

# El recreo espacio para la práctica de la actividad física, juegos lúdicos y deportivos

*Recreation, a space for physical activity, games and sports*

Ma. Concepción Soto Valenzuela<sup>1,\*</sup>, Wilberth Velducea Velducea<sup>1</sup>, Teresa de Jesús Barreras Villavelazquez<sup>1</sup> y Celina Almendra Aceves Almeida<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad Autónoma de Chihuahua

\* Autor de Correspondencia: conchitasotosiete@hotmail.com

**Resumen:** El objetivo es analizar la actividad física, juegos lúdicos y deportivos que se realizan durante el recreo de los estudiantes a nivel primaria en Chihuahua. Es una investigación descriptiva transversal comparativa, donde participaron 123 de 180 estudiantes, a los cuales se les aplicó una encuesta digital sobre la actividad física en el recreo de tipo Likert con una Alfa de Cronbach de .851, que mide las variables de actividad física, juegos lúdico y deportes. Los resultados significativos fueron que a las niñas les gustan más los juegos, caminar, jugar a los atrapados, brincar la cuerda, jugar en los columpios, jugar con las mujeres-hombres y platicar que a los niños. Los hombres por el contrario les gustan más realizar deporte, jugar al fútbol y jugar con hombres que a las mujeres. Por lo que se concluye que el recreo es de gran importancia para la práctica activa de los niños donde las actividades físicas que más realizan en este tiempo son los juegos lúdicos, jugar fútbol y caminar.

**Palabras Clave:** Juegos; Deporte; Actividad Física; Estudiantes; Recreo.

**Abstract:** The objective is to analyze the physical activity, ludic and sports games played during recess by elementary school students in Chihuahua. It is comparative cross-sectional descriptive research, where 123 of 180 students participated, to whom a digital survey on physical activity at recess was applied, Likert type with a Cronbach's Alpha of .851, which measures the variables of physical activity, ludic games and sports. The significant results were that girls liked playing games, walking, playing catch, jumping rope, playing on the swings, playing with women-men and talking more than boys. Males, on the other hand, like to play sports, play soccer and play with men more than females. Therefore, it is concluded that recess is of great importance for the active practice of children where the physical activities that they do most during this time are playful games, playing soccer and walking.

**Keywords:** Games; Sport; Physical Activity; Students; Recess.

**Cómo Citar:** Soto, M.C., Velducea, W., Barreras, T.D.J., & Aceves, C.A. (2024). El recreo espacio para la práctica de la actividad física, juegos lúdicos y deportivos. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 3(8), 1-14. DOI 10.54167/rmccf.v3i8.1581.

Recibido: Mayo Aceptado: Junio Publicado: Julio

## Introducción

El recreo es más que un simple descanso entre clases, es la oportunidad que los niños tienen de establecer relaciones, jugar entre ellos y divertirse de una manera libre, conocer a sus amigos y entender la importancia del trabajo en

equipo, la amistad y la empatía (Surrá, 2021). Los niños pasan mucho tiempo en la escuela, y el recreo es el momento en el que tienen mayor interacción social; donde se divierten fomenta la construcción de amistades, fortalece vínculos y genera apego escolar, lo que predispone a un mejor aprendizaje en las diversas asignaturas (Acevedo et al., 2021).

Vallejo (2010), indica que el recreo garantiza la superación de la fatiga mental y contrarresta la disminución del rendimiento provocada por el trabajo intelectual prolongado y sin pausas; proporcionando beneficios como la creatividad y la interacción entre los niños; Eiviño (2007), por su parte, menciona que el recreo ofrece un territorio potencialmente fértil para desplegar actividades lúdicas y juegos que impulsen nuevos aprendizajes y valores. Se tiene que tomar en cuenta que la forma de comunicación y socialización la realizan los niños por medio del juego, ya que para ellos es una forma de expresión sencilla, les ayuda para equilibrar sus emociones positivas o negativas y desarrolla estrategias cooperativas (Muñoz, 2009).

El juego aparte de ser una herramienta para facilitar el aprendizaje puede funcionar como una terapia o distracción en la cual el niño pueda descargar sus emociones o conflictos que vive en su hogar, es por eso por lo que para la socialización es vital que los niños interactúen entre ellos que jueguen, que resuelvan conflictos, utilicen el lenguaje, que se comuniquen, etc (Alonso, 2015).

Sin embargo, en la actualidad se está presentando un tiempo difícil para que los estudiantes logren socializar y realizar cualquier tipo de actividad física activa; lo cual, está forzando a los profesionales de la Educación Física a implementar estrategias didácticas y no dejar de presentar alternativas diversas ante conductas en el uso inadecuado de la tecnología, sedentarismo y no agrado por los juegos lúdicos; es relevante que los niños vean al recreo como un espacio para favorecer y mejorar sus hábitos de vida saludable, al igual un tiempo para fortalecer y generar la relación social con sus compañeros.

En esta investigación es importante determinar las actividades físicas que más les agrada a los niños de una escuela de nivel primaria, para así satisfacer y mantener la motivación para una participación activa a través de juegos lúdicos, deportivos y recreativos y a partir de ello, generar cambios en la planeación didáctica del docente al conocer las actividades que menos les agrada. Por lo anterior, se planteó el objetivo de analizar la actividad física, juegos lúdicos y deportivos que se realizan durante el recreo de los estudiantes a nivel primaria en Chihuahua.

