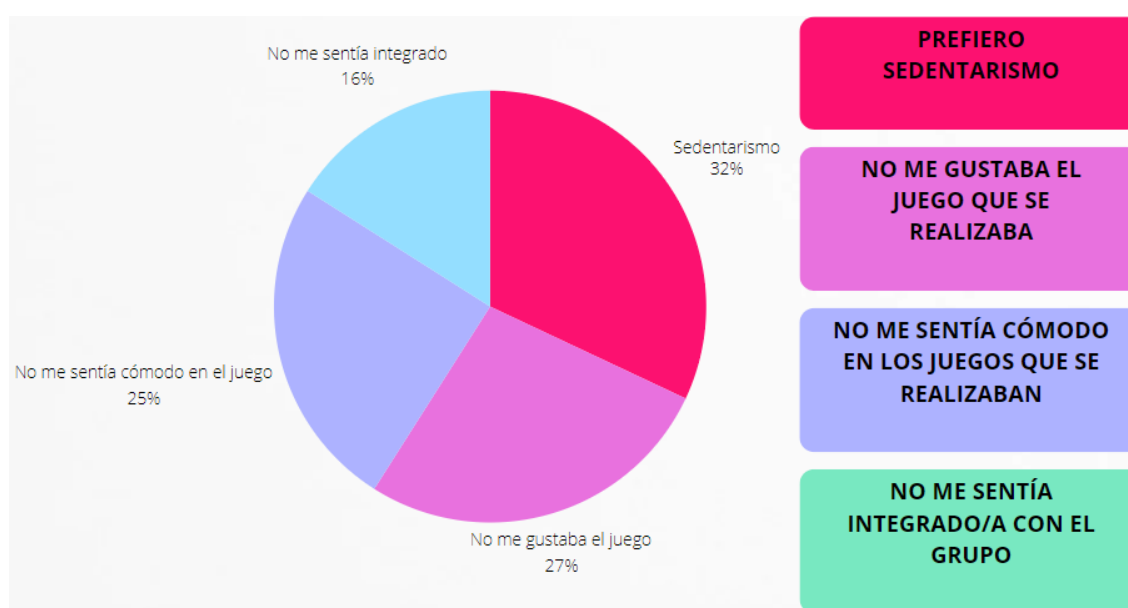
Fuente: Elaboración propia mediante Canva.

En la pregunta cuatro de la encuesta se observa que las respuestas de los participantes son bastante equilibradas. Un 32% de los alumnos indicaron que, cuando no participaban en actividades recreativas durante el recreo, preferían mantenerse en una actitud sedentaria y conversar con sus compañeros de clase. A continuación, un 27% de los encuestados señalaron que no jugaban porque no les gustaban los juegos que estaban practicando sus compañeros. Muy cerca de este grupo, con un 25%, los estudiantes manifestaron que no participaban en los juegos porque no se sentían cómodos con las actividades que realizaban los demás. Finalmente, un 16% de los alumnos revelaron que no se sentían integrados en el grupo que estaba jugando, lo cual también les impedía participar.

Adicionalmente, se ofreció la opción de responder "otro" para identificar otras posibles razones por las que los estudiantes no jugaban durante el recreo. Sin embargo, esta opción no recibió ningún voto, lo que indica que los cuatro factores mencionados fueron las únicas razones identificadas por los participantes por las que no se involucraban en actividades lúdicas durante el tiempo de recreo (figura 4).

Figura 4

Resultados obtenidos de la pregunta: Cuando no jugabas a nada en el recreo, ¿A qué se debía?

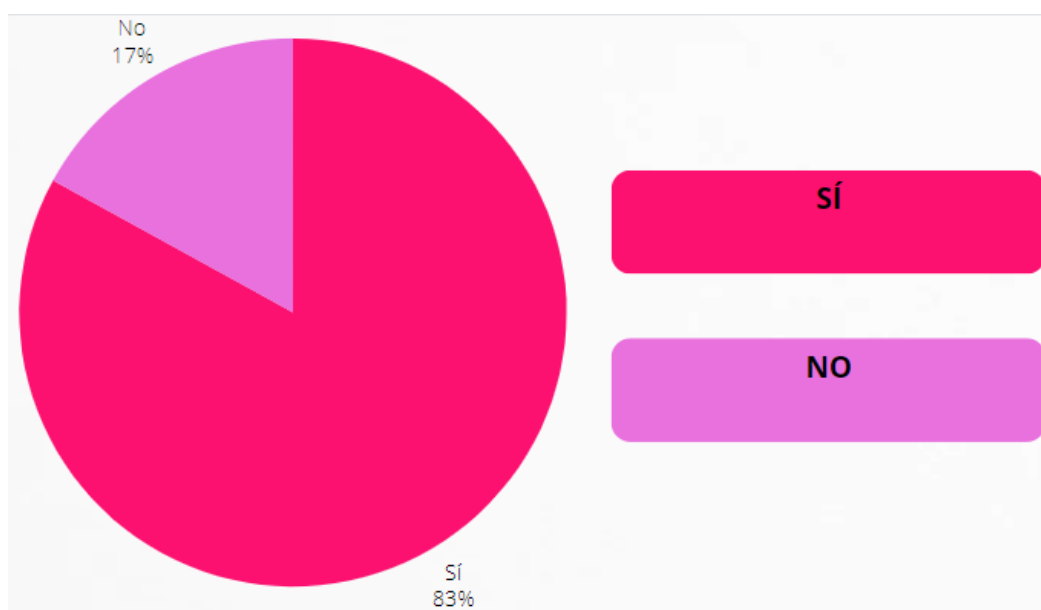


Fuente: Elaboración propia mediante Canva.

Las respuestas obtenidas en la quinta pregunta revelan una diferencia notable y significativa en las preferencias de los encuestados. Un abrumador 83% de los participantes manifestó que les habría gustado que alguien les hubiera propuesto diferentes juegos durante el recreo. En contraste, solo un 17% de los encuestados respondió negativamente a esta propuesta (figura 5).

Figura 5

Resultados obtenidos de la pregunta: ¿Te hubiera gustado que alguien hubiera propuesto diferentes juegos (con libertad de elección) para no jugar siempre a lo mismo en el recreo?



Fuente: Elaboración propia mediante Canva

Los resultados obtenidos de la pregunta número seis de la encuesta revelan de manera contundente que un abrumador 95% de los alumnos disfrutaba participar en una variedad de juegos, más allá de aquellos que practicaban de manera regular. Este alto

