



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

**Efectos de los recreos activos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio afectivas y el disfrute en niños de 9 a 12 años.
Revisión Bibliográfica**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención en Cultura Física

Autoras:

Jessica Gabriela Fernández Pillco

CI: 0106001654

Correo electrónico: gabyfernandez106@gmail.com

María Gabriela Vele Curillo

CI: 0105587380

Correo electrónico: gabyvele91@gmail.com

Directora:

Mgst. Johanna Priscila Jara Bermeo

CI: 0104409420

Cuenca, Ecuador

10-noviembre-2021



Resumen:

El objetivo de esta investigación fue analizar la bibliografía sobre los recreos activos y sus efectos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio afectivas y el disfrute. Dichos efectos se evaluaron en escolares de 9 a 12 años. Para la recolección de información se utilizaron diversas bases de datos como Google Scholar, Sport Discus, Dialnet, Scopus, Springer, Taylor y Ebsco, con fechas de publicación entre el 2007 y 2020. De toda la bibliografía encontrada, 13 artículos cumplieron con los criterios de inclusión para este estudio. En las intervenciones de dichos artículos se utilizaron recursos como el material autoconstruido, marcas en los patios y división del patio por áreas de juego. Los estudios arrojaron resultados positivos en la motivación de los niños para realizar actividad física, ya que en la mayoría de cosas se observó un aumento de actividad física moderada a vigorosa y actividad física vigorosa. También se observó una mejora en las relaciones socio afectivas de los niños, ya que disminuyeron los conflictos a la hora de utilizar el material y espacio en el recreo. Y, por último, se obtuvo un mayor disfrute debido a la variedad de juegos y actividades que se ofrecieron en el recreo. Con estos resultados se puede demostrar la importancia que tiene la implementación de un programa de recreos activos en las escuelas.

Palabras claves: Recreos activos. Actividad física. Motivación. Relaciones socio afectivas. Disfrute.

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Abstract:

This research aims to review the literature about active recreation and its effects on intrinsic motivation, socio-affective relationships, and enjoyment. Those effects were evaluated in 9- to 12-year-old scholars. Through preliminary research, the papers for the analysis were found in different databases such as Google Scholar, Sport Discus, Dialnet, Scopus, Springer, Taylor, and Ebsco. Additionally, only articles published between 2007 and 2020 were taken into account so that only 13 of them accomplished the pre-established criteria for this study. Those studies used reconstructed materials, marks on the playground, and divisions separated into areas to play. The studies showed positive outcomes in children's motivation to do physical activity. In the majority of cases, it was observed a remarkable increment in moderate to vigorous physical activity and vigorous physical activity. Likewise, in children's socio-affective relationships, the results were positive since conflicts decreased when using the material and space in breaks. Finally, regarding enjoyment, the results were also practical due to the variety of games and activities proposed in recreation. Thus, these outcomes demonstrate the importance of implementing an active recreation program in schools.

Keywords: Active recreation. Physical activity. Motivation. Socio-affective relationships. Enjoyment.

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Contenido

Resumen:.....	2
Abstract:.....	3
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN.....	13
1.1 Introducción.....	13
1.2 Planteamiento del problema.....	13
1.2.1 Contextualización.....	13
1.2.2 Formulación del problema.....	14
1.2.3 Interrogantes.....	14
1.2.4 Delimitación.....	15
1.3 Justificación.....	15
1.4 Objetivos.....	16
1.4.1 Objetivo general.....	16
1.4.2 Objetivos específicos.....	16
CAPITULO II: LA RECREACIÓN.....	16
2.1 Conceptos.....	16
2.2 Tipos de recreación.....	17
2.3 Recreo.....	18
2.3.1 Recreos activos.....	18
2.4 El juego.....	19
2.4.1 Juegos estructurados y no estructurados.....	19
2.4.1.1 Juegos estructurados.....	19
2.4.1.2 Juegos no estructurados.....	20
CAPITULO III: LA MOTIVACIÓN.....	20

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



3.1	Conceptos	20
3.2	Tipos de motivación	20
3.2.1	Motivación Intrínseca	20
3.2.2	Motivación extrínseca.....	21
3.3	Teorías de la motivación	22
3.3.1	Teoría conductista.....	22
3.3.2	Teoría cognitivista	22
3.3.3	Teoría humanista	23
CAPITULO IV: HABILIDADES SOCIALES		23
4.1	Conceptos	23
4.2	Relaciones Socio afectivas	24
4.2.1	Importancia del desarrollo socio afectivo en los niños	24
4.2.2	Habilidades Sociales en niños de 9 a 12 años.....	25
CAPÍTULO V: METODOLOGÍA.....		25
5.1	Tipo de investigación y enfoque.....	25
5.2	Procedimiento.....	26
CAPITULO VI: RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		27
Figura 1.....		27
6.1. Artículos Recolectados.....		28
Tabla 1		29
6.1.1 Características de artículos recolectados		37
6.2 Resultados.....		37
Recreos activos y Motivación intrínseca.....		37
Recreos activos y disfrute		39
Recreos activos y relaciones socioafectivas.....		39
6.3 Conclusiones		40
6.4 Recomendaciones		41

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Referencias..... 43

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Cláusula de Propiedad Intelectual

Jessica Gabriela Fernández Pillco, autora del trabajo de titulación "Efectos de los recreos activos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio afectivas y el disfrute en niños de 9 a 12 años. Revisión Bibliográfica", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 10 de noviembre de 2021

Jessica Gabriela Fernández Pillco

C.I: 0106001654

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Jessica Gabriela Fernández Pillco en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Efectos de los recreos activos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio afectivas y el disfrute en niños de 9 a 12 años. Revisión bibliográfica.”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 10 de noviembre de 2021

Jessica Gabriela Fernández Pillco

C.I: 0106001654

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Cláusula de Propiedad Intelectual