## **Método**

Los sujetos que participaron fueron 123 de 180 estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado de una Escuela Primaria de Chih. Distribuidos por sexo: 49 fueron hombres y 74 mujeres. Sus edades comprendieron desde 9 a 11 años; donde 48 presentan 9 años, 40 de 10 años y 35 con 11 años, teniendo un promedio 9.9.

años. El diseño de investigación es descriptivo transversal comparativo (Hernández y Mendoza, 2018).

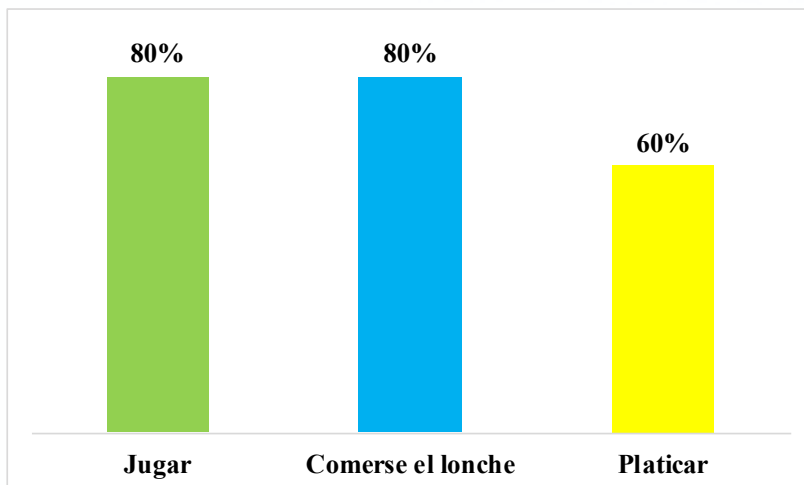
Las variables analizadas fueron el sexo, que son los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres, según la Organización Mundial de la Salud (2002), citada en Serón y Catalán (2021). La actividad física, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2022). Los juegos lúdicos que se entienden como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones y de reglas impuestas por la cultura (Ecured, 2019). El deporte recreativo que se presenta como una práctica abierta y lúdica que tiene una característica fundamental en la apertura de interpretación y cambio de reglas de juego (Camerino, 2000).

Se diseñó y aplicó una encuesta digital sobre la Actividad física en el recreo; la cual presenta 2 secciones: en el primero se explica el objetivo de esta, se solicita el consentimiento informado para participar voluntariamente, dejando abierta la opción de no seguir con la siguiente sección. En la segunda sección está constituida por 55 preguntas; divididas en 9 subescalas: actividades generales (9), Juegos lúdicos (6), Deporte (5), Actividad física (5), interacción (7), espacio y material (10), compañía (4) y Motivos (9); con respuestas tipo Likert donde: Siempre=5, casi siempre=3, casi nunca=1 y nunca=0. Dicha encuesta presenta un Alfa de Cronbach de .851. Las herramientas utilizadas fueron el Google forms, SPSS versión 22 y WhatsApp.

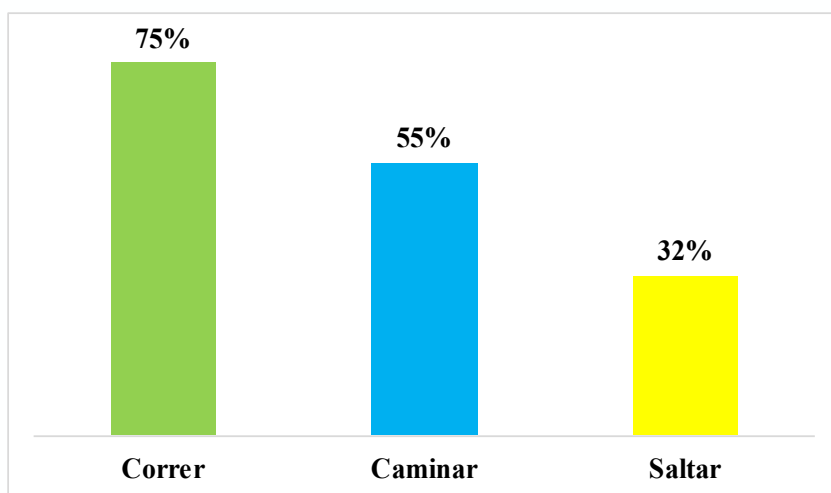
Para la aplicación de la encuesta Actividad física en el recreo se obtuvo la autorización de la escuela que se seleccionó por conveniencia, así como el consentimiento tanto de los padres como el asentimiento informado de los niños. La encuesta fue compartida por medio de la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp. Con los datos obtenidos se generó automáticamente una base de datos para su análisis descriptivo de frecuencias y los análisis de varianza de los datos.