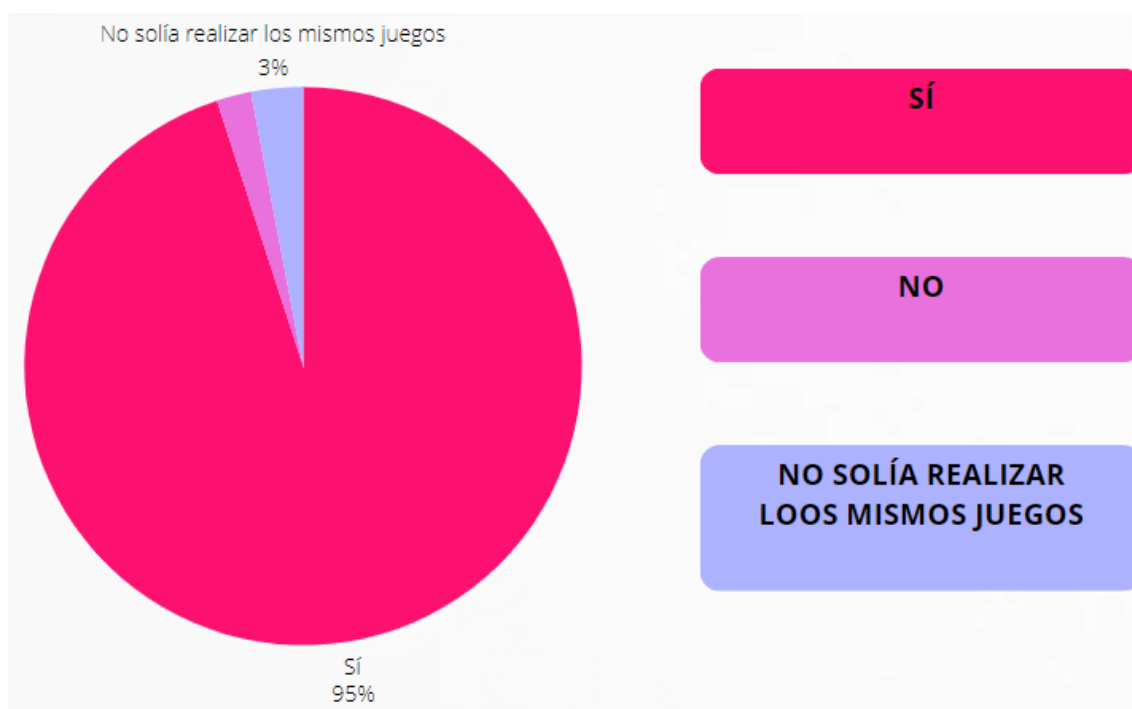
porcentaje pone de manifiesto la preferencia de los estudiantes por la diversidad de actividades lúdicas durante los recreos.

En contraste, solamente un 2% de los encuestados indicó que no disfrutaban de estos otros juegos, reflejando una minoría que no encontraba agrado en variar sus actividades recreativas.

Adicionalmente, un 3% de los alumnos manifestó que no tenían un juego preferente al que se dedicaran constantemente durante el tiempo de recreo. Estos datos permiten inferir que la gran mayoría de los estudiantes valoraba la variedad y el cambio en sus actividades de ocio escolar, lo cual podría tener implicaciones importantes para la planificación y el diseño de los recreos en términos educativos y recreativos (figura 6).

Figura 6

Resultados obtenidos de la pregunta: Aunque solieras realizar las mismas actividades en la mayoría de recreos, ¿También disfrutabas al jugar a otras cosas?



Fuente: Elaboración propia mediante Canva

Resultados obtenidos a través del registro anecdótico I

A partir de los datos recopilados en el registro anecdótico, se pueden extraer varias conclusiones significativas sobre las dinámicas y preferencias de los recreos entre los alumnos de quinto y sexto de Educación Primaria nacidos entre 1998 y 2004.

En la primera pregunta, los resultados muestran una clara tendencia en las interacciones de género durante los recreos. La mayoría de los encuestados indicaron que solían jugar predominantemente con miembros de su mismo género, lo que destaca una fuerte preferencia por la homogeneidad de género en las actividades lúdicas. Una proporción menor, pero aún significativa, jugaba con compañeros de ambos géneros sin mostrar preferencia específica, mientras que una pequeña fracción alternaba entre jugar con su mismo género y el opuesto dependiendo del juego. Solo un ínfimo porcentaje jugaba regularmente con compañeros del género opuesto. Estas respuestas reflejan las normas sociales y las preferencias de género en las interacciones de los niños durante esa etapa educativa.

La segunda pregunta revela que el fútbol era la actividad más popular durante los recreos, seguido por los juegos populares y otras actividades expresivas. También se observa que una parte considerable de los estudiantes prefería conversar con sus amigos en lugar de participar en actividades físicas. Esta diversidad en las preferencias sugiere una amplia variedad de intereses entre los alumnos, lo cual es crucial para comprender cómo se distribuía su tiempo de recreo y qué actividades eran más atractivas para ellos.

En cuanto a la tercera pregunta, casi la mitad de los encuestados mostró una clara inclinación hacia los deportes, lo que subraya la importancia de las actividades físicas en su tiempo de recreo. Sin embargo, los juegos populares también gozaban de gran aceptación, seguidos por las actividades expresivas como el teatro y la danza, que aunque menos populares, todavía contaban con un porcentaje significativo. Esto evidencia que, aunque los deportes dominaban, había un notable interés por una variedad de actividades lúdicas.

En esta pregunta, es relevante señalar que un porcentaje considerable de alumnos que preferían jugar al fútbol indicaron que les parecía más divertido participar en juegos populares. Esta disparidad entre las actividades que realizaban durante el recreo y las que realmente encontraban más entretenidas sugiere que muchos de los alumnos que jugaban al fútbol no lo hacían necesariamente por preferencia personal, sino influenciados por otros factores. Entre estos factores, es posible que se incluya la

presión social o la influencia de sus compañeros, quienes también participaban en este deporte, o la falta de alternativas más atractivas que el fútbol durante el recreo. Esta observación pone de manifiesto la importancia de considerar la diversidad de intereses de los estudiantes al planificar actividades recreativas, para asegurarse de que todos puedan disfrutar de su tiempo libre de manera que les resulte más satisfactoria.

La cuarta pregunta aborda las razones por las cuales algunos alumnos no participaban en actividades recreativas. Las respuestas reflejan una diversidad de factores, siendo los más comunes la preferencia por mantenerse en una actitud sedentaria y conversar, la falta de interés en los juegos que practicaban sus compañeros, y la incomodidad con las actividades en curso. También es relevante el hecho de que algunos alumnos no se sentían integrados en los grupos de juego, lo cual destaca la importancia de fomentar la inclusión y la cohesión grupal durante los recreos.

En la quinta pregunta, una abrumadora mayoría de los encuestados expresó el deseo de que se les hubieran propuesto diferentes juegos durante los recreos, lo que sugiere una demanda insatisfecha por una mayor variedad de actividades y una mayor dinamización de los recreos.

Finalmente, los resultados de la sexta pregunta ponen de manifiesto que una gran mayoría de los alumnos disfrutaba participar en una variedad de juegos, más allá de los que practicaban regularmente. Esto resalta la preferencia por la diversidad y la innovación en las actividades recreativas, un aspecto que puede tener importantes implicaciones para la planificación de los recreos, indicando la necesidad de ofrecer una amplia gama de opciones para satisfacer los diversos intereses de los estudiantes.