María Gabriela Vele Curillo, autora del trabajo de titulación "Efectos de los recreos activos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio afectivas y el disfrute en niños de 9 a 12 años. Revisión Bibliográfica", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 10 de noviembre de 2021

María Gabriela Vele Curillo

C.I: 0105587380

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

María Gabriela Vele Curillo en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Efectos de los recreos activos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio afectivas y el disfrute en niños de 9 a 12 años. Revisión bibliográfica.", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 10 de noviembre de 2021

María Gabriela Vele Curillo

C.I: 0105587380

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Dedicatoria

Al creador de todas las cosas, el que me ha dado la fortaleza para continuar cuando estaba a punto de caer; por ello, con toda la humildad que de mi corazón puede emanar, dedico primeramente mi trabajo a Dios. De igual forma, dedico este Proyecto de Titulación a mis padres Oswaldo y Rosario quienes han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles, y ha logrado plasmar lo que ahora soy. Y, por último, dedico a una persona muy especial para mí, mi mejor amigo Andrés que sé que desde el cielo él se siente muy orgulloso del trabajo que he logrado hasta ahora.

Jessica Gabriela Fernández Pillco

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a mis padres Oswaldo y Rosario, que me cuidan y me apoyan en todo momento; por consiguiente, a mis hermanas Moni, Jenny y Lis que han estado conmigo dándome su apoyo en todo mi trayecto universitario. Por último agradezco mis amigos Gaby Vele y Eduardo Rodríguez, quienes me apoyaron en todos los buenos y malos momentos durante mi vida universitaria. A todas las personas mencionadas les agradezco de todo corazón ya que aprendí mucho de cada una de ellas y con gran orgullo culmino una etapa más de mi vida estudiantil.

Jessica Gabriela Fernández Pillco

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Dedicatoria

Dedico esta tesis con todo mi cariño a mi mami María y abuelita Angelita por ser mi ejemplo de perseverancia y fortaleza, a mis amigos Gaby Fernández y Eduardo Rodríguez por ser mi soporte y compañía en estos 5 años y a mi amiga que siempre creyó en mí y me motivó a perseguir mis sueños, Nelly Bustamante. Esto es por y para ustedes.

María Gabriela Vele Curillo

Agradecimiento

Quiero agradecer en primer lugar al ser supremo que me dio vida y salud para concluir esta etapa maravillosa de mi vida. Luego a mi abuelita Angelita por inculcarme valores y hacer de mí una persona de bien. A mi mami María por nunca darme la espalda a pesar de las adversidades que nos puso la vida. Y a la familia Bustamante Toledo por haber sido mi pilar fundamental desde hace muchos años atrás. A todos ustedes GRACIAS por su apoyo incondicional.

María Gabriela Vele Curillo

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

La escuela es el lugar propicio para promover la actividad física en los niños, fomentando un estilo de vida saludable y promoviendo la importancia de encontrarse en movimiento. Dentro del contexto educativo existen espacios para la realización de actividad física, aparte de las horas destinadas a las clases de educación física. Uno de estos espacios, es el destinado para los recreos escolares, que en la mayoría de instituciones educativas oscila entre 20 a 30 minutos, tiempo en el cual se puede aprovechar para promover la práctica de actividad física en los estudiantes. En este espacio de tiempo, los niños pueden jugar, socializar con sus pares, convivir y disfrutar en los espacios de recreación con los que cuentan las instituciones, sin la presencia de una persona adulta. Uno de los recursos utilizados para colocar a los niños en movimiento durante los recesos, son los recreos activos. Es aquí donde se plantean diversas alternativas: juegos estructurados y no estructurados, cuentos motores, juegos tradicionales, danzas, mini deportes etc., para que los niños tengan más opciones a la hora del recreo. Con la aplicación de los recreos activos se pueden evidenciar diversos efectos en los niños, por tal razón, en el presente trabajo de investigación se realizará una revisión bibliográfica que permitirá evidenciar los efectos que los recreos activos tienen sobre los siguientes factores: la motivación intrínseca, es decir sobre la motivación que se produce en los niños para que realicen actividad física por el mero placer que esta les produce; así mismo, sobre las relaciones socio-afectivas al existir una mayor convivencia y socialización entre los niños en el tiempo de recreo. Y, por último, sobre el disfrute al generar nuevas alternativas para que los niños puedan escoger la actividad que más les agrade. Todos estos efectos serán analizados en edades comprendidas entre los 9 y 12 años.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Estudios recientes revelan que la escuela es el mejor lugar para incentivar a los niños a realizar actividad física motivando así a la adquisición de hábitos de vida activa y saludable. En el año 2010, el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años no realizaba suficiente ejercicio físico; de los cuales el 84% son adolescentes mujeres y un 78% son adolescentes varones; que no cumplían con los 60 minutos diarios de

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



actividad física de intensidad moderada a elevada recomendados por la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2016). Un estudio realizado en la ciudad de Cuenca en el año 2012, demostró que en escuelas pertenecientes al área urbana la prevalencia de sobrepeso u obesidad en los niños fue de alrededor del 20% y que el 59% y la mayoría de los niños tuvieron niveles inadecuados de aptitud física (Andrade, et al. 2014). En otro estudio local realizado con 1028 escolares de 9 a 12 años quienes asistieron regularmente a 20 escuelas en el área urbana y periurbana de Cuenca entre octubre de 2018 y marzo de 2019, se constató que los niveles de actividad física en niños y adolescentes son bajos, el 81% de ellos están inactivos y pasan más tiempo en comportamientos sedentarios, lo que aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) en la edad adulta (Molina Cando, et al. 2019).

1.2.2 Formulación del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2016) uno de los factores de riesgo de la mortalidad es la inactividad física constituyendo este el cuarto factor de riesgo más importante en todo el mundo. Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%).

