



## **La transformación de los patios escolares como una estrategia para la mejora de la salud en la adolescencia: una experiencia práctica**

**The transformation of school playgrounds as a strategy for the improvement of health in adolescence: a practical experience**

**Carla Masip Gimeno y Jorge Lizandra\***

<sup>1</sup>Facultad de Magisterio. Universitat de València.

\*Autor para correspondencia: [jorge.lizandra@uv.es](mailto:jorge.lizandra@uv.es)

**Resumen.** Este artículo describe y analiza la incorporación de una dinámica de patios activos para fomentar la actividad física en un centro educativo. Con ello, se pretende averiguar cómo afecta la organización de los patios activos en los jóvenes del centro con el objetivo de modificar la conducta (in)activa y sedentaria generalizada durante el recreo. Esta propuesta ha sido desarrollada por el alumnado de 2º de bachillerato mediante la organización de torneos de fútbol sala, baloncesto, colpbol, balón prisionero y raspall durante el recreo. La observación del profesor de EF y la intervención de la autora principal de este trabajo han sido esenciales para poner en marcha alguna modificación y mejora de la propuesta a través del proceso de investigación-acción. Mediante un diseño de investigación cualitativa inspirado en la etnografía educativa, se observa un incremento de la práctica de AF durante el recreo una vez estos finalizan. Sin embargo, la presencia femenina es mínima antes, durante y después de la intervención, sobre todo en deportes de mayor contacto físico. Por ello, será necesario adquirir nuevas estrategias con el fin de perfeccionar futuras intervenciones y estimular el interés de más estudiantes, sobre todo las féminas.

**Palabras clave:** Actividad física, Recreos activos, Juego motriz, Adolescentes, Educación.

**Abstract.** This article describes and analyzes the incorporation of a dynamic of active playgrounds to promote physical activity in an educational center. With this, the aim is to find out how the organization of active playgrounds affects young people in the center with the aim of modifying generalized (in)active and sedentary behavior during recess. This proposal has been developed by the students of the 2nd year of A levels by organizing tournaments for futsal, basketball, colpbol, prisoner dodgeball and raspall during recess. The observation of the PE teacher and the intervention of the main author of this work have been essential to implement some changes and improvements on the proposal through an action-research process. Using a qualitative research design inspired by educational ethnography, an increase in PA practice during recess is observed once these ends. However, the female presence is minimal before, during and after the intervention, especially in sports with higher physical contact. For this reason, it will be necessary to acquire new strategies to improve future interventions and stimulate the interest of more students, especially females.



**Keywords:** Physical activity, Active recess, Motor play, Adolescents, Education.

## INTRODUCCIÓN

La Actividad Física (AF) se define desde una visión funcional como “el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético” (González-Jurado, 2004, p.75). Devís (2000), yendo más allá, añade que, además de un movimiento corporal, es una experiencia personal que permite interactuar con los seres y el entorno de nuestro alrededor. Asimismo, la AF se ha considerado uno de los factores más influyentes en la salud de las personas y, por eso, se debe tener un especial interés por realizarla de manera habitual (Piercy et al., 2018).

A la AF y la salud se le atribuyen funciones como la de rehabilitación, prevención o, simplemente, bienestar (Devís, 2001). Además, comportamientos como la inactividad física o el sedentarismo se relacionan con problemas de salud tales como enfermedades crónicas, obesidad, diabetes de tipo II o enfermedades cardiovasculares (Selvendran et al., 2018).

Para reducir este tipo de comportamientos, se recomienda realizar al menos 60 minutos diarios de AF de intensidad moderada a vigorosa con trabajo aeróbico, así como limitar el tiempo frente a las pantallas como teléfonos móviles, ordenadores y televisores, con un máximo de 2 horas diarias en el tiempo de actividades de ocio (OMS, 2010). Igualmente, es conveniente incorporar un mínimo de tres entrenamientos semanales con actividades vigorosas para reforzar los músculos y huesos. Para lograrlo, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) recomienda reducir el tiempo de transporte motorizado para fomentar el transporte activo, haciendo caminando o en bicicleta el recorrido para ir a la escuela, así como regular el tiempo sedentario de exposición a pantallas mediante control parental. Sin embargo, gran parte de los jóvenes no cumplen con las recomendaciones mínimas (Oviedo et al., 2013) y se encuentran diferencias en ambos géneros, siendo más notable la práctica en los chicos (Gonçalves & Martínez, 2018).