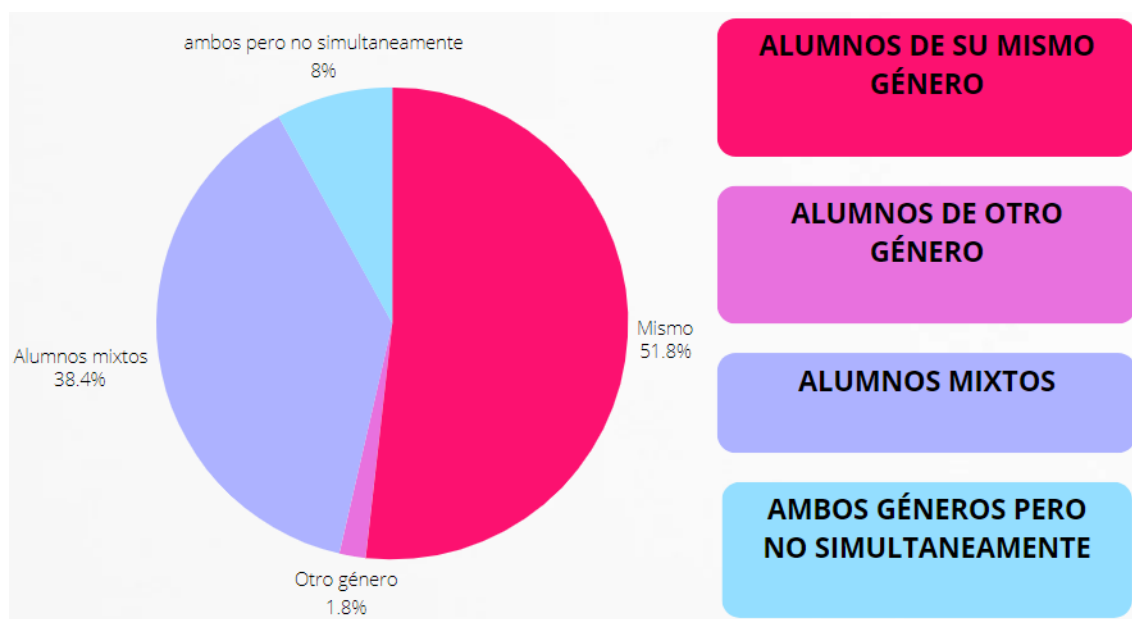
Resultados obtenidos a partir del registro anecdótico para alumnado de 5° y 6° de primaria en el curso escolar 2023-2024:

En la primera pregunta del se evidencia que los alumnos, en su mayoría, participan en actividades lúdicas predominantemente con compañeros de su mismo género, representando un 51.8%. En segundo lugar, un 38.4% de los alumnos opta por jugar de manera mixta, es decir, con compañeros de diferentes géneros. Estas dos opciones son las más destacadas en las votaciones.

Mucho menos frecuente, con un 8%, son aquellos alumnos que juegan con compañeros de ambos géneros, pero no de forma simultánea. Finalmente, la opción menos común, con apenas un 1.8%, corresponde a los alumnos que habitualmente juegan con compañeros de otro género. Estos datos reflejan las dinámicas predominantes en la interacción lúdica entre los estudiantes, destacando una preferencia significativa por la segregación de género en los juegos (figura 7).

Figura 7

Resultados obtenidos de la pregunta: ¿Con qué grupo de alumnos sueles jugar?



Fuente: Elaboración propia mediante Canva.

En la octava pregunta se revela que la actividad predominante durante los recreos es el fútbol, que cuenta con un 42.9% de los votos. Le siguen, aunque a considerable distancia, otros deportes como el baloncesto y el voleibol, que suman un

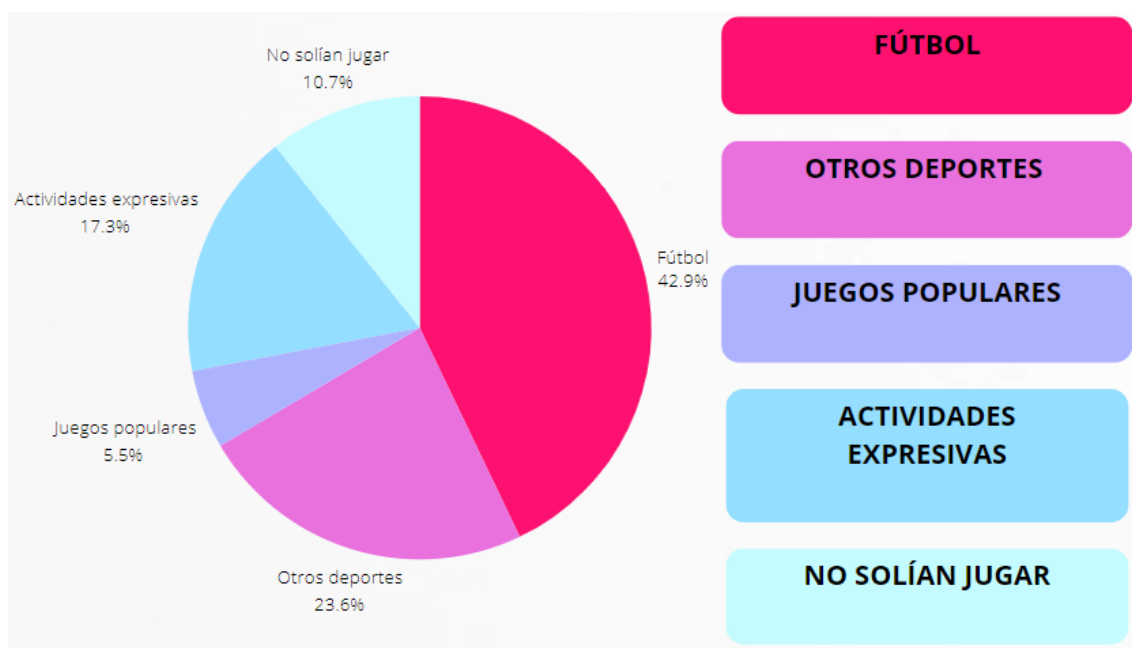
23.6% de las preferencias. Las actividades expresivas, tales como bailes y juegos de fantasía, ocupan el tercer lugar con un 17.3% de participación.

Asimismo, se observa que un 10.7% de los alumnos opta por no participar en juegos durante el recreo, prefiriendo en su lugar conversar con sus amigos y disfrutar de un almuerzo tranquilo. Finalmente, un 5.5% de los estudiantes se inclina por realizar juegos tradicionales como el bote bote o el balontiro.

Estos datos proporcionan una visión clara de las preferencias de los alumnos durante los recreos, destacando la necesidad de diversificar las actividades disponibles para fomentar una participación más inclusiva y variada en el tiempo libre escolar (figura 8).

Figura 8

Resultados obtenidos de la pregunta: *¿A qué juegos sueles jugar más?*



Fuente: Elaboración propia.

En la pregunta nueve se evidencia que la actividad que más diversión proporciona a los estudiantes es la práctica de deportes, obteniendo un significativo 70.3% de los votos. Este resultado sugiere una clara preferencia por las actividades deportivas entre los alumnos.

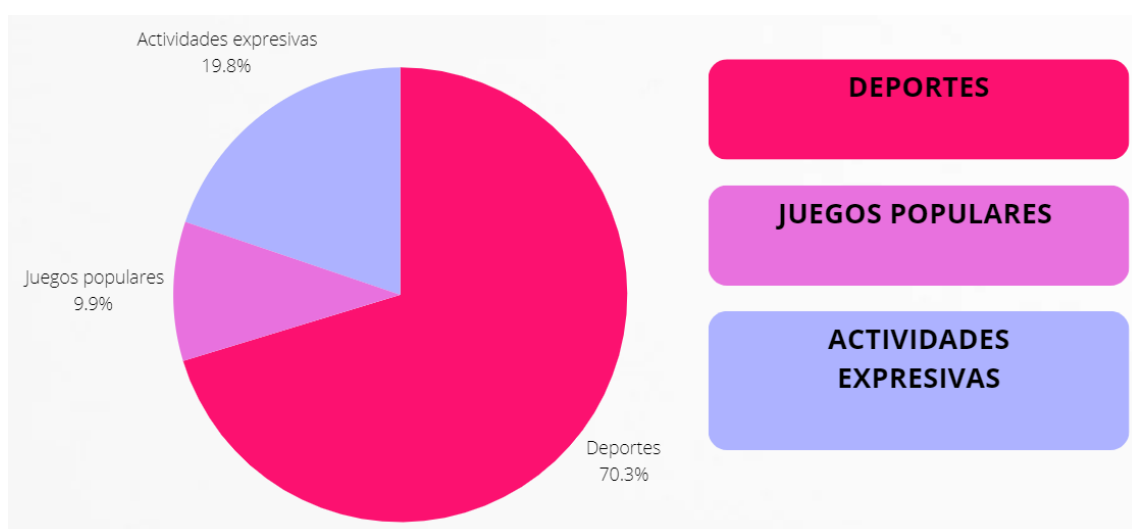
En contraste, una menor proporción, específicamente el 19.8% de los encuestados, indicó que encuentran mayor disfrute en la realización de actividades

expresivas, tales como la comba, los bailes y los juegos fantásticos. Estas actividades, aunque menos preferidas en comparación con los deportes, todavía representan una fuente importante de entretenimiento y desarrollo personal para una parte considerable del alumnado.