La práctica de actividades sedentarias en los recreos como los videojuegos o el uso excesivo del celular puede causar problemas de obesidad, problemas de interacción social, bajo desempeño escolar, bajos niveles de actividad física, etc. (Prieto Benavides, et, al. 2015). Además, se considera que existe una falta de implementación de programas apropiados de educación física (EF), de oferta de actividades deportivas extraescolares y de fomento de recreos activos (Méndez- Giménez y Pallasá-Manteca, 2018), desaprovechando de esta manera el tiempo destinado para recreos, al utilizarlo en actividades sedentarias y no en actividades recreativas o lúdicas que podrían ser de más provecho para los niños.

1.2.3 Interrogantes

Es indiscutible que los recreos activos pueden producir diversos efectos sobre los niños, pero, ¿cuáles son los efectos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio-afectivas y el disfrute? ¿Existen diferencias entre sexos y edad? ¿Cuáles son las metodologías utilizadas para la implementación de los recreos activos? Estas son las

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



principales interrogantes que se pretenden responder al realizar este trabajo de investigación.

1.2.4 Delimitación

La revisión bibliográfica se limitará a publicaciones en inglés y español, que hayan sido realizadas en los últimos 10 años y que expliquen los efectos que tienen los recreos activos exclusivamente en la motivación intrínseca, las relaciones socio-afectivas y el disfrute en niños de 9 a 12 años. Se excluirá cualquier otro efecto que pueda tener sobre otras variables y en otras edades.

1.3 Justificación

Dentro del sistema educativo a nivel nacional y latinoamericano existe un tiempo dedicado al recreo que oscila entre 20 a 30 minutos. Es aquí donde los niños y jóvenes tienen la posibilidad de realizar diversas actividades que le produzcan diversión, descanso y esparcimiento y es el espacio adecuado para la práctica de actividad física moderada o vigorosa (Martínez Martínez, et, al. 2015). Es en este tiempo y espacio, es el patio escolar, donde los niños realizan una de las actividades que más les genera diversión, el juego, donde aparte del disfrutar del tiempo libre, se motivan a realizar actividad física.

Estudios realizados en países como Colombia, España y México revelan que el recreo es un mecanismo socializador y de disfrute muy importante para el niño, ya que, a través del juego ellos empiezan a desarrollar sus habilidades sociales, su afectividad y su empatía. Es aquí donde interactúan entre ellos, aprenden a compartir, a desarrollar su imaginación, resuelven conflictos y situaciones que no se presentan durante las horas de clase (Gras Pino y Paredes Giménez, 2015). Por todos estos beneficios, es muy importante que se creen espacios adecuados para que los niños puedan jugar libremente en sus escuelas. Los niños deben contar con canchas y patios donde aparte de interactuar con sus compañeros puedan realizar los juegos que ellos deseen. Para acercarse más al conocimiento de esta realidad se sistematizará la información mediante una revisión bibliográfica que permita conocer los efectos que tiene la aplicación de un programa de recreos activos en las escuelas en niños de 9 a 12 años tanto en el país como a nivel de Latinoamérica. Los efectos que se revisarán serán los producidos por los recreos activos sobre la motivación intrínseca; que es la

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



motivación para realizar actividad física por el mero placer que esta produce, sobre las relaciones socio afectivas y el disfrute.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

- Analizar los efectos de los recreos activos sobre algunos aspectos como son la motivación intrínseca, las relaciones socio-afectivas y el disfrute en niños escolarizados de 9 a 12 años de edad a partir de una revisión de literatura.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar publicaciones que hayan estudiado los efectos de los recreos activos sobre la motivación intrínseca, relaciones socio-afectivas y disfrute.
- Determinar los efectos de los recreos activos en estas variables de acuerdo al sexo, edad y metodología utilizada en las intervenciones.

CAPITULO II: LA RECREACIÓN

2.1 Conceptos

Partiendo del concepto dado por la Real Academia Española, quien en su actualización 2014 define a la recreación como: “Acción y efecto de recrear”, “Diversión para alivio del trabajo”. Entre otros conceptos, también se conoce que recrear significa “Divertir, alegrar o deleitar”. Además, la recreación se manifiesta como las actividades que las personas realizan para divertirse en su tiempo libre las mismas que le generan alegría y deleite (Real Academia Española, 2014).

Por su lado, Pérez Sánchez (1997) considera como el conjunto de relaciones que surgen de la utilización del tiempo libre mediante diversas actividades como la terapéutica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, mediante la cual se obtiene felicidad, satisfacción y desarrollo de la personalidad. Este autor también considera que la recreación se produce para aprovechar el tiempo libre al realizar actividades.

Mientras tanto, Aguilar (2004) manifiesta que esta “ha sido considerada como una actividad que renueva al individuo del trabajo”. Estas actividades están relacionadas con el momento de ocio o entretenimiento que tiene una persona, que no

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



necesariamente implica el completo reposo, físico o espiritual del individuo (Torres y Ortega, 1993).

Por último, Dumazedier (1971) desde el punto de vista de la sociología dice que la recreación como el “conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”(p. 38), coincidiendo mucho con la concepción que tiene Waichman Pablo (1993), quien la define como una actividad (o conjunto de ellas) que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores que el sujeto elige (opta, decide) que le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría”).

2.2 Tipos de recreación

Existen diversas clasificaciones de recreación, pero la que reúne de mejor manera a todas estas es la dada por Luque (2017) quien la divide en activa y pasiva, de las cuales se desprenden otras subclasificaciones las mismas que son detalladas a continuación:

2.2.1 Recreación activa: Conjunto de actividades que se efectúa en movimiento y por ende implica acción por parte de los individuos induciendo a que exista interacción entre ellos, teniendo como fin la salud física y mental del sujeto (Luque, 2017).