## Resultados

De acuerdo con las respuestas otorgadas en la encuesta aplicada de forma digital, se encontró una muestra representativa de los tres grados escolares; puesto que el 100% participó de forma totalmente voluntaria, es decir, 123 estudiantes de 180 que es la población. Dichos participantes señalan que a todos les gusta el recreo. Se realizó un análisis descriptivo de frecuencias por subescalas, donde en las *actividades generales*, los participantes en las más altas respuestas opinaron que al 80% les gusta jugar y comerse su lonche y a un 60% les gusta platicar durante el recreo (figura 1).

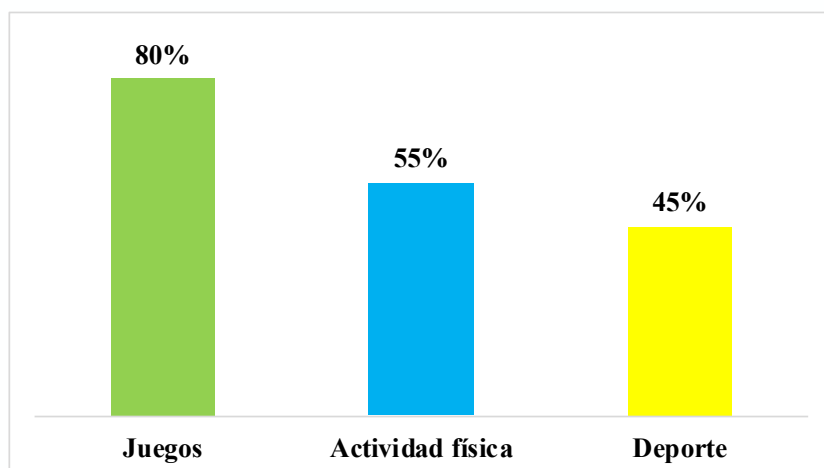
**Figura 1.** Distribución del porcentaje entre las actividades generales.

En relación con *actividad física* que mayormente se practica a la hora del recreo, se encontró en primer lugar que el 75% de los estudiantes corren; seguido del 55% que caminan y el 32% de los estudiantes saltan durante el recreo (figura 2).

**Figura 2.** Distribución del porcentaje entre la actividad física.

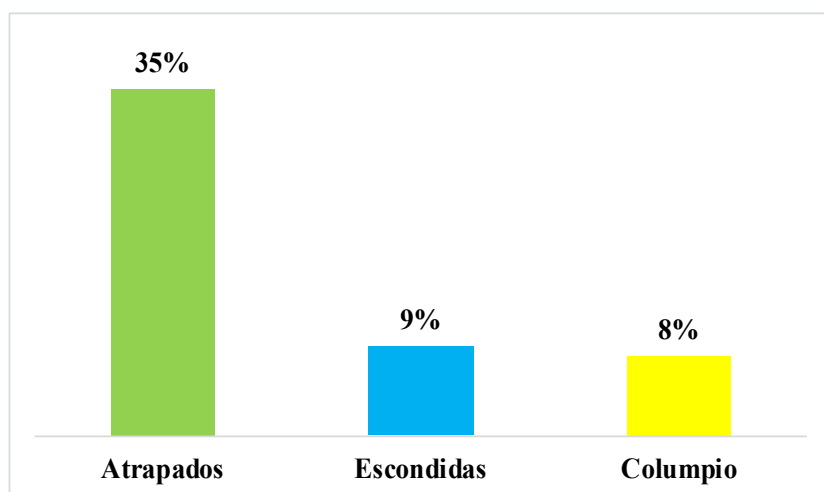
En la figura 3 se comparó las diferencias en el tipo de actividades que se realizan en el recreo, el 80% de los participantes realizan juegos, al 55% les gusta realizar actividad física y el 45% de los niños hace deporte.

Figura 3. Distribución del porcentaje entre el tipo de actividad.

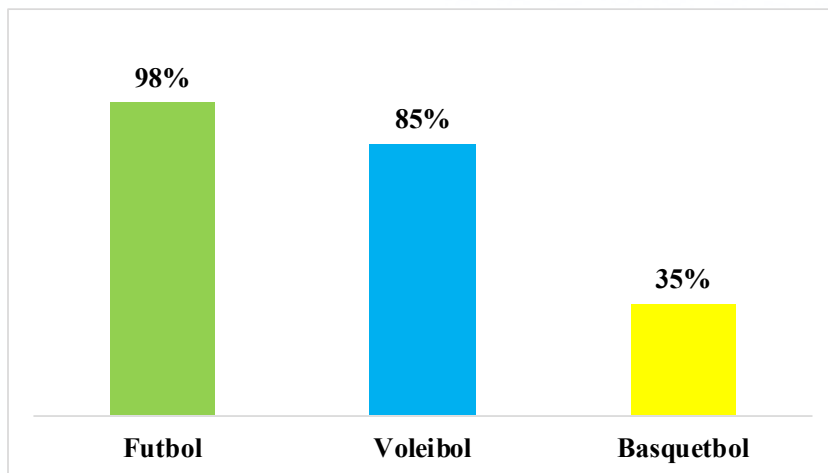


De acuerdo con los porcentajes en los *juegos lúdicos* que realizan en el recreo, la respuesta que más dijeron es el 43% juega a los atrapados, el 32% a las escondidas y el 25% utilizan el columpio (figura 4).