Por último, los juegos populares, que incluyen aquellos de tradición local, fueron la elección de un 9.9% de los estudiantes (figura 9).

Figura 9

Resultados obtenidos de la pregunta: *¿A qué juegos te divierte más jugar?*



Fuente: Elaboración propia

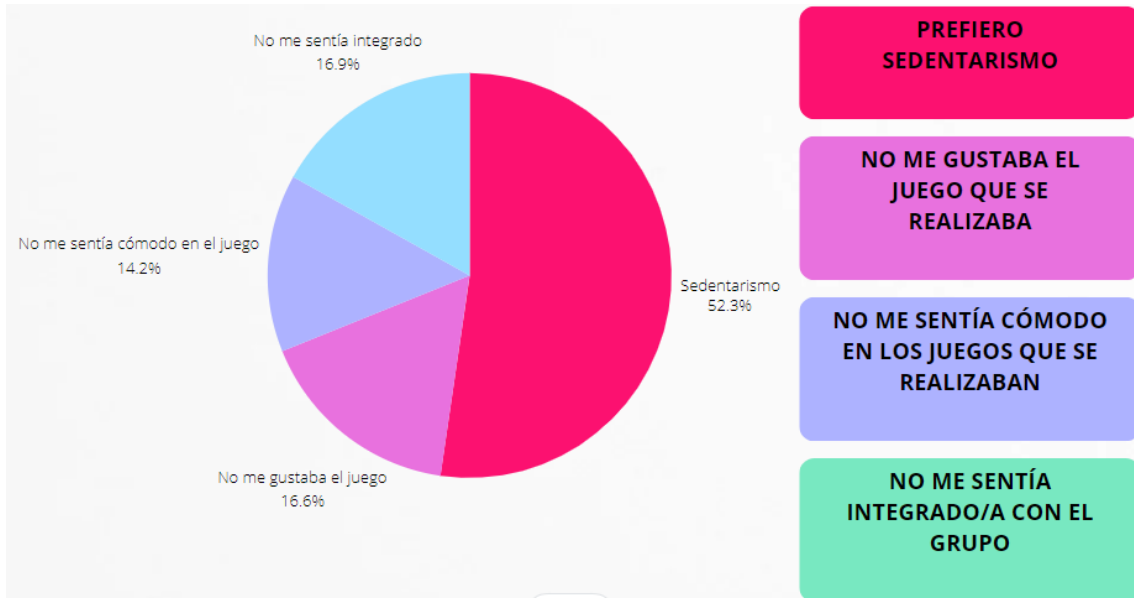
La décima pregunta revela que una significativa mayoría del 52.3% de los estudiantes opta por no participar en los juegos durante el recreo porque prefieren descansar y conversar con sus compañeros mientras almuerzan. Este dato refleja una tendencia hacia el descanso y la socialización tranquila entre los alumnos.

En un segundo plano, con un 16.9% de las respuestas, se encuentra el grupo de estudiantes que no participa en los juegos porque no se siente integrado con su grupo. Muy cerca, con un 16.6%, están aquellos alumnos que no juegan porque las actividades que se están realizando no les resultan atractivas.

Por último, con un 14.2%, están los estudiantes que no participan en los juegos porque no se sienten cómodos con las actividades que se llevan a cabo (figura 10).

Figura 10

Resultados obtenidos de la pregunta: Cuando no juegas a nada en el recreo, ¿A qué se debe?

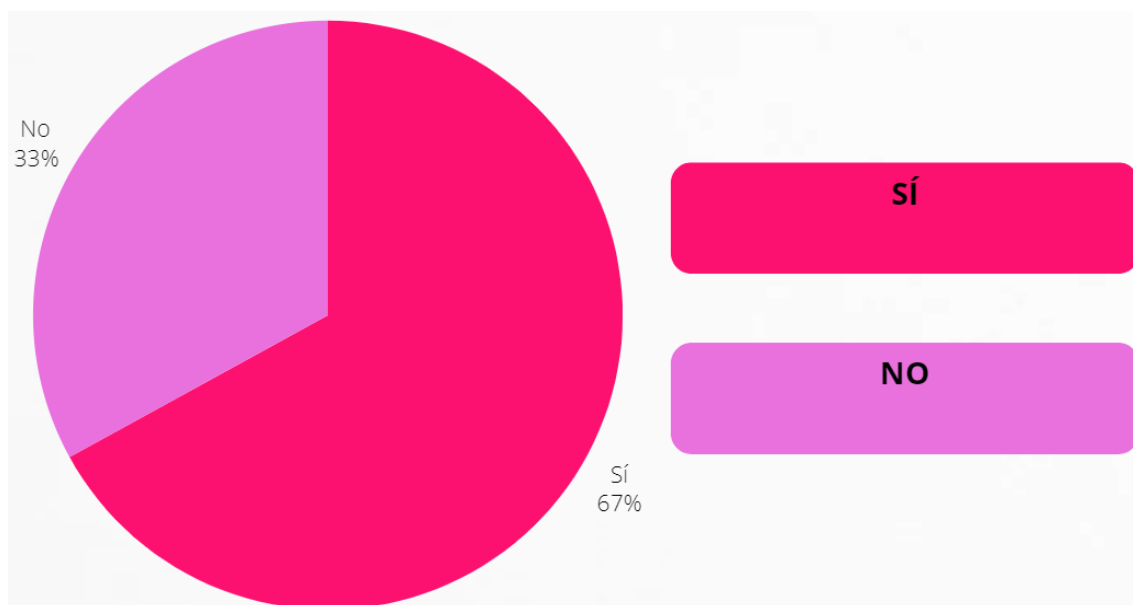


Fuente: Elaboración propia mediante Canva.

El análisis de la undécima pregunta revela que un 67,8% del alumnado se manifiesta satisfecho con los recreos estructurados tal como se llevan a cabo en sus respectivos colegios. Este dato sugiere que la mayoría de los estudiantes encuentra valor en la organización y las actividades propuestas durante estos periodos de descanso. Sin embargo, es importante destacar que un 32,2% del alumnado expresa una preferencia por recreos libres, en los que puedan disponer de mayor autonomía para elegir y participar en las actividades que más les apetezcan (figura 11).

Figura 11

Resultados obtenidos de la pregunta: ¿Te gustan las dinámicas que se realizan en los recreos para jugar a diferentes actividades?