Frente a esta situación, los centros educativos han sido identificados como un entorno clave para la promoción de la salud (Boonekamp, Dierx, Van Hove & Jansen, 2019; Naylor & McKay, 2009), debido a que los jóvenes pasan una parte importante de su jornada en él (Escalante et al., 2011). Paradójicamente, el alumnado está la mayoría de ese tiempo sentado, incrementando consecuentemente el tiempo de actividad sedentaria (Yuksel et al., 2020). En ese sentido, las clases de Educación Física (EF) y el patio son los principales espacios para realizar AF en el centro (Frost, Kuo, Harner, Landau, & Baldassar, 2018). No obstante, debido al estado de conservación frustrante de las instalaciones y su escasez, además del riesgo para la salud que significa a diario para los alumnos, imposibilita impartir la mayoría de los contenidos del currículo educativo (Fidalgo-Díaz, 2020).

Por este motivo, el presente artículo se centra en una experiencia de promoción de AF durante el recreo entendido como el espacio en el que disponen de mayor libertad y en el que mayores interacciones sociales tienen con sus iguales. El espacio de recreo es un lugar donde cada joven aprende y desarrolla, de manera



voluntaria, aspectos fundamentales para su desarrollo mental, físico y social (Álvarez, 2013). De esta manera, se puede aprovechar los 30 minutos diarios de recreo, que suman 2h30min a la semana para fomentar la AF entre jóvenes y producir beneficios en su salud. Atendiendo al comportamiento en relación con la AF que desarrollan los jóvenes de un centro de secundaria, los objetivos de este trabajo serían, en primer lugar, averiguar cómo afecta la organización de los patios activos en los jóvenes del centro y, en segundo lugar, valorar la existencia de cambios en la conducta (in)activa y sedentaria durante el tiempo de recreo.

## **MÉTODO**

A nivel metodológico, el trabajo se enmarcaría en un diseño de investigación educativa abordada desde el paradigma interpretativo, en la que se desarrolla una observación y descripción del proceso que se aproxime a estudio de carácter etnográfico.

### **Participantes y contexto**

Participan en el estudio 156 estudiantes de un instituto de secundaria de la provincia de Castellón, de los cuales 140 intervienen en los torneos y, los restantes, 16, son el alumnado de 2º de bachillerato que organiza dichos patios activos. Este proyecto se ejecuta en la hora del recreo aprovechándolo como un escenario entretenimiento a través de la AF sin obligatoriedad.

### **Descripción de la experiencia**

Los patios activos surgen por la preocupación del profesorado de EF ante la escasa AF que realiza el alumnado del IES durante el recreo, espacio adecuado para promocionarlo y consolidar estilos de vida activos. Los jóvenes suelen pasar el recreo charlando con su grupo de iguales o jugando con el teléfono móvil.

De este modo, el profesor de EF de 2º de bachillerato añadió en la evaluación del 2º trimestre, la transformación activa del recreo. El alumnado que cursaba esta asignatura optativa debía organizar torneos durante la hora del recreo para fomentar la práctica deportiva entre los jóvenes del centro.

Aprovechando la propuesta del docente, se inició un proceso de investigación-acción (I-A) por parte de la autora principal. La I-A es una metodología capaz de enriquecer la práctica educativa a través del compromiso de la comunidad educativa, en un contexto determinado y a favor de los intereses de los participantes (Navarro-Pérez et al., 2014). Se trata de una manera de entender la investigación y la enseñanza, no sólo desde la observación y descripción del fenómeno, sino desde un proceso continuo de indagación y exploración participativa en el que, según Rasco y Félix (1990), los problemas guían la acción. Básicamente, se observa y se reflexiona sobre la práctica con la intención de introducir mejoras que optimicen, los procesos de enseñanza aprendizaje.

Este enfoque de I-A, sirvió de apoyo para el alumnado y se desarrolló en las siguientes fases:

- Fase de diseño: entre el 8 y el 14 de enero de 2020 (1 semana). Con el fin de lograr mayor participación en los recreos, el alumnado encargado de dinamizarlos asistió a los espacios de tutoría para preguntar los gustos y preferencia



de los y las estudiantes del centro. Concretamente se realizó una votación sobre aquellos deportes, juegos o modalidades deportivas que querían practicar.