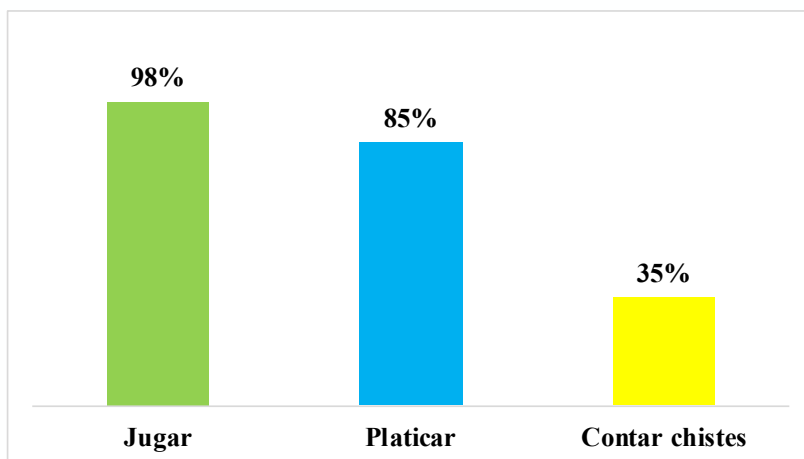
Figura 4. Distribución del porcentaje entre los juegos lúdicos.



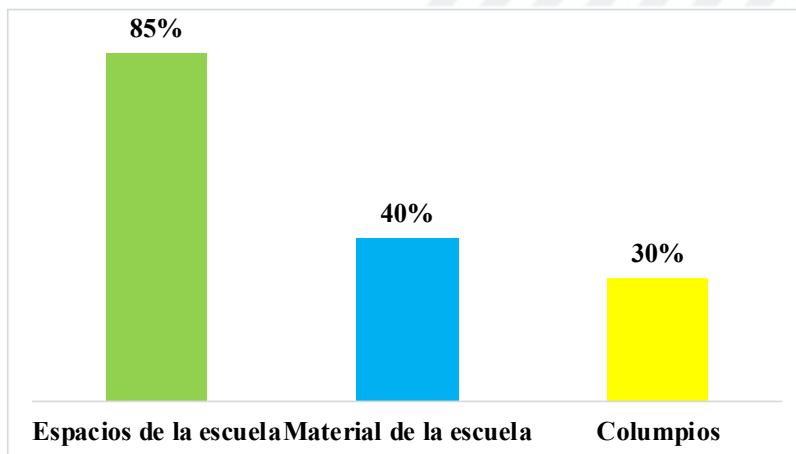
Sobre la subescala de los *deportes* que realizan más en el recreo los estudiantes, contestaron que el 35% realiza fútbol, seguido del 9% que realiza voleibol y el 8% basquetbol (figura 5).

**Figura 5.** Distribución del porcentaje entre los deportes.

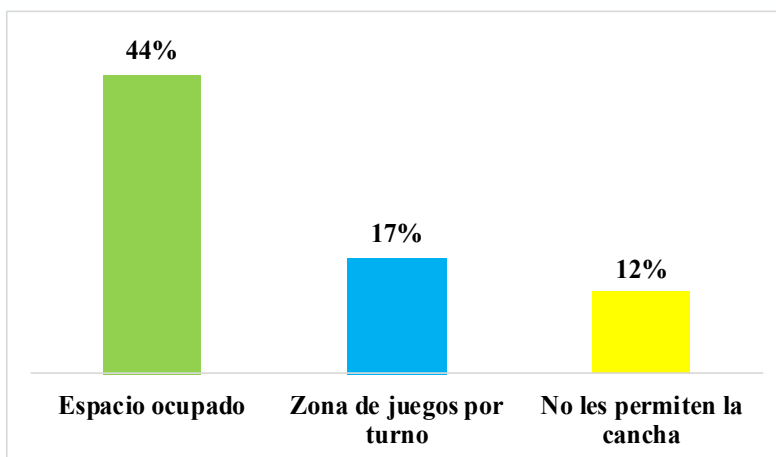
Como se observa en la figura 6 en la *interacción* de los estudiantes con sus compañeros en el recreo mencionan que el 98% juegan con sus compañeros, el 85% platican y el 35% cuentan chistes.

**Figura 6.** Distribución del porcentaje entre la interacción.

Sobre el *espacio y material* utilizado en el recreo en la figura 7 se observa que el 85% de los estudiantes juegan en los espacios de la escuela, el 40% menciona que juegan con el material con el que cuenta la escuela y el 30% juega en los columpios.