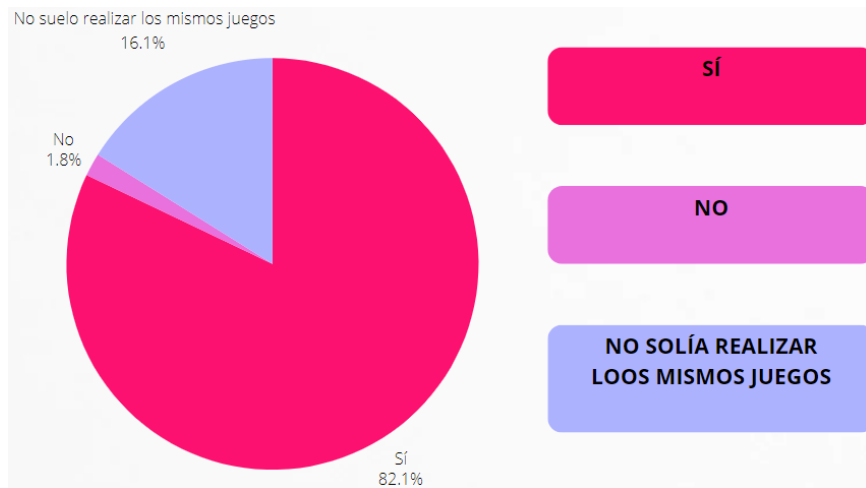


Fuente: Elaboración propia mediante Canva.

La duodécima pregunta ha revelado que una amplia mayoría, concretamente el 82.1% de los estudiantes, expresa su disfrute al participar en diversas actividades lúdicas, sin limitarse exclusivamente a aquellas que practican habitualmente. En segundo lugar, un 16.1% de los encuestados manifiesta que no existe una actividad predominante en su rutina recreativa, lo que indica una variedad en sus preferencias de juego. Por último, un pequeño porcentaje, el 1.8% de los alumnos, indica que no encuentran placer en participar en distintas actividades recreativas. Estos resultados subrayan la importancia de ofrecer una variedad de opciones para atender los intereses diversos del alumnado (figura 12).

Figura 12

Resultados obtenidos de la pregunta: ¿Disfrutas al realizar actividades diferentes a las que sueles jugar?



Fuente: Elaboración propia mediante Canva.

Resultados obtenidos a través del registro anecdótico II

La primera pregunta del cuestionario reveló que la mayoría de los estudiantes prefiere participar en actividades lúdicas con compañeros de su mismo género. Esta tendencia dominante resalta una fuerte preferencia por la segregación de género en los juegos durante el recreo. Aun así, una parte significativa del alumnado opta por interactuar en actividades mixtas, donde participan tanto niños como niñas, lo cual indica un avance hacia una mayor integración de género. Aunque menos común, algunos estudiantes alternan entre compañeros de diferentes géneros, pero no de manera simultánea. Finalmente, es muy poco frecuente que los alumnos elijan jugar exclusivamente con compañeros del género opuesto. Estos datos reflejan una dinámica predominante en la cual la segregación de género sigue siendo notable, pero con señales de cambio hacia una mayor inclusión.

La segunda pregunta dejó claro que el fútbol sigue siendo la actividad recreativa más popular entre los estudiantes durante los recreos. A considerable distancia, otros deportes como el baloncesto y el voleibol también tienen una presencia significativa, mostrando una diversificación en las preferencias deportivas. Las actividades expresivas, como los bailes y los juegos de fantasía, ocupan un lugar importante, sugiriendo un reconocimiento creciente de formas de recreación más creativas y

diversas. Además, una proporción notable de estudiantes prefiere no participar en juegos activos, optando en su lugar por conversar tranquilamente con sus amigos y disfrutar de su almuerzo. Por último, los juegos tradicionales como el bote bote y el balontiro tienen un grupo de seguidores más pequeño, pero constante. Estos datos subrayan la importancia de ofrecer una variedad de actividades para satisfacer las diversas preferencias del alumnado y fomentar una participación más inclusiva y equilibrada en el tiempo libre escolar.

En cuanto a qué actividades proporcionan más diversión a los estudiantes, la práctica de deportes es claramente la más destacada. Esto sugiere una fuerte inclinación del alumnado hacia actividades físicas y competitivas. Sin embargo, un grupo menor pero significativo de estudiantes encuentra mayor disfrute en actividades expresivas como la comba, los bailes y los juegos fantásticos. Estas actividades, aunque menos preferidas en comparación con los deportes, siguen siendo una fuente importante de entretenimiento y desarrollo personal para muchos alumnos. Los juegos populares, que incluyen aquellos de tradición local, también tienen su lugar en las preferencias recreativas, aunque en menor medida.

La pregunta sobre la no participación en actividades recreativas revela que una mayoría considerable de estudiantes prefiere descansar y socializar tranquilamente con sus compañeros durante el recreo. Esto refleja una tendencia hacia el descanso y la conversación relajada, valorando el tiempo de recreo como un momento para recuperarse y disfrutar de la compañía de amigos. Un grupo notable de estudiantes no se involucra en juegos debido a la falta de integración con sus compañeros, lo que indica problemas de inclusión social. Otros estudiantes no encuentran atractivas las actividades disponibles, señalando una posible necesidad de diversificar aún más las opciones recreativas para captar su interés. Además, algunos alumnos no participan en los juegos porque no se sienten cómodos con las actividades en curso, lo cual sugiere que hay aspectos de las actividades ofrecidas que podrían mejorarse para ser más inclusivas y accesibles.

El análisis de la satisfacción con la estructura de los recreos revela que la mayoría del alumnado está contento con las actividades organizadas y la forma en que se estructuran los recreos en sus colegios. Esto sugiere que las iniciativas para organizar y diversificar las actividades recreativas han tenido un impacto positivo en la percepción

de los estudiantes. Sin embargo, una porción significativa del alumnado expresa una preferencia por recreos más libres, donde puedan tener mayor autonomía para elegir y participar en las actividades que más les interesen. Este dato destaca la importancia de equilibrar la organización con la flexibilidad, permitiendo a los estudiantes disfrutar de su tiempo libre de manera que mejor se adapte a sus intereses y necesidades individuales.

Finalmente, la mayoría de los estudiantes indica que disfrutan participando en una variedad de actividades lúdicas, sin limitarse exclusivamente a las que practican habitualmente. Esto subraya la importancia de ofrecer una amplia gama de opciones recreativas para atender los intereses diversos del alumnado y mantener su motivación y entusiasmo. Un grupo menor de estudiantes manifiesta que no hay una actividad predominante en su rutina recreativa, lo que refleja una flexibilidad en sus preferencias de juego. Un pequeño porcentaje de alumnos no encuentra placer en participar en distintas actividades recreativas, lo que resalta la necesidad de seguir innovando y adaptando las opciones de recreo para atraer a todos los estudiantes.

6. DISCUSIÓN

A partir de los datos recopilados en el primer registro anecdótico, se pueden extraer varias conclusiones significativas sobre las dinámicas y preferencias de los recreos entre los alumnos de quinto y sexto de Educación Primaria nacidos entre 1998 y 2004. Las principales problemáticas identificadas en estas conclusiones son las siguientes:

- **Interacciones de género limitadas:** Los resultados muestran una clara tendencia en las interacciones de género durante los recreos. La mayoría de los encuestados indicaron que solían jugar predominantemente con miembros de su mismo género, lo que destaca una fuerte preferencia por la homogeneidad de género en las actividades lúdicas. Esto sugiere la presencia de normas sociales rígidas que limitan las interacciones entre géneros y podrían afectar la cohesión social y la integración en el entorno escolar. Esto puede deberse a que, según indica Vicedo et al., (2021), algunas investigaciones han observado que los niños suelen percibir el recreo como una oportunidad para participar en juegos

competitivos y actividades deportivas. En contraste, las niñas tienden a involucrarse en actividades sociales y sedentarias como indican Ridgers et al., (2010), (citado por Vicedo et al., 2021). Es probable que por este motivo las interacciones entre géneros se vean limitadas.