Luque (2017) menciona que dentro de este tipo de recreación se encuentra la recreación deportiva como el fútbol, baloncesto, voleibol o cualquier otro deporte en equipo que no demande equipamiento especial y que pueda ser realizado en cualquier espacio abierto; la recreación al aire libre como correr y caminar; la recreación lúdica que son todas las formas de juego (juegos tradicionales, juego motor, juegos escolares) y la recreación sociocultural como los bailes, fiestas populares, visita a museos y visitas al zoológico.

2.2.2 Recreación pasiva: Conjunto de actividades en la que el sujeto no participa activamente, sino que lo hace como observador o receptor de la actividad recreativa. Dentro de estas se encuentran: ver televisión, escuchar música, ir al cine, etc. En las escuelas la recreación pasiva se da cuando el niño observa presentaciones artísticas por fechas especiales como: navidad, día del niño, campañas para consejo estudiantil,

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



al ver obras de teatro, eventos deportivos y además al leer libros, cuentos, novelas, etc. (Luque, 2017)

2.3 Recreo

Dentro del contexto escolar aparte de las actividades meramente académicas existe un tiempo dedicado al recreo. Este tiempo va de 20 a 30 minutos y es aquí donde los niños realizan actividades fuera del aula de clase que les permita divertirse y relacionarse entre ellos.

El recreo forma parte del ámbito pedagógico y su fin es brindar a los alumnos el descanso preciso para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más beneficioso, ya que le permite al estudiante liberar las tensiones que le causan las jornadas de clase (Dussel y Southwell, 2010). Concepto que concuerda con el dado por Vallejo (2010) quien menciona que el recreo es considerado como “un descanso pedagógico y un factor fundamental de los procesos de enseñanza-aprendizaje, que ayuda a la superación de la fatiga mental y se contrapone a la disminución del rendimiento generada por el trabajo intelectual prolongado y sin descanso”. Es decir, el tiempo del recreo le permite al niño distraerse de las actividades meramente académicas, pero esto no implica que el recreo deje de ser un espacio de aprendizaje para el niño.

Este espacio es ideal para que el niño pueda relajarse, divertirse, convivir y relacionarse con sus demás compañeros mientras disfruta del tiempo donde pueden ser ellos mismo.

2.3.1 Recreos activos

Como se mencionó anteriormente dentro de la recreación activa se encuentran las actividades lúdicas que implica todas las formas de juego, y es aquí donde se puede ubicar a los recreos.

Según Guzmán González, et, al. (2015) Los recreos activos son “actividades dirigidas o semidirigidas que tienen como fin, desarrollar un recreo que permita al niño o niña realizar actividad física, intentando satisfacer sus necesidades de aprendizaje motor y desarrollo psico-somático, y promoviendo un estilo de vida saludable”.

Lo que buscan los recreos activos es brindar un espacio adecuado para que los niños jueguen y junto con ello obtengan otros beneficios como distraerse de la

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



realidad, conocerse a ellos mismos como a sus compañeros, socializar libremente. Además, los recreos activos son un medio óptimo para conocer su propio cuerpo, para facilitarles los medios que les permitan jugar sin accidentes, para reforzar su creatividad siendo ellos mismo quienes crean y recrean actividades psicomotrices.

Dentro de las actividades que se pueden realizar en los recreos activos según Guzmán González, et. al. (2015) están los juegos estructurados y no estructurados, el fitness infantil y los mini deportes, también pueden incluirse danza, actividades plásticas, juegos tradicionales, juegos de mesa, etc.

2.4 El juego

2.4.1 Conceptos

Según la Real Academia Española (2020) el juego es “un ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde”, lo cual lo contradice Montañes Rodríguez et al. (2000) considerando el juego como una actividad relacionada con la diversión y el descanso, estando presente en todos los seres humanos.

En cuanto a la teoría de los juegos, Freud (1920) considera que el juego es un proceso emocional interior donde los niños pueden expresar sus sentimientos y llevar a cabo sus deseos insatisfechos, con lo cual concuerda con la definición de Vygotsky (1979) en la que menciona que el juego es un factor importante del desarrollo del niño, ya que a través del juego los niños aprenden a conocer sus límites y capacidades mediante la imaginación.

2.4.1 Juegos estructurados y no estructurados

2.4.1.1 Juegos estructurados

Es un juego activo en el cual se observa continuo movimiento en los niños, tiene normas y una manera determinada para realizar las actividades, aquí los niños comparten experiencias con los demás, respetan las reglas establecidas, socializan con los demás, piensan en diversas estrategias para conseguir el fin en el juego y así lograr disminuir el tiempo que dedican a actividades sedentarias (Laíño et al. 2019).

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



2.4.1.2 Juegos no estructurados

O también denominado juego libre es aquel en donde el niño impone sus propias reglas, construye, aprende y sobre todo se divierte con sus compañeros, facilita su comunicación, fomenta su creatividad para realizar los juegos, generan más interés incluso cuando es realizado en grupos favoreciendo así el desarrollo del niño (Juegos no estructurados para fomentar la imaginación, 2019).

CAPITULO III: LA MOTIVACIÓN

3.1 Conceptos

Santrock (2002), indica que la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido”. Concordando con Naranjo Pereira (2009) quien indica que la motivación es la que determina que la persona inicie una acción, persiga un objetivo y ponga todo de sí para conseguirlo.

Por otro lado, Bisquerra (2000), manifiesta que la motivación es un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas) que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas.

Y, por último, Chiavenato (2007), dice que la motivación depende de tres variables y puede variar según la percepción del estímulo, de las necesidades y de la cognición de cada persona (p. 49).

3.2 Tipos de motivación

Según la bibliografía revisada existen dos tipos de motivación, estas son la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, las mismas que son definidas por diversos autores como:

3.2.1 Motivación Intrínseca

Morris y Maisto (2000), definen a la motivación intrínseca como “el deseo por realizar una conducta que se origina en el interior del individuo”. Es decir, que esta motivación nace del propio sujeto sin tener una influencia externa.