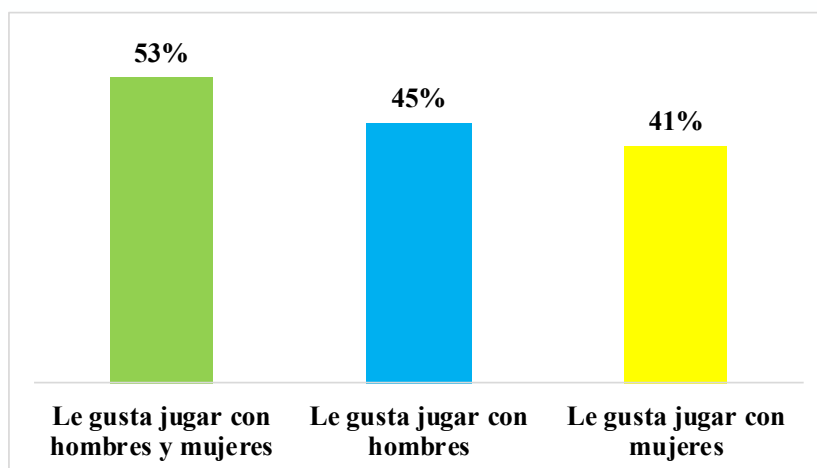
**Figura 7.** Distribución del porcentaje entre el espacio y material.

Además, en la figura 8 los participantes comentan que cuando quieren jugar en el recreo el 44% de las veces el espacio ya está ocupado, el 27% menciona que juegan por turnos en la zona de jueguitos y canchas, y el 12% comenta que no les permiten utilizar la cancha.

**Figura 8.** Distribución del porcentaje entre la disponibilidad del espacial y material.

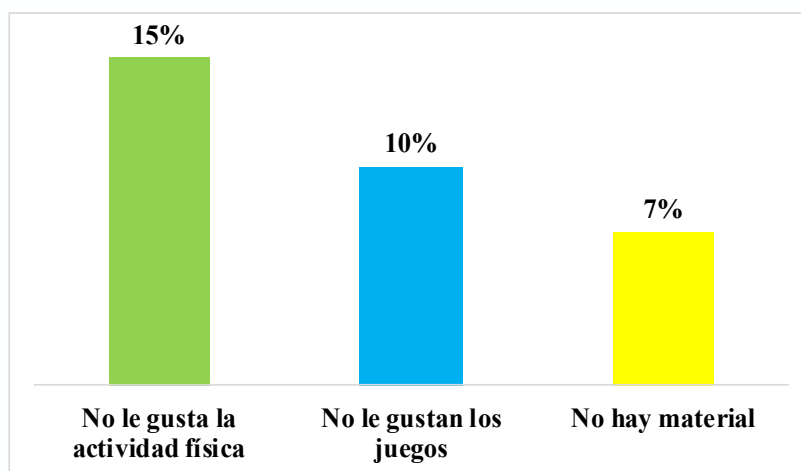
En relación con la subescala de *compañía* el 53% de los participantes menciona que les gusta jugar con hombres y mujeres, el 45% juega con mujeres y el 41% con hombres (figura 9).

**Figura 9.** Distribución del porcentaje entre la compañía.



Sobre los *motivos* por los cuales los estudiantes NO juegan en el recreo, el 15 % mencionan que no le gusta la actividad física, al 10% no le gustan los juegos y el 7% por que no hay material (figura 10).