- **Popularidad del fútbol y presión social:** El fútbol era la actividad más popular durante los recreos, seguida por los juegos populares y otras actividades expresivas. Sin embargo, un porcentaje considerable de alumnos que preferían jugar al fútbol indicaron que en realidad les parecía más divertido participar en juegos populares. Esta disparidad sugiere que muchos de los alumnos no jugaban al fútbol por preferencia personal, sino influenciados por la presión social y la falta de alternativas atractivas. Esta problemática resalta la necesidad de diversificar las actividades recreativas para satisfacer mejor los intereses de todos los estudiantes. Según exponen Martín y García, (2011) el fútbol se convierte en la actividad predominante en el recreo, siendo un factor que categoriza a los estudiantes según su género y habilidades para jugarlo, lo que puede conducir a discriminación o incluso segregación dentro de los grupos (Martín y García, 2011) por ello, es probable que pueda existir una presión social ligada a jugar a este deporte.
- **Falta de participación en actividades recreativas:** Un número significativo de alumnos no participaban en actividades recreativas debido a varios factores, como la preferencia por una actitud sedentaria y la conversación, la falta de interés en los juegos que practicaban sus compañeros y la incomodidad con las actividades en curso. Además, algunos alumnos no se sentían integrados en los grupos de juego, lo que destaca la importancia de fomentar la inclusión y la cohesión grupal durante los recreos. Pozo (2019), (citado por Vicedo et al., 2021) indica que esto puede deberse a la aparición de las tecnologías de la información y comunicación, la industria de juguetes más sofisticados, los cambios sociales, las modas y las demandas que se nos ofrecen para nuestro entretenimiento han constituido, en cierta medida, un incremento del sedentarismo infantil.

- **Demanda de variedad en las actividades:** Una abrumadora mayoría de los encuestados expresó el deseo de que se les hubieran propuesto diferentes juegos durante los recreos, lo que sugiere una demanda insatisfecha por una mayor variedad de actividades. Esto pone de manifiesto la necesidad de dinamizar los recreos con propuestas diversas que puedan captar el interés de todos los alumnos. Hernández et al, (2022) argumentan la importancia de preservar el tiempo del recreo y mejorar su aprovechamiento desde diversas perspectivas, incluyendo la de género, social, educativa y de salud. Esta medida puede ser fundamental para promover el desarrollo de conocimientos, actitudes, habilidades, comportamientos y confianza necesarios para adoptar y mantener estilos de vida saludables (Hernández et al., 2022).
- **Preferencia por la diversidad y la innovación:** Los resultados reflejan que una gran mayoría de los alumnos disfrutaba participar en una variedad de juegos, más allá de los que practicaban regularmente. Esto resalta la importancia de introducir diversidad e innovación en las actividades recreativas para mantener el interés y la motivación de los estudiantes. Esta afirmación está relacionada con lo que indica Sufrate, (2015) el recreo permite participar en actividades exploratorias, que promueven el desarrollo cognitivo de los estudiantes, lo que resulta en un aumento de su creatividad, habilidades para resolver conflictos, pensamiento divergente y convergente, así como en su vocabulario (Sufrate, 2015).

En resumen, las principales problemáticas recopiladas en estas conclusiones incluyen la segregación de género en las actividades lúdicas, la presión social que lleva a los alumnos a participar en actividades que no necesariamente prefieren, la falta de inclusión, y una demanda insatisfecha de diversidad en las actividades recreativas. Abordar estas cuestiones es crucial para mejorar la calidad de los recreos y garantizar que todos los estudiantes puedan disfrutar de su tiempo libre de manera plena y satisfactoria.

Tras analizar las respuestas de los participantes del registro anecdótico II, se observan los siguientes cambios:

Preferencia y participación en actividades deportivas

La popularidad del fútbol sigue siendo alta en ambos grupos, manteniéndose como la actividad recreativa preferida. Sin embargo, se ha observado una ligera disminución en la preferencia por este deporte, con un 42.9% en el grupo actual frente a un dominio más pronunciado en el pasado. Por otro lado, la participación en otros deportes como baloncesto y voleibol ha incrementado hasta un 23.6%, mostrando una diversificación en las preferencias deportivas. Esto puede deberse al carácter semidirigido de los recreos de los tres centros. Los recreos orientados, como indica Burición, (2015) ofrecen a los estudiantes una variedad de actividades para elegir durante este período de tiempo, dando libertad para seleccionar actividades atractivas y motivadoras de acuerdo a las preferencias de cada estudiante, con el objetivo de mantener un alto nivel de participación (Burición, 2015).

Aspectos mejorados

Diversidad de actividades y participación

Actualmente, hay una mayor proporción de estudiantes que optan por actividades expresivas como bailes y juegos de fantasía, ocupando el tercer lugar con un 17.3% de participación. Esto indica un reconocimiento y aceptación crecientes de actividades no deportivas, reflejando un entorno más inclusivo y variado. Sin embargo, todavía un 10.7% de los alumnos prefieren no participar en actividades lúdicas y, en cambio, eligen descansar y conversar, lo cual es consistente con las preferencias observadas anteriormente. Esto puede deberse al carácter semidirigido de los recreos de los tres centros. Los recreos orientados, como indica Burición, (2015) ofrecen a los estudiantes una variedad de actividades para elegir durante este período de tiempo, dando libertad para seleccionar actividades atractivas y motivadoras de acuerdo a las preferencias de cada estudiante, con el objetivo de mantener un alto nivel de participación (Burición, 2015). Esta diversidad de actividades ofrecidas en los recreos puede ser el motivo por el cual los alumnos participan en una mayor variedad de actividades.

Interacciones de género

El análisis de los datos recopilados en ambos cuestionarios revela uno de los cambios más significativos: la evolución en las interacciones de género durante los recreos. En el grupo de alumnos nacidos entre 1998 y 2004, se observaba una fuerte segregación de género. Sin embargo, los datos actuales muestran una tendencia hacia una mayor mezcla en las interacciones. Aunque el 51.8% de los alumnos actuales sigue prefiriendo jugar predominantemente con compañeros del mismo género, un 38.4% opta por actividades mixtas. Este aumento notable en la integración de género es un cambio positivo comparado con el pasado. Esto puede deberse a que según Burición (2015), al ofrecer una gran variedad de actividades para elegir durante el recreo, los estudiantes pueden moverse por sus preferencias y elegir aquella actividad que más les gusta. Varela, (2016) (citado por Hernandez y Villanueva, 2024) destaca cómo la distribución desigual del espacio del patio refleja la reproducción de roles de género. Sin embargo, al proponer una mayor gama de actividades, se produce una distribución del patio con mayor amplitud de opciones, donde se encuentran espacios para realizar diferentes actividades no estereotipadas.

Variedad de actividades disponibles

La oferta de actividades lúdicas se ha diversificado significativamente, incluyendo una mayor variedad de opciones expresivas y tradicionales, respondiendo a una demanda insatisfecha previamente identificada. La mayoría de los alumnos actuales expresan su disfrute en participar en una variedad de actividades, lo que subraya el éxito en la introducción de nuevas propuestas recreativas. Tal como exponen Rodríguez et al., (2020) (citado por Vicedo et al., 2021) una intervención planificada durante los recreos puede fomentar en mayor medida la práctica de actividad física, gracias a condiciones como la organización de actividades y la adecuación de espacios.