- Fase de análisis para la intervención: entre el 15 y 22 de enero de 2020 (1 semana). El alumnado analiza los gustos y preferencias de los futuros participantes y llegan al acuerdo de preparar torneos de fútbol sala y baloncesto, los lunes y martes y el resto de los días de la semana, partidas de raspall (modalidad de pelota valenciana), colpbol y balón prisionero (adaptación del dodgeball). Destacar que los torneos no tuvieron ninguna limitación de edad ni de equipos, excepto el raspall, que solo podía participar el alumnado de 2º de ESO, ya que como es necesario el uso de un guante de protección, se aprovecha que ya lo han elaborado para la clase de EF, en la que se imparte como contenido una unidad didáctica de pelota valenciana.
- Fase de desarrollo y observación de la experiencia: entre el 22 de enero hasta el 6 de marzo de 2020 (4 semanas). Las 4 semanas siguientes, los discentes de 2º de bachillerato organizaron los torneos con el apoyo externo del profesor de EF y la investigadora principal, con el fin de ir analizando el progreso y resolver las posibles dificultades, de manera que mejorara la intervención. Del mismo modo, se entrevistó de forma individual y grupal al alumnado participante, con el objetivo de conocer las opiniones y deseos al respecto.

De manera paralela, la investigadora, en su rol de investigadora en acción, tomaba notas acerca de los efectos que tenía la intervención en la transformación de las dinámicas del recreo, hacia una vertiente más activa. También se comentaba las actividades con los estudiantes de bachillerato al final de cada sesión, pesando las preguntas que realizaría en la última semana de intervención.

### **Instrumentos y análisis de datos**

Los principales instrumentos para la investigación fueron el cuaderno de campo en el que se iban anotando observaciones tales como frecuencia de AF antes, durante y después de la intervención y la diferenciación por géneros. También se utilizó la grabadora para registrar las entrevistas personales y grupales, así como el diseño de cuestionarios de respuestas abiertas, en las que se recogían de manera sintética las valoraciones e impresiones de los participantes.

Por tanto, para el análisis de los datos se realizó una triangulación de la información contenida en el diario de campo, la registrada en las entrevistas y la que se aportó en las respuestas a los cuestionarios (Strauss & Corbin, 2002). Para ello, fue necesaria la transcripción de toda la información en formato de Microsoft Word®, a partir de la que se realizó un análisis inductivo de dicha información (Goetz & LeCompte, 1988; Martínez, 2006), en la que se separó la información relevante y significativa, clasificándola en unidades de significado codificadas a partir de las que emergieron diferentes las siguientes categorías:

- Sentimientos positivos de la experiencia.
- Sentimientos negativos de la experiencia.
- Motivación ante la actividad.
- Aspectos relacionados con la salud.
- Propuestas de mejora.

Además, de la información contenida en los cuestionarios abiertos al alumnado de bachillerato, se obtuvieron las siguientes categorías complementarias:



- Opinión sobre la organización de la actividad.
- Detección de problemas.
- Beneficios para el alumnado.

## RESULTADOS

### Índices de participación del alumnado en los patios activos

La participación estaba abierta a todo el alumnado del instituto, pero destaca principalmente la participaron los más jóvenes (primer ciclo de ESO). Aunque en las tablas siguientes, se indica con mayor detalle los integrantes de cada uno de los equipos en los distintos torneos, cabe indicar que el torneo con más participantes fue el de raspall con 50, seguido del balón prisionero con 25, el colpbol con 23, el baloncesto con 22 y para finalizar, el fútbol con 20 jugadores. No obstante, resulta relevante la diferencia de participación en función del género.

Tabla 1. Participantes torneo baloncesto.

Torneo	Baloncesto (5x5)			
Equipo	1	2	3	4
Jugadores	5	5	6	6
Chicas (F)	1	0	2	1
Chicos (M)	4	5	4	5
Total participantes	22 (4 F + 18 M)			

Tabla 2. Participantes torneo balón prisionero.

Torneo	Balón prisionero (5x5)				
Equipo	1	2	3	4	5
Jugadores	5	5	5	5	5
Chicas (F)	3	1	2	3	1
Chicos (M)	2	4	3	2	4
Total participantes	25 (10 F + 15 M)				

Tabla 3. Participantes torneo colpbol.