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Por su parte, Reeve (2009), indica que esta motivación “surge de manera espontánea de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y vinculación de la persona”, definición que nace de la TAD (Teoría de la Autodeterminación) de Deci y Ryan (1985) que manifiesta que el comportamiento humano surge por la búsqueda de la satisfacción de las tres necesidades antes mencionadas:

1. La autonomía: en donde el sujeto es quien origina su acción para determinar su propio comportamiento.
2. La competencia: que se fundamenta en controlar el resultado y que el sujeto se sienta competente en lo que hace.
3. La vinculación: que se basa en relacionarse y preocuparse por los otros y en establecer relaciones sociales sanas.

Lamas Rojas (2008), considera que “el alumno motivado intrínsecamente está más dispuesto a aplicar un esfuerzo mental significativo durante la realización de la tarea, a comprometerse en procesamientos más ricos y elaborados y en el empleo de estrategias de aprendizaje más profundas y efectivas”. Es decir, que la motivación intrínseca permite un mayor involucramiento del niño en su aprendizaje y por ende este será más significativo.

3.2.2 Motivación extrínseca

Romero Ariza y Pérez Ferra (2009), señalan que la motivación extrínseca esta “asociada a factores externos; la persona no se siente motivada por la naturaleza de la tarea, sino que la concibe como un medio para conseguir otros fines” (p.93). Es decir, que el sujeto no actúa por el placer que le pueda proporcionar la actividad sino más bien por la recompensa que esta le pueda traer.

Lamas Rojas (2008), “el estudiante motivado extrínsecamente se comprometerá a ciertas actividades sólo cuando éstas ofrecen la posibilidad de obtener recompensas externas; además, es posible que tales estudiantes opten por tareas más fáciles, cuya solución les asegure la obtención de la recompensa” (p.16). Bajo esta definición el estudiante actuará siempre y cuando obtenga un estímulo externo.

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



3.3 Teorías de la motivación

Son diversas las teorías que explican el porqué del comportamiento humano, pero en este caso se abordarán tres de ellas, las mismas que están presentes en el ámbito educativo:

3.3.1 Teoría conductista

Trechera (2005), explica que “Las personas suelen realizar comportamientos con el objetivo de obtener algún beneficio y evitan o dejan de hacer aquellas conductas que conllevan un daño. Para este enfoque toda modificación de conducta se realiza básicamente a través de refuerzos, recompensas o mediante la evitación u omisión de aquello que sea desagradable”.

Por lo consiguiente, esta teoría se basa en la recompensa y los castigos, las mismas que motivan el comportamiento del ser humano. Con la recompensa se motiva a comportamientos adecuados, mientras que con los castigos se aleja al sujeto de comportamientos considerados inapropiados. Por ejemplo, en el ámbito educativo la recompensa se aplicaría cuando se premia con un punto extra al alumno por participar en clase y el castigo el estudiante pierde un punto o puntos por no tener un buen comportamiento.

3.3.2 Teoría cognitivista

Feuerstein (1979), en su teoría de la modificabilidad cognitiva estructural menciona que cualquier individuo es apto para mejorar su capacidad intelectual, aprender y aprender a aprender si se involucra en experiencias de aprendizaje mediado siendo el maestro el principal responsable de desarrollar la inteligencia de cada uno de los alumnos (p.413).

Según Naranjo Pereira (2009) dice que:

El sistema cognitivo es el que recibe y envía información a los otros sistemas: afectivo, comportamental y fisiológico, y regula el comportamiento de estos poniendo en marcha o inhibiendo ciertas respuestas en función del significado que le da a la información de que dispone. (p. 161)

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Es decir, que nuestras ideas y creencias sobre nosotros mismos y sobre lo que podemos hacer determinaran la manera y la duración de nuestro esfuerzo por conseguir algo y por ende el resultado de nuestras acciones.

3.3.3 Teoría humanista

Como precursor de esta teoría se encuentra Maslow (1948) quien formula una jerarquía de las necesidades humanas. Las mismas que se clasifican en dos grupos: las fundamentadas en satisfacer las necesidades básicas y las que involucran las necesidades de crecimiento o progreso. Cada nivel debe ser satisfecho antes de subir a un nivel superior. Una vez que se satisface cada uno de los niveles, si en el futuro se detecta alguna deficiencia, es el individuo quien procede a eliminarlas o subsanarlas. Por otro lado, la satisfacción de las necesidades de crecimiento y progreso se podrán cumplir si y sólo si antes se satisficieron plenamente las necesidades primarias (Anaya Durand y Anaya Huertas, 2010).

Dentro de las necesidades básicas están: las fisiológicas; las de seguridad y protección contra el peligro y el temor; la de pertenencia, amor, afiliación con otros y la de aceptación; y de reconocimiento. Mientras que las necesidades de crecimiento y progreso incluyen: Las cognitivas; Las estéticas; la de autoaprendizaje y la de trascender (Anaya Durand y Anaya Huertas, 2010).

CAPITULO IV: HABILIDADES SOCIALES

4.1 Conceptos

León Rubio y Medina Anzano (1998), definen a las habilidades sociales como “la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva”. Con lo que concuerda, Caballo (2005), al señalar que son “un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación”. Es decir, que a través de las habilidades sociales el individuo puede relacionarse de mejor manera con su entorno.

Por su parte, Gil y García (1992), la conceptualiza como “Comportamientos aprendidos que se manifiestan en situaciones de interacción social, orientados a la

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



obtención de distintos objetivos, para lo cual han de adecuarse a las exigencias situacionales”. Y, por último, Pérez (2009), señala que son capacidades sociales específicas indispensables para trabajar competentemente una tarea, demostrando los niveles de destreza que se encuentran en las actividades diarias.