Satisfacción general con los recreos

El nivel de satisfacción con la estructura de los recreos ha mejorado. Un 67.8% de los alumnos actuales se manifiestan satisfechos con las actividades organizadas, sugiriendo que las reformas y diversificaciones han tenido un impacto positivo en la percepción del tiempo de recreo. Ortiz et al., (2018) concluyen que los juegos

practicados durante el recreo son una fuente de enriquecimiento. Los juegos permiten el despliegue de emociones como la autonomía, la alegría y el disfrute. Por este motivo, ofrecer una mayor variedad de juegos, puede producir una respuesta positiva entre el alumnado.

Aspectos que han empeorado

Tendencia hacia la inactividad

Un aumento en la proporción de alumnos que prefieren no participar en actividades lúdicas y optan por descansar y conversar, ahora representando el 52.3%, es una tendencia preocupante. Esto puede indicar una mayor inclinación hacia la inactividad y una posible falta de motivación para involucrarse en actividades físicas o lúdicas, pese a las dinámicas propuestas en los diferentes colegios. Según Pozo (2019), (citado por Vicedo et al., 2021) la evolución que ha experimentado la sociedad actual han constituido, en cierta medida, un incremento del sedentarismo infantil y un aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infanto-juvenil, tal y como lo han demostrado estudios como los de Martínez et al. (2013), (citado por Vicedo et al., 2021)

Preferencia por la estructura libre

Un 32.2% de los estudiantes actuales prefieren recreos no estructurados, donde puedan tener mayor autonomía para elegir sus actividades. Esto sugiere una insatisfacción con las actividades propuestas y una demanda por mayor libertad y flexibilidad en cómo emplean su tiempo libre. Según indica Burción, (2015), en el recreo libre o supervisado los estudiantes tienen una total libertad para elegir cómo y con quién realizar las actividades (Burción, 2015).

Este mayor porcentaje de estudiantes que prefieren recreos no estructurados puede ir ligado al aumento de alumnos que prefiere el sedentarismo y al porcentaje de alumnos que continúa con una fijación por tan solo jugar a fútbol. Ya que sintiéndose cómodos con sus actividades ya elegidas, no tienen la necesidad de una mayor propuesta de actividades.

7. LIMITACIONES

Este estudio presenta diversas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados obtenidos. Aunque se ha realizado un esfuerzo considerable para incluir una muestra diversa, el tamaño y la selección de los participantes pueden no ser completamente representativos de la población general de estudiantes. La muestra se limita a tres colegios concertados de Teruel, lo que podría no reflejar la realidad de otras regiones o tipos de centros educativos.

El diseño comparativo entre los recreos de hace diez años y los actuales proporciona valiosa información, sin embargo, la recopilación de datos a través de cuestionarios para antiguos alumnos puede estar sujeta a problemas de memoria y percepción subjetiva, lo que afecta la precisión de los datos. Además, los cuestionarios y métodos de observación utilizados pueden tener limitaciones en cuanto a la profundidad y precisión de los datos obtenidos, ya que no son cuestionarios validados científicamente. Es posible que no capten completamente la complejidad de las interacciones y dinámicas de género, así como las preferencias y participaciones en actividades recreativas.

Por otro lado, aspectos culturales y sociales pueden influir en las prácticas de recreo. Este estudio se centra en una región específica, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos con diferentes influencias culturales y sociales. Durante los diez años abarcados por el estudio, la sociedad y el sistema educativo han experimentado cambios significativos que pueden haber influido en los resultados. Factores externos como la evolución de la tecnología o las tendencias sociales en general, podrían haber afectado las prácticas y percepciones de los recreos escolares.

Además, existen múltiples variables que no han sido controladas en este estudio y que podrían influir en los resultados, como las diferencias entre la implementación de los recreos inclusivos y activos, el papel y la implicación del personal educativo para llevarlos a cabo, los recursos disponibles en cada colegio.... Estas limitaciones subrayan la importancia de considerar los resultados de este estudio como un punto de partida para futuras investigaciones más amplias y detalladas que puedan abordar estas cuestiones de manera más exhaustiva y representativa.

8. CONCLUSIONES

A lo largo de la realización de este trabajo, se han alcanzado conclusiones significativas que permiten evaluar si se han cumplido los objetivos planteados y qué aprendizajes se han adquirido. Asimismo, se pueden reflexionar sobre las implicaciones y las áreas que aún requieren atención futura. El objetivo principal de este estudio era analizar si las modificaciones implementadas en los recreos escolares han sido efectivas en la resolución de problemas previos y en la mejora de la experiencia estudiantil. A través de un estudio comparativo entre los recreos de hace diez años y los actuales en tres colegios concertados de Teruel, se han identificado cambios relevantes en la organización y disfrute de los recreos.

La investigación ha demostrado que, aunque persisten problemas como la segregación de género y la presión social para participar en actividades no preferidas, se han observado avances en la integración de género y la diversificación de las actividades recreativas. Uno de los aprendizajes más destacados es la evolución en las interacciones de género. Los datos han revelado una tendencia hacia una mayor mezcla en las interacciones de género. Aunque todavía un porcentaje significativo de alumnos prefiere jugar con compañeros del mismo género, se ha observado un aumento en las actividades mixtas. Este cambio sugiere que las iniciativas para promover la coeducación están teniendo un impacto positivo.

Otro aprendizaje significativo es la diversificación de las actividades recreativas. La oferta de actividades lúdicas se ha diversificado, incluyendo una mayor variedad de opciones expresivas y tradicionales. Esto ha permitido atender mejor los intereses diversos del alumnado y ha contribuido a un aumento en la satisfacción general con los recreos. La mayoría de los alumnos actuales disfrutaban participando en una variedad de actividades, lo que subraya el éxito en la introducción de nuevas propuestas recreativas. Además, un porcentaje significativo de alumnos manifiesta estar satisfecho con las actividades organizadas durante el recreo. Esto indica que las reformas implementadas han tenido un impacto positivo en la percepción del tiempo de recreo, mejorando así el bienestar general de los estudiantes.

Sin embargo, a pesar de los avances, se han identificado desafíos, como una tendencia hacia la inactividad y una preferencia por recreos no estructurados. Estos

aspectos sugieren la necesidad de seguir innovando y adaptando las opciones de recreo para mantener el interés y la motivación de todos los estudiantes. El análisis realizado ha permitido concluir que, si bien se han logrado avances importantes en la diversificación de actividades y en la integración de género, aún persisten problemas. La presión social y la falta de inclusión completa siguen siendo desafíos que requieren atención. Además, la tendencia hacia la inactividad y la preferencia por recreos libres emergen como nuevas áreas de preocupación.

Es crucial que las instituciones educativas continúen adaptando y diversificando las actividades en los recreos para satisfacer mejor los intereses de todos los alumnos y promover un ambiente inclusivo y dinámico.

Realizar este trabajo ha sido una experiencia profundamente enriquecedora en muchos aspectos. A través del proceso de investigación y análisis, he adquirido un conocimiento más profundo sobre la dinámica de los recreos escolares y su evolución a lo largo del tiempo.