**Figura 10.** Distribución del porcentaje entre los motivos.

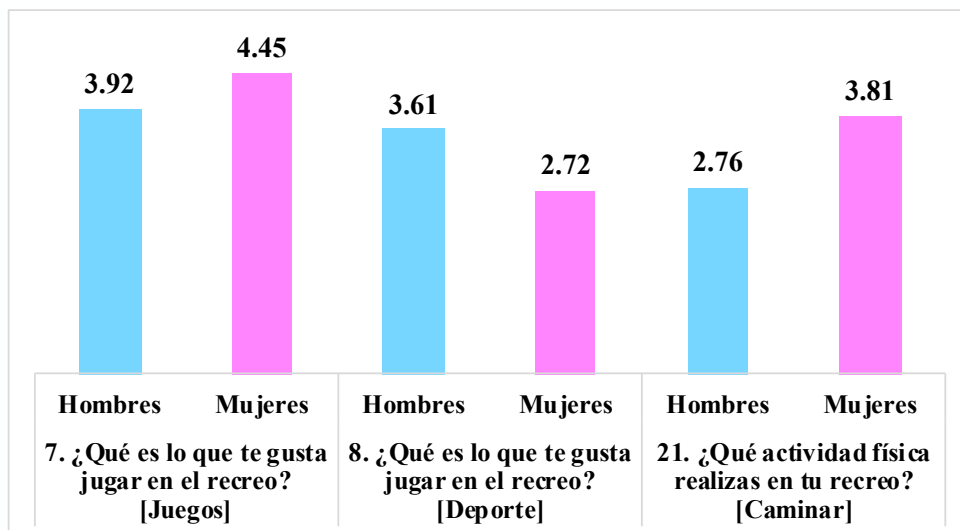


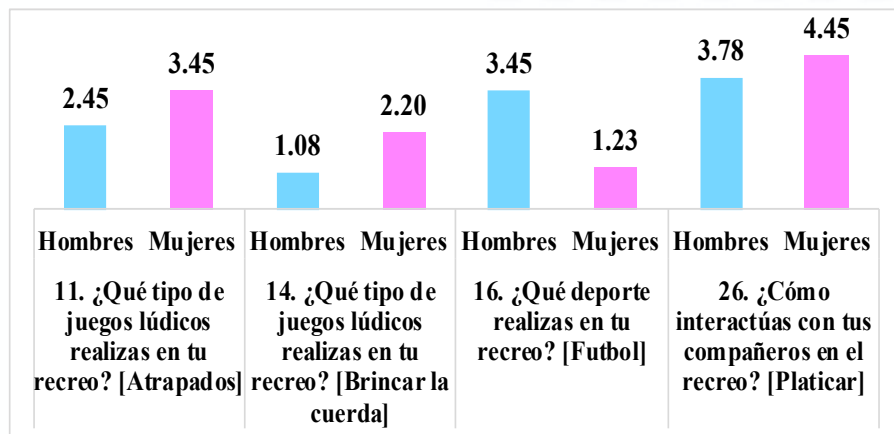
Los resultados de los Análisis de Varianza (ANOVA por sus sigloides en inglés, ANalysis Of Variance), muestran diferencias significativas  $p < 0.050$  en las actividades realizadas en el recreo entre sexo. En el ANOVA simple que se realizó con la intención de identificar diferencias significativas entre el sexo; donde se encontró que las niñas les gustan más los juegos [ $F(1,121) = 6.130$ ,  $p < .015$ ]; caminar [ $F(1,121) = 12.486$ ,  $p < .001$ ]; jugar a los atrapados [ $F(1,121) = 10.666$ ,  $p < .001$ ]; brincar la cuerda [ $F(1,121) = 15.268$ ,  $p < .000$ ]; y platicar [ $F(1,121) = 7.678$ ,  $p < .006$ ]; que los niños. Los hombres al contrario les gustan más realizar deporte [ $F(1,121) = 7.810$ ,  $p < .006$ ]; y jugar al futbol [ $F(1,121) = 47.841$ ,  $p < .000$ ]; que a las niñas (tabla 1, figuras 11 y 12).



**Tabla 1.** ANOVA simple entre sexo en las actividades realizadas en el recreo.

Preguntas	Comparación	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
7. ¿Qué es lo que te gusta jugar en el recreo? [Juegos]	Entre grupos	8.205	1	8.205	6.130	.015
	Dentro de grupos	161.957	121	1.338		
8. ¿Qué es lo que te gusta jugar en el recreo? [Deporte]	Entre grupos	23.668	1	23.668	7.810	.006
	Dentro de grupos	366.673	121	3.030		
21. ¿Qué actividad física realizas en tu recreo? [Caminar]	Entre grupos	32.856	1	32.856	12.486	.001
	Dentro de grupos	318.413	121	2.632		
11. ¿Qué tipo de juegos lúdicos realizas en tu recreo? [Atrapados]	Entre grupos	29.301	1	29.301	10.666	.001
	Dentro de grupos	332.406	121	2.747		
14. ¿Qué tipo de juegos lúdicos realizas en tu recreo? [Brincar la cuerda]	Entre grupos	37.050	1	37.050	15.268	.000
	Dentro de grupos	293.633	121	2.427		
16. ¿Qué deporte realizas en tu recreo? [Fútbol]	Entre grupos	145.189	1	145.189	47.841	.000
	Dentro de grupos	367.217	121	3.035		
26. ¿Cómo interactúas con tus compañeros en el recreo? [Platicar]	Entre grupos	13.251	1	13.251	7.678	.006
	Dentro de grupos	208.814	121	1.726		

**Figura 11.** Distribución de medias entre el sexo de un ANOVA simple en las actividades generales.

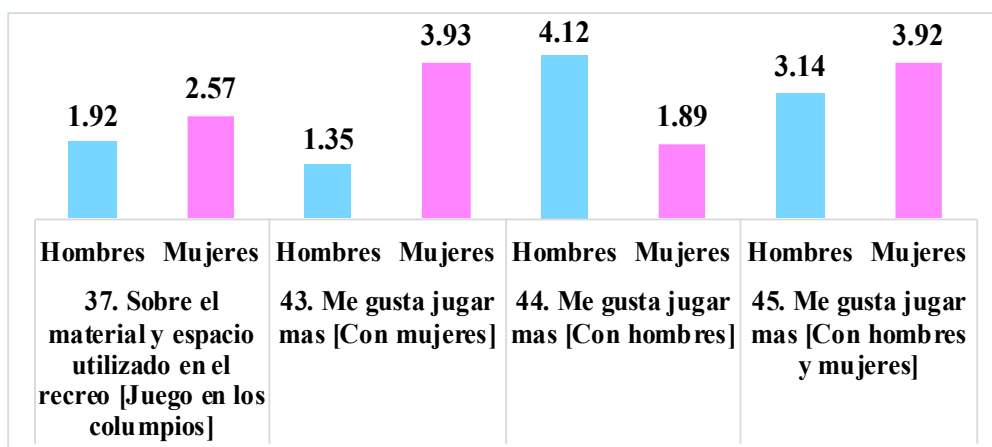
**Figura 12.** Distribución de medias entre el sexo de un ANOVA simple en los juegos.