Torneo	Colpbol (7x7)		
Equipo	1	2	3
Jugadores	7	8	8
Chicas (F)	1	0	1
Chicos (M)	6	8	7
Total participantes	23 (2 F + 21 M)		



Tabla 4. Participantes torneo fútbol sala.

Torneo	Fútbol sala (5x5)			
Equipo	1	2	3	4
Jugadores	5	5	5	5
Chicas (F)	0	0	0	0
Chicos (M)	5	5	5	5
Total participantes	20 (0 F + 20 M)			

Tabla 5. Participantes torneo raspall

Torneo	Raspall (3x3)									
Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jugadores	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Chicas (F)	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
Chicos (M)	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
Total participantes	50 (23 F + 27 M)									

### Percepción de los participantes

Con respecto a los sentimientos que tiene el alumnado tras participar en los patios activos, se han podido observar dos emociones claramente diferenciadas. Por un lado, se observa como la mayor parte del alumnado alude a lo bien que se lo han pasado durante el torneo: *“Me ha parecido divertido poder jugar con mis amigos en el patio y me lo he pasado muy bien”* (Marcelo). Asimismo, recomiendan a los alumnos no participantes que participen y disfruten de la experiencia: *“... la gente que no juega en la hora del patio, si viene aquí puede divertirse”* (Lucas). Sin embargo, encontramos también sentimientos negativos respecto a las actividades: *“...no quiero volver a jugar contra el otro equipo porque es un tramposo. No paran de hacer faltas y empujar y el árbitro no pita nada”* (Ayub). No sorprende que la mayor parte de estos comentarios negativos provienen del fútbol ya que, como señala un alumno: *“El fútbol es un deporte que genera muchas discusiones y por eso no me acaba de gustar”* (Michel). Del mismo modo, aparecen otras anotaciones negativas en otros torneos como: *“...me da un poco de vergüenza...”* (Judith), *“...no me gustaba cuando estaba en el banquillo”* (Pau), *“Los equipos están bastante descompensados”* (Sergio).

En segundo lugar, aparecen comentarios en los que la mayoría de los jóvenes consideran que participar en los patios activos tiene beneficios para la salud: *“El deporte es bueno para la salud y todo lo que hacemos de correr y menearnos en el torneo es bueno. Así ya no estamos sentados en el patio mirando el móvil”* (Paula). Del mismo modo, añaden que: *“Con esto hacemos más deporte como si fuera otra clase de Educación Física”* (Lucas) y, otros piensan que es una oportunidad de hacer AF sino están acostumbrados: *“En mi caso, como soy nadador, ya entreno por la tarde pero otra gente que no hace nada el resto del día, le ayuda en su salud”* (Pau). A pesar de esto, hay casos



puntuales que comentan que no produce beneficios, e incluso les puede lesionar: “...con las patadas que daban nos pueden hacer daño” (Ayub).

En tercer lugar, surgen comentarios sobre el porqué estaban motivados en participar: “Normalmente en el patio solo se juega al fútbol y siempre están jugado los chicos, pero al organizar un torneo de básquet, nos ha dado la oportunidad de jugar todos y con equipos mixtos” (Mar). En este sentido, otra alumna tenía ganas de participar ya que “...viene gente de otras clases a animarnos, hay mucho público”, “Cada vez que tiraba fuerte chillaban y aplaudían” (Carlota).

### **Percepción de los organizadores**

Por lo que respecta a la opinión que tienen los organizadores de esta dinámica consideran que es “...una buena iniciativa para pasarlo bien, socializar, conocer gente nueva, relacionarte con personas de diferentes clases y cursos y, sobre todo, hacer deporte” (Grupo balón prisionero). Además, añaden que “... es una buena idea para que los alumnos realicen actividad física dentro del ámbito escolar ya que hay muchos niños que no hacen deporte extraescolar” (Grupo fútbol sala).

Otro aspecto importante que tratar es la problemática surgida durante las 4 semanas de intervención. Concretamente, señalan que “...los problemas han estado en la comunicación y la participación. Por nuestra parte, deberíamos intentar mejorar la comunicación para contactar con ellos. En su caso, deberían comprometerse en mayor medida. Pues, la última semana de la intervención, aparecían menos personas y no se pudieron disputar todos los partidos previstos” (Grupo balón prisionero). Del mismo modo, otro grupo señala que “... el principal problema es el curso en el que nos encontramos y la falta de tiempo” (Grupo raspall).