4.2 Relaciones Socio afectivas

Castillo (2011) dice que la socio-afectividad hace relación a lo social y lo afectivo de una persona basándose en las relaciones de interdependencia y se observan múltiples niveles: el individual, el grupal, tanto a nivel familiar como a nivel comunitario. La socio afectividad es la manera de interactuar entre seres humanos desde su complejidad.

Según Rodríguez Aragonés (2005) el desarrollo socio afectivo está vinculado con el proceso mediante el cual el niño aprende a comportarse dentro de un grupo familiar, social, o académico; el niño atraviesa varias etapas afectivas desde que nace hasta que puede tomar propias decisiones, reconocer que es bueno para él y los demás, reconocer las obligaciones tanto individuales como grupales, su aprendizaje, su conducta, su forma de comunicarse y de expresar sus sentimientos.

4.2.1 Importancia del desarrollo socio afectivo en los niños

Según Perales Franco, et, al. (2014), los aspectos socio afectivos permiten la adquisición de los principales aprendizajes que realiza el niño. Para que el proceso de aprendizaje se dé, se debe dar la interrelación de tres factores: Intelectuales, emocionales y sociales. En cuanto al factor social, es la aceptación y acogimiento entre los pares la que determina la situación motivadora del aprendizaje. Además, están las dimensiones de la personalidad influenciadas directamente por aspectos socio afectivos: autoconfianza, autoestima, seguridad, autonomía, iniciativa, etc.

Un adecuado desarrollo socio afectivo permite al niño adaptarse a nuevas situaciones, interaccionar con los adultos y con sus pares, facilita la comunicación ayudando de esta manera al trabajo solidario en grupo. Además, propicia la participación social, el sentirse útil al grupo, afrontando con afectividad y tranquilidad los problemas sociales que se den en su vida cotidiana. Por último, fortalece el lenguaje social y afectivo, aprende la socialización a partir del juego y a conocerse a sí mismo a dentro de su marco cultural (Perales Franco, et, al. 2014).

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



4.2.2 Habilidades Sociales en niños de 9 a 12 años

A esta edad los niños se encuentran en su etapa escolar por lo que sus habilidades sociales se enfatizan en las relaciones con sus pares. En esta etapa el niño aprenderá a proteger o dominar a sus pares, a tomar responsabilidades, a considerar los diferentes puntos de vista, devolver favores y a valorar las habilidades de los demás. Su comportamiento estará basado en los refuerzos brindados por sus pares, tales como la aceptación y la inclusión (Lacunza, Contini de González, 2011).

Un correcto desarrollo de las habilidades sociales permitirá que el niño sea capaz de resolver conflictos, de entablar diálogos, de jugar e integrarse a grupos de trabajo, mostrar respeto hacia las opiniones de los demás, etc. Mientras que una deficiencia en el desarrollo de las habilidades sociales creara niños conflictivos, incapaces de relacionarse positivamente con sus pares (Lacunza, Contini de González, 2011).

CAPÍTULO V: METODOLOGÍA

5.1 Tipo de investigación y enfoque

Este trabajo de investigación es una revisión bibliográfica, donde se realizó un análisis de la bibliografía existente en cuanto a la aplicación de programas de recreos activos en diversas instituciones educativas, exclusivamente en escolares de 9 a 12 años. Lo que se busca es evidenciar los efectos que se produjo sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio-afectivas y el disfrute.

Según Guirao Goris (2015), una revisión bibliográfica ayuda a conocer más de un tema en específico, ya que a través de esta podemos identificar que se conoce y que no de un tema de nuestro interés, aquí se realiza una valoración crítica de investigaciones previas que se haya realizado sobre un tema determinado.

La revisión también incluye una exploración de la metodología utilizada para poder contestar la pregunta de investigación, y aporta una fundamentación que muestra la idoneidad de los enfoques metodológicos y diseños de investigación utilizados, así como de las técnicas y procedimientos que se utilizan para recopilar datos. El propósito de la revisión de la literatura es hacer uso de la

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



crítica y los estudios anteriores de una manera ordenada, precisa y analítica (Guirao Goris, 2015).

5.2 Procedimiento

Para la recolección de los artículos científicos utilizados en esta revisión bibliográfica se utilizó bases digitales como:

-SportDiscus: esta base de datos realiza publicaciones en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

- EBSCO que es una base de datos en la que se encuentran libros y publicaciones académicas en el área de las ciencias y las humanidades.

-ProQuest que es un recurso que reúne bases de datos completas en todas las áreas temáticas como los negocios, salud y medicina, lenguaje y literatura, ciencias sociales, educación, ciencia

y tecnología.

-Dialnet que es un portal bibliográfico que publica revistas, artículos, libros centrado principalmente en los ámbitos de las Ciencias Humanas, Jurídicas y Sociales.

-Springer que es una fuente sencilla para los profesores y estudiantes que realiza publicaciones de libros, publicaciones científicas relacionadas con la ciencia, tecnología y medicina.

-Taylor & Francis que es un editorial que realiza publicaciones de libros y artículos, los cuales abarcan las áreas de ciencia, tecnología, humanidades y ciencias sociales.

-Google Académico que es un buscador de Google especializado en encontrar literatura científica y académica que permite localizar artículos o resúmenes académicos.

Se usaron los siguientes términos de búsqueda: active recess and intrinsic motivation, active recess and socio-affective relationships, active recess and enjoyment. Recreos activos y motivación intrínseca, recreos activos y relaciones socio afectivas, recreos activos y disfrute.