Además, se mostrará que las niñas les gustan más jugar en los columpios [ $F(1,121)= 6.130, p<.015$ ]; caminar [ $F(1,121)= 4.065, p<.046$ ]; jugar con las mujeres [ $F(1,121)= 100.288, p<.000$ ]; y jugar con hombres y mujeres [ $F(1,121)= 10.062, p<.002$ ]; que los niños. Éstos por el contrario les gusta más jugar con hombres [ $F(1,121)= 66.123, p<.000$ ]; que a las niñas (tabla 2 y figuras 13).

**Tabla 2.** ANOVA simple entre sexo en las actividades realizadas en el recreo (parte 2).

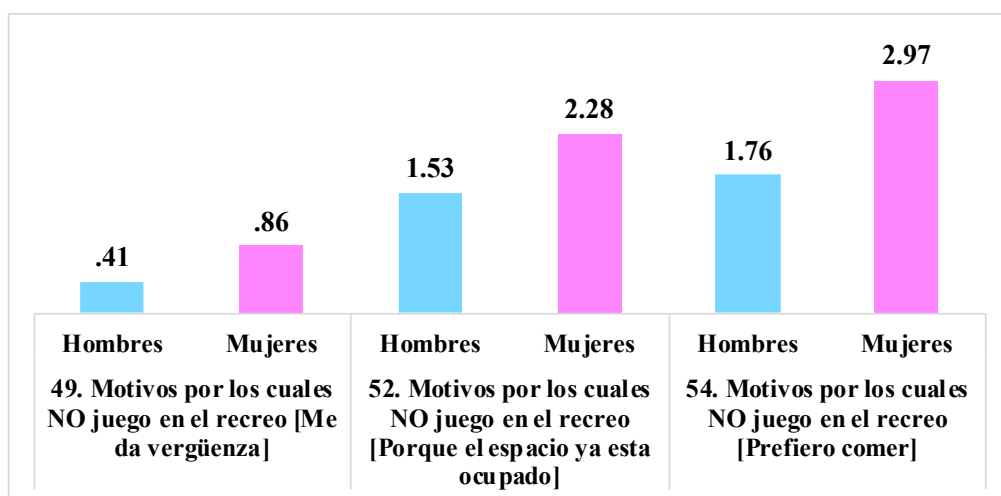
Preguntas	Comparación	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
37. Sobre el material y espacio utilizado en el recreo [Juego en los columpios]	Entre grupos	12.425	1	12.425	4.065	.046
	Dentro de grupos	369.836	121	3.056		
43. Me gusta jugar mas [Con mujeres]	Entre grupos	197.065	1	197.065	100.288	.000
	Dentro de grupos	237.764	121	1.965		
44. Me gusta jugar mas [Con hombres]	Entre grupos	146.673	1	146.673	66.123	.000
	Dentro de grupos	268.400	121	2.218		
45. Me gusta jugar mas [Con hombres y mujeres]	Entre grupos	17.755	1	17.755	10.062	.002
	Dentro de grupos	213.514	121	1.765		
49. Motivos por los cuales NO juego en el recreo [Me da vergüenza]	Entre grupos	6.149	1	6.149	4.816	.030
	Dentro de grupos	154.485	121	1.277		
52. Motivos por los cuales NO juego en el recreo [Porque el espacio ya esta ocupado]	Entre grupos	16.723	1	16.723	6.109	.015
	Dentro de grupos	331.245	121	2.738		
54. Motivos por los cuales NO juego en el recreo [Prefiero comer]	Entre grupos	43.725	1	43.725	14.575	.000
	Dentro de grupos	363.007	121	3.000		

**Figura 13.** Distribución de medias entre el sexo de un ANOVA simple en la interacción.



Por último, en este mismo ANOVA se reflejó que las niñas NO les gustan más jugar porque les da vergüenza [ $F(1,121)= 6.130, p<.015$ ]; porque el espacio ya está ocupado [ $F(1,121)= 4.065, p<.046$ ]; y porque prefieren comer [ $F(1,121)= 100.288, p<.000$ ]; que los niños (tabla 2, figuras 14).

**Figura 14.** Distribución de medias entre el sexo de un ANOVA simple en los motivos.



## Discusión y Conclusiones

Comparando las diferencias significativas en el tipo de actividades que se realizan en el recreo, la mayoría de los participantes nombran que realizan juegos, en concordancia con la investigación de Monte (2018) donde se puede percibir que destacan los juegos tradicionales ya que los niños sienten placer por practicar estos juegos y lo hacen repetitivamente. Cuando quieren jugar en el recreo el espacio ya está ocupado, esto contrario a lo encontrado en la investigación de Garay et al. (2017), donde el patio del recreo se convierte en un espacio segregado ya que se construye cotidianamente la desigualdad en la distribución y uso del patio del recreo, en el cual prevalecen los juegos

excluyentes y violentos, lo que origina exclusión o autoexclusión por parte de las niñas.

Es importante señalar que la actividad que más les gusta realizar a los niños en el recreo es jugar y comerse su lonche; coincidiendo con los datos de estudios similares al estudio de Chávez (2013), que señala que el juego, en sus diferentes manifestaciones, es una característica fundamental del recreo, según lo destacan los niños. Independientemente del grado en el que se encuentren los entrevistados y las entrevistadas, manifiestan, en su mayoría, que el juego es lo que más les gusta del recreo, es lo que prefieren hacer durante el recreo y es lo más importante del recreo.