Este aprendizaje no solo ha ampliado mi comprensión sobre la importancia de los recreos en el desarrollo integral de los estudiantes, sino que también me ha permitido reflexionar sobre las complejidades y desafíos inherentes a la implementación de cambios en un entorno escolar. Uno de los aprendizajes más significativos ha sido la comprensión de cómo las actividades recreativas pueden influir en la socialización y el bienestar emocional de los alumnos. He aprendido que la diversificación de las actividades recreativas es crucial para atender a los intereses y necesidades variadas de los estudiantes. La investigación me ha mostrado que no todos los alumnos tienen los mismos intereses o habilidades, y que ofrecer una amplia gama de opciones puede contribuir significativamente a la satisfacción y al disfrute del recreo.

Sin embargo, el proceso de elaboración de este trabajo no ha estado exento de dificultades. Uno de los desafíos más significativos fue la recopilación de datos entre los alumnos de los diferentes colegios. Además, interpretar y comparar datos de diferentes períodos presentó un desafío metodológico, ya que fue necesario asegurar que las variables analizadas fueran comparables.

9. PROSPECTIVAS

Las perspectivas de este trabajo se centran en la identificación y el análisis de los cambios futuros y las mejoras necesarias en el ámbito de los recreos escolares, con el fin de promover un entorno más inclusivo, saludable y beneficioso para el desarrollo integral de los estudiantes. Basado en los hallazgos del estudio, se plantea la necesidad de continuar diversificando las actividades recreativas para satisfacer los intereses variados del alumnado. Aunque el fútbol sigue siendo una actividad predominante, se ha observado un incremento en la participación en otros deportes y actividades expresivas. Es esencial que las escuelas ofrezcan una gama más amplia de opciones que incluyan actividades artísticas, musicales y de exploración científica, permitiendo así que todos los estudiantes encuentren algo que les apasione y motive.

El estudio también revela que, a pesar de los avances, aún persisten problemas relacionados con la segregación de género y la presión social para participar en actividades no preferidas. Por ello, se recomienda implementar programas que promuevan la coeducación y la igualdad de género en el recreo.

Dado que la actividad física es crucial para la salud y el bienestar de los estudiantes, las escuelas deben seguir fomentando la participación activa durante el recreo.

La infraestructura de los patios escolares juega un papel esencial en la efectividad de los recreos. Es necesario diseñar y adaptar los espacios recreativos para que sean seguros, accesibles y estimulantes para todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas. La implementación de patios inclusivos, como los del colegio La Salle San José, es un buen ejemplo de cómo los entornos bien diseñados pueden fomentar un ambiente más acogedor y participativo.

Por último, para garantizar que las modificaciones implementadas sean efectivas, las escuelas deben realizar encuestas periódicas entre los estudiantes y el personal docente para recopilar información sobre la satisfacción con las actividades.

Bibliografía

- Angulo, I., Vizcarra, T., Gamito, R., & López, A. (2022). ¿Cómo hacer más coeducativos los patios de recreo? Una propuesta de aprendizaje-servicio. *RIDAS. Revista Iberoamericana de Aprendizaje-Servicio*, (13).
- Ballarín, A. (2017). Posibilidades de un espacio exterior natural y de juego en el ámbito escolar [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Institucional de Documentos – Zeguan.
- Bejarano, N. (2020). El recreo escolar: vivencias de educadores y alumnos en la IE. Escuela Normal Superior María Auxiliadora de Copacabana.
- Blasco, D. S. (2018). Reorganizar el patio de la escuela, un proceso colectivo para la transformación social. *Hábitat y sociedad*, (11).
- Burción, S. (2015). El recreo libre y el recreo dirigido. Comparación de conductas del alumnado para la mejora de la convivencia. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/10647>
- Castillo, G., Córdoba, P. & Gil, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electrónica Educare*, 22(2), 237-258.
- Eiviño, G. (19 de agosto de 2011). Innovación en el aprendizaje. Comunicarse. [Innovación en el aprendizaje | Comunicarse \(comunicarseweb.com\)](http://www.comunicarseweb.com)
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 481-489.
- Escuela Normal Superior María Auxiliadora de Copacabana [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Antioquia]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/38053/2/PatinoCarolina_2023_FugasEscolaresTiempos.pdf

- Figols, P. (24 de septiembre de 2017). Comienza la revolución de los patios escolares. *Heraldo de Aragón*. [Comienza la revolución de los patios escolares | Noticias de Aragón en Heraldo.es](#)
- García Arias, T. (2018). Recreo libre y recreo dirigido: ventajas y desventajas educativas. *Educare*, 17(1), 17-25.
- García, C. T., Ayaso, M. y Ramírez, M. G. (2008). El patio de recreo en preescolar: Un espacio de socialización diferencial de niñas y niños. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 13(31), 169-192. [El patio de recreo en el preescolar: Un espacio de socialización diferencial de niñas y niños \(scielo.org\)](#).
- González L., García, E., y Cervantes, C. (2022). El recreo escolar un espacio de juego, comunicación y transmisión cultural (School recess a space for play, communication and cultural transmission). *Retos Digital/Retos*, 45, 1188-1198. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91871>
- Gras, P. y Paredes, J. (2015). El Recreo ¿sólo para jugar? *EmásF: revista digital de educación física*, 36, 18-27.
- Hernández, C., & Villanueva, J. (2024). El patio escolar y la geografía del espacio: un análisis iconográfico desde la perspectiva de género. *ESPACIOS EN BLANCO. Revista de Educación*, 1(34)..
- Hernández, M. Á., Gallego, M. G., Carbonell, N. & Tudela, G. (2022). La coeducación en los patios de primaria: una propuesta de transformación desde el alumnado. *Atenea (Concepción)*, (525), 129-149.
- Higueras, R. (2017). Los recreos en la Educación Primaria: la problemática del tiempo libre. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Institucional de Documentos – Zagan.
- Martín, A., y García, A. (2011). Construyendo la masculinidad: fútbol, violencia e identidad. *RIPS. Revista de Investigaciones Políticas y Sociológicas*, 10 (2), 73-95. [Redalyc.Construyendo la masculinidad: fútbol, violencia e identidad.](#)

- Martínez Reina, Ma. C. y Vélez Cea, M. (2005). Estereotipos de género en el juego y en el ocio tecnológico interactivo. Actas del VI Congreso Internacional de Interacción Persona- Ordenador, interacción. Thomson, Madrid.
- Méndez, A. (2020). Beneficios físicos, intrapersonales e interpersonales de las intervenciones en el patio de recreo en educación primaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 47-58.
- Molins, P. C. (2012). Patios escolares y diversidad sociocultural en Cataluña. Una investigación sobre usos y posibilidades para el juego y el aprendizaje. *Papers*. Volumen 97(2), 431-460. [Patios escolares y diversidad sociocultural en Cataluña. Una investigación sobre usos y posibilidades para el juego y el aprendizaje | Papers: revista de sociologia \(raco.cat\)](#).
- Ortiz, M., Jordán, J., & Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e pesquisa*, 44, e173773.
- Pérez, M. C. (2011). El patio de recreo y los juegos tradicionales en la educación infantil. *Pedagogía Magna*, 11, 347-353.
- Reloba, S., Chiroso, L. J., & Reigal, R. E. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 9(4), 166-172.
- Reyes, T. & de Meza, B. A. (2021). Estrategias para la implementación del recreo dirigido en la primera etapa de Educación Básica. *LAURUS*, 17(1), 10-36.
- Sufrate, M. (2015). *Indicativos de creatividad en niños de 4 a 8 años en distintos contextos educativos* (Doctoral dissertation, Universidad de La Rioja).
- Vicedo, J., Martínez, M., Polo, M., y Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 135-144.