Para concluir, consideran que los patios activos tienen importantes beneficios en el bienestar del alumnado participante. Por un lado, piensan que “La finalidad de esta actividad, además de hacer deporte, es tener la oportunidad de desconectar de los estudios” (Grupo raspall). Por otra parte, otro grupo destaca no sólo los beneficios físicos, sino también psicológicos, lo que acontecería a que “... los alumnos estarían más atentos a las clases y, más contentos” (Grupo baloncesto). Asimismo, defienden que estas actividades promueven los valores del deporte ya que “... los alumnos aprenden a jugar en equipo y, en consecuencia, valores de compañerismo” (Grupo fútbol).

### **Evolución y repercusiones de los patios activos**

Durante las entrevistas, se han recogido propuestas de mejora como la organización de estos torneos durante todo el curso: “...ojalá fuera durante todo el curso así podríamos jugar todo el año” (Pau) aunque otro alumno especifica unas fechas concretas: “Bueno, en época de exámenes no y en verano creo que tampoco porque hace mucho calor y sudamos mucho” (Judith). Otros alumnos proponen un planteamiento diferente: “Yo prefiero que se haga durante todo el curso, que vayamos haciendo torneos y si es posible pues ir cambiando de los juegos, hacer cada trimestre unos juegos diferentes y a final de curso hacer un torneo de los mejores juegos” (Marcelo). Incluso algún joven aconseja añadir, o eliminar, algún torneo: “Sería mejor quitar el fútbol ya que genera muchas discusiones y añadir el vóleybol o pillapilla” (Michel), “...quiero que haya un



torneo de ping-pong” (Pau). De manera paralela, algún futbolero que opina: “...se tendría que hacer mejor, con un árbitro de verdad porque este iba a favor del otro equipo” (Ayub), “Sería mejor que vosotros organizarais los equipos” (Sergio).

La ampliación temporal es un tema que los participantes han solicitado en sus entrevistas y, parte de los organizadores lo apoyan señalando que “... un día a la semana se podría fomentar el deporte con esta actividad. De este modo, se podrían hacer diferentes juegos y actividades deportivas y, además, abrirse a todos los cursos. Sería una forma divertida y diferente de disfrutar de nuestro momento de descanso” (Grupo baloncesto). Sin embargo, todos no están de acuerdo ya que “el problema es a la hora de coordinarlo, ya que somos nosotros, alumnos de 2º de bachillerato, los que tenemos que organizarlo y es un gran peso porque siempre tenemos que hacer cosas o estudiar” (Grupo colpbol).

Si analizamos la frecuencia de AF, no es homogénea durante las 7 semanas que se desarrolla la experiencia. Se observa (Figura 1) como varía notablemente cuando se produce la intervención de manera positiva. Del mismo modo, una vez finalizan los patios activos, se manifiesta un incremento evidente de AF durante el recreo. Hay que remarcar que los martes ya se organizaban jornadas de ajedrez en el recreo, lo que ha producido alguna alteración en la investigación. Igualmente, se distingue un mayor número de participación miércoles, jueves y viernes, ya que esos días se ejecutaban los torneos de raspall, colpbol y balón prisionero, lo que congregaba más gente que los lunes o martes, que sólo se practicaba baloncesto y fútbol. No obstante, cabe advertir que la última semana hubo una disminución significativa de participantes como consecuencia de los exámenes, lesiones o falta de motivación. A pesar de esto, la práctica es reducida ya que la cifra de participación más elevada es de 64 jóvenes de más de 500 que se encuentran en el recreo.