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele

Para la recolección de los artículos científicos se utilizaron los siguientes criterios de inclusión:

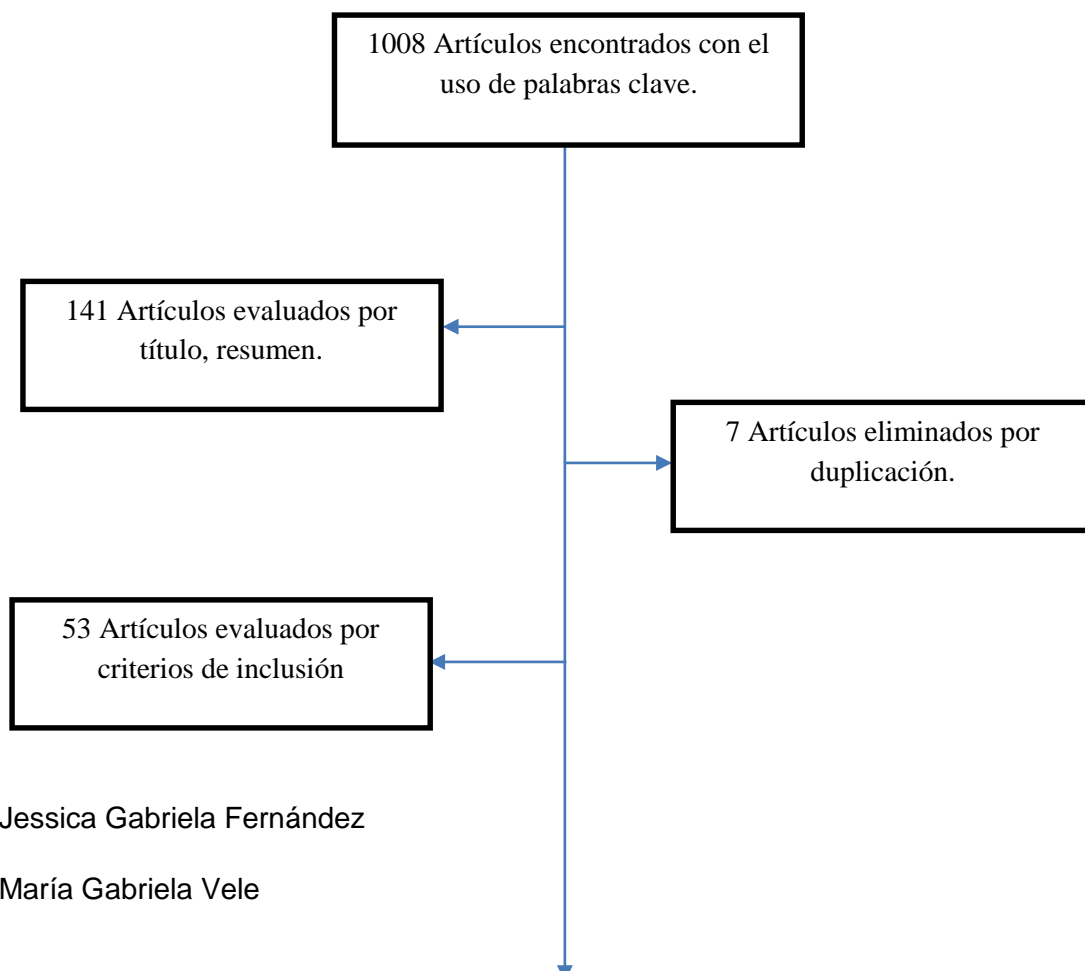
1. Artículos publicados en los últimos 10 años
2. Artículos donde se hayan estudiado los efectos de un programa de recreos activos en variables como: Motivación intrínseca, relaciones socio afectivas y el disfrute.
3. Investigaciones donde el grupo de estudio sean escolares de 9 a 12 años.
4. Artículos publicados en inglés y español.

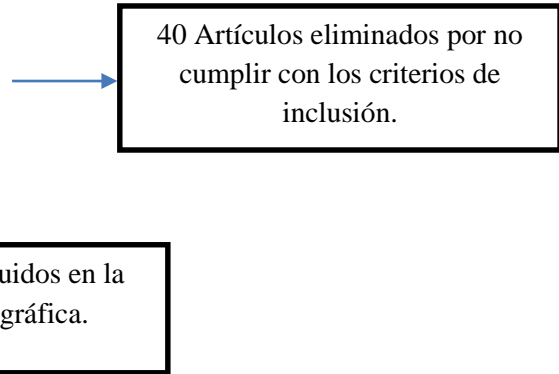
CAPITULO VI: RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Una vez finalizada la búsqueda de los artículos científicos, se procedió a realizar la lectura comprensiva de los mismos, obteniendo como resultado 13 artículos que cumplen con los criterios de inclusión establecidos.

Figura 1.

Sistema de búsqueda y selección de artículos





6.1. Artículos Recolectados

En la *tabla 1* se presentan los artículos seleccionados y sus características

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele

Tabla 1

Resumen de la literatura seleccionada para esta revisión bibliográfica

Autor y año	Población (N)	País	Objetivo	Tipo de Investigación	Intervención	Medidas	Resultados
1) Antonio Méndez Giménez y Miguel Pallassá Manteca (2018)	N° niños :199 niños (9–13 años).	España	Evaluar el efecto de un programa anual de recreos activos en la diversión, la motivación intrínseca, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Comprobar si existieron diferencias en función del sexo. Explorar las variables predictoras de la intención de práctica.	Experimental	Se desarrollaron tres líneas de intervención: habilitar espacios cubiertos, pintar las áreas de juego haciéndolas atractivas, e implicarle en la construcción de los materiales utilizados en los recreos.	Se utilizó la subescala Disfrute del cuestionario de Arias-Estero, Alonso y Yuste (2013). Se sustituyó el deporte abordado (el baloncesto) por la participación en los recreos activos. Se aplicó la versión adaptada de la subescala específica del PLOC Se empleó la escala de medición de las necesidades psicológicas básicas (BPNES)	Los resultados comprobaron el elevado grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca, disfrute e intención de práctica durante programa de recreos activos. En cuanto a las relaciones socio afectivas, los juegos y actividades permitieron una relación destacada entre los estudiantes, así como la oportunidad de relacionarse con sus compañeros construyendo el material.
2)	N°	Estados	Informar los	Experimental	Tiempo: 23 min/día	Acelerómetros	Existe un efecto