De acuerdo a los porcentajes del tipo de juegos lúdicos que realizan en el recreo, en esta investigación se percibe que la mayoría de los estudiantes juegan a los atrapados, al contrario del estudio de Hernan-Gomez y Trigueros (2005), donde la mayoría de los niños, juegan a policías y ladrones, niños contra niñas. En relación con las preferencias a los deportes que realizan más en el recreo los estudiantes contestaron que el futbol y el voleibol es el deporte que más practican, semejante a Barbeira et al. (2017), donde encontraron que los niños afirman que lo que más les gusta son los deportes como el futbol o el baloncesto, mientras que las niñas enfocan sus gustos a los juegos populares y tradicionales.

Sobre el material y espacio que utilizan los alumnos en el recreo se observa que en general los estudiantes mencionan que juegan en los espacios de la escuela, al contrario de la investigación de Gras y Paredes (2015), que encontraron diferencias en el comportamiento y en el uso del patio en niños de primaria. En cuestión de motivos por los que los estudiantes NO juegan en el recreo, las niñas expresa que no juegan por vergüenza y porque los espacios están ocupados, al contrario de Chávez (2013), donde indica que no juegan en el recreo por que escuchan música, van al baño, juegan play o van a la biblioteca, actividades que, aunque no frecuentes entre la población participante, los sacan de la rutina escolar.

Por lo que se concluye, que el recreo es de gran importancia para la práctica activa de los niños donde las actividades físicas que más realizan en este tiempo son los juegos lúdicos en forma grupal. El recreo, es sin duda un espacio de gran importancia con el que cuentan los niños dentro de las escuelas primarias en nivel básico, puesto que es aquí donde realizan actividad física, juegos lúdicos, el futbol y caminar; estas actividades ayudan al desarrollo integral del niño, forman su personalidad y los integran de forma armónica en la sociedad.

## Referencias

- Acevedo, V., Gutiérrez, J., Huneeus, M. y Puga, M. (2021). Recreo en casa. Aprender a convivir a través del juego. *Sinéctica*, (57), [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2021\)0057-015](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2021)0057-015)
- Alonso, E. (2015). *La socialización a través del juego*. (Tesina). Universidad Pedagogía Nacional. Morelia, Michoacán.
- Barbeira, S., Navarro, R. y Rodríguez, J.E. (2017). Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y género. *Revista digital de Educación Física*, 8(44), 104-111. <https://bit.ly/4eAdahF>
- Camerino, O. (2000). Aportaciones del Deporte Recreativo. <https://docplayer.es/5327506-Aportaciones-del-deporte-recreativo.html>
- Chavez, A.L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: el sentir y pensar de los niños. Costa Rica. *Educare*, 17(1), 11-21. <https://bit.ly/3RzOXOL>
- EcuRed. (2019). Juego lúdico. <https://bit.ly/4cskaeC>
- Eiviño, G. (2011). Innovación en el aprendizaje. Comunicarse. <https://www.comunicarseweb.com/biblioteca/innovacion-en-el-aprendizaje>
- Garay, B., Vizcarra, M.T. y Ugalde, A.I. (2017). Los recreos, laboratorios para la construcción social de la masculinidad Hegemónica. Universidad del país Vasco. Vitoria Gasteiz. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xKbM-Fvjk-gJ:https://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/download/teoredu292185209/17953+&cd=6&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>
- Gras, P. y Paredes, J. (2015). El recreo ¿solo para jugar? España. *EmasF*, 6(36), 24-27. [https://emasf.webcindario.com/El\\_recreo\\_solo\\_para\\_jugar.pdf](https://emasf.webcindario.com/El_recreo_solo_para_jugar.pdf)
- Hernán-Gómez, V.B. y Trigueros, C. (2005). Utilización de los recreos como espacios educativos. *Revista digital EfDeportes*, 10(80), 1-1. <https://www.efdeportes.com/efd80/recreos.htm>
- Hernández, R. y Mendoza, C.P. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Monte, Y. (2018). *Los juegos en el recreo*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María. [http://biblio.unvm.edu.ar/opac\\_css/doc\\_num.php?explnum\\_id=1769](http://biblio.unvm.edu.ar/opac_css/doc_num.php?explnum_id=1769)
- Muñoz, J.M. (2009). La importancia de la socialización en la educación actual. *Innovacion y Experiencias Educativas*. 14, p.1.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Serón, T. y Catalán, M. (2021). Identidad de Género y Salud Mental. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 59(3), 234-247. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272021000300234>

Surrá, A. (2021). El recreo escolar ¿es realmente importante? <https://ibe.tv/el-recreo-escolar-es-realmente-importante/>

Vallejo, L. (2010). Descanso pedagógico y la jornada escolar. El descanso pedagógico y la jornada escolar. [www.pedagogiydialectica.org/tesis\\_descans\\_pedagogico.doc](http://www.pedagogiydialectica.org/tesis_descans_pedagogico.doc)



Copyright (c) 2024 Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física. Este documento se publica con la política de Acceso Abierto. Distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons 4.0 Internacional <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.