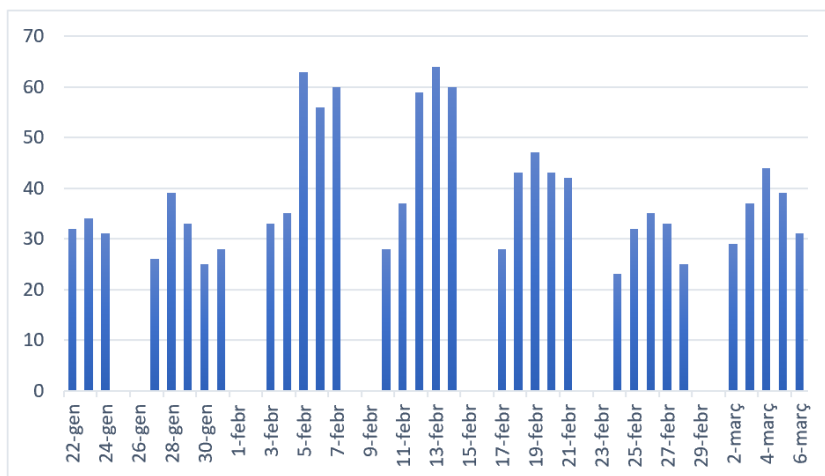


Figura 1. Práctica de AF en el recreo.



Por lo que respecta a la diferencia de género en la práctica, desgraciadamente, se percibe (*Figura 2*) una desigualdad evidente. Los chicos son el género que predomina en esta práctica deportiva durante el tiempo de descanso, incluso, hay días donde ninguna chica participa de manera activa.

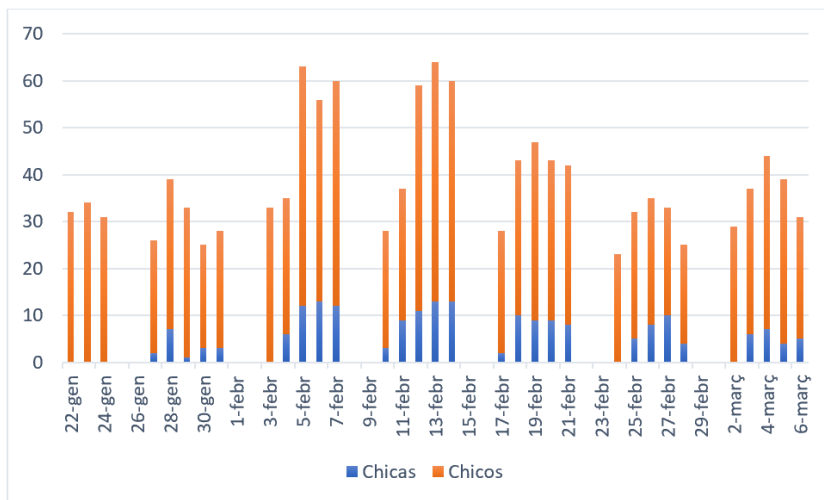


Figura 2. Diferencia de práctica por géneros.

Evidentemente, los patios activos han producido un aumento en la participación femenina pero no es suficiente ya que la diferencia es notable entre ambos géneros. Además, hay deportes como el fútbol, donde no participa ninguna chica o el colpbol, que solo son 2 de los 23 inscritos. Del mismo modo, nos damos cuenta como el raspall es la actividad donde más chicas juegan, 23 de 50, debido a que era un requisito indispensable hacer un equipo de 5 integrantes con un mínimo de 2 chicas. En segundo lugar, el balón prisionero dispone de un número elevado de féminas, 10 de 25, en comparación con las otras actividades. Remarcar que el martes la participación femenina está desvirtuada por la organización del torneo de ajedrez, donde muchas se animan a jugar. Del mismo modo, se puede observar (*Figura 2*) como se produce una transformación del hábito de práctica de AF en los recreos como consecuencia de la intervención. Se percibe una repercusión positiva de los patios activos en el alumnado ya que la última semana, sin que se organicen torneos, la práctica de AF en el recreo aumenta en comparación a las primeras semanas de observación. Además, se animan más chicas, aunque se debería mejorar en este aspecto. La diferencia entre ambos géneros es notable antes, durante y después de la intervención, por lo tanto, se debería rectificar la propuesta de cara a futuras intervenciones en el IES para reducir esta desproporción. También es recomendable tener en cuenta las opiniones y sugerencias del alumnado participante para pulir el planteamiento.



## DISCUSIÓN

A pesar de que autores como Ickes, Erwin y Beighle (2013) ya destacaban la repercusión que tiene realizar AF en el patio para obtener beneficios académicos y de salud, los niveles de AF observados en este estudio son bajos. Concretamente, la conducta que prevalece entre los jóvenes es el sedentarismo en el tiempo del recreo, ya que menos de un 15% se muestran activos en este dentro del IES. Aunque se observa un efecto positivo después de la intervención, el incremento porcentual es mínimo debido al número elevado de alumnos en el recreo. Siguiendo los consejos de Pallasá-Manteca y Méndez-Giménez (2017), determinar qué actividades son más populares entre los estudiantes y el tipo de motivación que generan puede ayudar a los organizadores a diseñar y poner en funcionamiento proyectos efectivos.

En esta línea, se ha demostrado que el alumnado de primaria es más activo que el de la secundaria, por lo que se afirma que a medida que aumenta la edad, disminuye el nivel de AF (Frago, 2014; Serra-Puyal, 2014). Apoyando esta declaración, se anota en el estudio que la mayor parte de los participantes comprenden el primer y segundo curso de la ESO. En efecto, se percibe que mayoritariamente se fomentan los patios activos en primaria (56,3%) o infantil (25%) con torneos, nuevos espacios y materiales, decoración del recreo, juegos cooperativos y fabricación de materiales autoconstruidos y, difícilmente, lo encontramos en secundaria (Acosta & Rodríguez, 2019). Por añadidura, la literatura científica relacionado con patios activos en secundaria es escasa a diferencia de infantil y primaria.

Análogamente, se contempla claramente la diferencia de participación dependiendo del género, lo cual concuerda con investigaciones previas (Abarca-Sos et al., 2010; Beltrán-Carrillo et al., 2012; Troiano et al., 2008). Las actividades que requieren de fuerza, resistencia o son más activas y competitivas se vinculan con el género masculino. En cambio, aquellas que están relacionadas con el ritmo, precisión, elasticidad, coordinación o son más tranquilas, se vinculan al género femenino (Blández, Fernández & Sierra, 2011). Esta valiente afirmación se ve reflejada en los resultados ya que los deporte donde hay una menor presencia femenina son el fútbol sala, baloncesto y colpbol. Por el contrario, las jóvenes tuvieron mayor participación en actividades como el balón prisionero y raspall, caracterizadas por tener menor contacto físico y mayor precisión. Por este motivo, sería interesante conocer las motivaciones del alumnado y desarrollar estrategias que fomentan la AF en las chicas (Pawlowski et al., 2019). En nuestro estudio, se hicieron votaciones en la clase de tutoría para ser sabedores de los gustos del alumnado participante, pero, aun así, no fue suficiente. Sin embargo, hay investigaciones que apoyan que esta diferencia se convierte por razones de maduración personal, donde las chicas maduran antes que los chicos (Sherar et al., 2007).

## CONCLUSIÓN

La organización de los patios activos produjo un incremento de la práctica deportiva durante el recreo, persistiendo su efecto una vez la intervención había finalizado. Asimismo, este aumento actividad se produjo en ambos sexos, aunque las chicas todavía muestran una participación menos notoria que los



chicos. Por ello, es necesario desarrollar estrategias para fomentar la AF femenina y aumentar su presencia.

De manera paralela, se extrae que la mayor parte del alumnado participante se divierte mucho durante los patios activos, creen que tiene beneficios para su salud y tienen alta motivación en participar. No obstante, el alumnado de 2º de bachillerato, aunque consideran que es una buena iniciativa para fomentar la práctica deportiva y, además, aportar múltiples beneficios, manifiestan que es una carga bastante elevada para ellos, ya que tienen selectividad a final de curso y se les acumula mucho trabajo.

### **Aplicación práctica**

Se sugiere la implementación de programas para el fomento de la práctica de AF a través de los patios activos. El centro debería encontrar una estrategia para que esta organización no dependiera solo del alumnado de 2º de bachillerato. Para optimizar el proyecto, se debería tener en cuenta los errores cometidos anteriormente y considerar las propuestas y motivaciones de los alumnos participantes.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Abarca-Sos, A., Casterad, J. Z., Lanaspá, E. G., & Clemente, J. J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(39), 410-427. Disponible en: [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm)
- Acosta, F. M., & Rodríguez, J. C. E. (2019). Análisis bibliográfico sobre los programas de recreos activos. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 125-135.
- Álvarez, C.Á. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87. Obtenido en: <https://doi.org/10.15359/ree.17-1.4>
- Aznar, S. & Webster, T. (2009). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación.
- Beltrán-Carrillo, V., Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12, 122-137.
- Blández, J.; Fernández, E; Sierra, M.A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11(2). Disponible en: <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev112ART5.pdf>
- Boonekamp, G.-M., Dierx, J.-A., Van Hove, P., & Jansen, E. (2019). Interactive interviewing and imaging: engaging Dutch PVE-students in dialogue. *Educational Action Research*, 1-16.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Madrid. INDE Publicaciones.
- Devís, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil. Obtenido en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=8205>



- 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.
- Fidalgo-Díaz, J. (2020). La problemática de las instalaciones deportivas en los institutos de enseñanza secundaria del municipio de Gijón y sus repercusiones en las clases de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 430, 121-131.
- Frago, J.M. (2014). Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: Actividad física habitual, clases de educación física y recreos. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/30642>
- Frost, M. C., Kuo, E. S., Harner, L. T., Landau, K. R., & Baldassar, K. (2018). Increase in physical activity sustained 1 year after playground intervention. *American Journal of Preventive Medicine*, 54(5S2), S124-S129. doi:10.1016/j.amepre.2018.01.006
- Goetz, J. P., & LeCompte, M. D. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
- Gonçalves, V. O., & Martínez, J. P. (2018). Género y práctica de ejercicio físico de adolescentes y universitarios. *Cadernos de Pesquisa*, 48(170), 1114-1128.
- González-Jurado, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, 7, 73-96.
- Ickes, M.J., Erwin, H., & Beighle, A. (2013). Systematic review of recess interventions to increase physical activity. *Journal of Physical Activity & Health*, 10(6), 910-926. doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.10.6.910>
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa. *Revista IIPSI*, 9(1), 123-146. Doi: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v9i1.4033>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015.
- Navarro-Pérez, J., Campos Pons, M., & Uceda i Maza, F. (2014). Investigación acción con estudiantes de integración social. Una experiencia basada en la relación educativa. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 17, 91-108. Obtenido en: <https://doi.org/10.18172/con.2595>
- Naylor, P.-J., & McKay, H. A. (2009). Prevention in the first place: Schools a setting for action on physical inactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1013. doi: <https://doi.org/10.1136/bjism.2008.053447>
- Newell, K.M. (1990). Physical Activity, Knowledge Types, and Degree Programs. *Quest*, 42(3), 243-268. doi: <https://doi.org/10.1080/00336297.1990.10483998>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. Obtenido en: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: Estudio



- de caso. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 23, 43-47.
- Pallasá-Manteca, M., & Méndez-Giménez, A. (2017). Nivel de satisfacción y orientaciones de meta de estudiantes de Educación Primaria durante la práctica del juego cuatro cuadrados. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 417, 39-53.
- Pawlowski, C.S., Veitch, J., Andersen, H.B., & Ridgers, N.D. (2019). Designing Activating Schoolyards: Seen from the Girls' Viewpoint. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph16193508>
- Piercy, K.L., Troiano, P., Ballard, R.M., Carlson, S.A., Fulton, J.E., Galuska, D.A., George, S.M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020-2028. doi: <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Serra-Puyal, J.R. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Archivos de medicina del deporte*, 31(162), 257-262.
- Ramalho, A., Petrica, J., & Rosado, A. (2018). Tempo sedentário e dimensões psicossociais nos idosos: revisão acerca da medição, associações com a saúde e determinantes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 20(2-3), 162-181. doi: <https://doi.org/10.24197/aefd.2-3.2018.162-181>
- Rasco, A., & Félix, J. (1990). *Investigación-acción y currículum: Una nueva perspectiva en la investigación educativa*. Obtenido en: <https://idus.us.es/handle/11441/59260>
- Selvendran, S.S., Penney, N.C., Aggarwal, N., Darzi, A.W., & Purkayastha, S. (2018). Treatment of Obesity in Young People—a Systematic Review and Meta-analysis. *Obesity surgery*, 28(8), 2537-2549.
- Sherar, L.B., Esliger, D.W., Baxter-Jones, A.D.G., & Tremblay, M.S. (2007). Age and gender differences in youth physical activity: Does physical maturity matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(5), 830-835. doi: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180335c3c>
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Troiano, R; Berrigan, D; Dodd, K; Mâsse, L; Tilert, T; & Mcdowell, M. (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 181-188. doi: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>
- Yuksel, H.S., Şahin, F.N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>