Mohamad Jennifer L Huberty, Aaron Beighle (2012)	niños : 110 niños (8-10 años)	Unidos	hallazgos piloto sobre la medida en que la intervención Ready for Recess se asoció con una cantidad diferente de aumento en AF moderada a vigorosa durante el recreo y el resto del día escolar entre niñas y niños. y entre no blancos y blancos.	Implementación de zonas de actividades de recreo. Antes de iniciar la intervención, el equipo de investigación capacitó al personal de las escuelas.	ActiGraph (ActiGraphGT1M, Pensacola, FL). ActiGraph es una herramienta confiable y válida para la medición de AF en niños.	indirecto de las actividades del recreo a las actividades durante el resto del día escolar. Parece que una vez que se les brinda a los niños una oportunidad estructurada para estar físicamente activos durante un corto período de tiempo, el aumento resultante en AF se traslada al resto de la jornada escolar.
--	--	--------	--	--	--	--

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



3) Jennifer L. Huberty, Michael W. Beets, Aaron Beighle y Greg Welk (2011)	N° niños : 266 niños (8-12 años)	Estados Unidos	Determinar la efectividad de Ready for Recess: una Intervención en el recreo escolar dirigida a la capacitación del personal (ST) y suministro de equipo recreativo (EQ).	Experimental	Tiempo de intervención: desde septiembre 2009 hasta abril de 2010 Se capacitó al personal para organizar juegos durante el recreo y para organizar las zonas de actividad, también se les proporciono equipo que incluían pelotas de baloncesto, de playa, aros de hula, conos, etc.	Acelerómetros GTIMActigraph (Actigraph, Pensacola, FL)	Hubo diferencias entre niños y niñas, las niñas disminuyeron su actividad física moderada y vigorosa con lo que se considera que la intervención no estimuló a las niñas a realizar actividad física. En los niños si aumento su actividad física moderada vigorosa en un 19.4%
4) Melinda J. Ickes, Heather Erwin y Aaron Beighle (2013)	(3-12 años)	Estados Unidos	Revisar las intervenciones en el recreo destinadas a mejorar la AF entre los jóvenes y hacer recomendaciones para desarrollar las	Descriptiva	Una de las intervenciones fue cuasi experimental con un grupo de control. Uno de los estudios también incorporó el uso de un enfoque de métodos mixtos, al incluir medidas tanto	Revisión sistemática	Las intervenciones en los recreos incrementan la AFM y vigorosa, en otro estudio muestran que los niños que anteriormente preferían actividades sedentarias ahora

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



			mejores prácticas relacionadas.		cuantitativas como cualitativas.		son más activos como resultado del uso de material autoconstruido.
5) Gema Castillo-Rodríguez Celestino Carlos Picazo Córdoba Pedro Gil-Madrona (2018)	N° niños : 179 estudiados antes, 6 – 12 años	España	Conocer en qué medida un proyecto de dinamización de patios de recreo contribuye a la mejora de la convivencia, a la resolución de conflictos y a la participación de los niños y las niñas en actividades físico-deportivas.	Experimental	Fase 1: recolección de información Fase 2: programa, de acuerdo a necesidades, motivaciones, espacio y material. Fase 3: Etapa donde se explican actividades diarias, con normas o reglas del juego. Fase 4: Aquí las niñas y niños son los líderes realizando lo que aprendieron en la fase anterior, recreo autónomo y libre Fase 5: <u>evaluaciones finales</u>	cuestionarios y observación Ficha de observación: Se analiza cuántos niños y cuántas niñas realizan juegos deportivos y se cuantifican los conflictos que surgen en el recreo.	Aumento la participación de los niños en el recreo, las niñas realizan mayor actividad física pasando del 30% al 60%, mejora la convivencia o relaciones socioafectivas para disminuir los conflictos en los niños.

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



6) Merav W. Efrat (2016)	N° niños : 161 estudiantes antes de 7-12 años	Estados Unidos	Explorar si en el contexto del recreo existe una relación entre la autoeficacia de la actividad física y la motivación de los niños para participar en la actividad física.	Experimental	Los investigadores marcaron el área del patio de recreo con 5 marcas de tiza Posteriormente se pidió a los participantes que calificaran su nivel de confianza en lo que se refiere a su capacidad para saltar en cada una de las distancias.	Se utilizó la escala de autoeficacia, adaptándose a la autoeficacia de las barreras de ejercicios para niños. El instrumento utilizo una escala de Likert de 5 puntos. Acelerómetros unidireccionales Actigraph AM7164	Los hallazgos de este estudio sugieren que, en el contexto del recreo, la autoeficacia y la motivación para participar en la actividad física no están relacionadas.
7) Antonio Méndez Giménez, José Antonio Cecchini y Javier Fernández Rio (2017)	N° niños : 166 niños (9-12 años)	España	Evaluar los efectos del material autoconstruido en los niveles de AF de los escolares durante el recreo.	Experimental	Tiempo: 30 min/día durante 3 meses Se pidió a los niños que elaboren material durante 5 días a la semana, a los niños se les pidió jugar libremente con el material que construyeron. Los profesores solo supervisaban, no intervenían.	Acelerómetros	Se disminuyó la actividad sedentaria, se aumentó el tiempo dedicado AFM AFV y AFMV, Los niños son más activos que las niñas, pero las niñas son las que más aumentaron su nivel de AFM y los niños en la AFV

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



8) Megan Babkes Stellino y Christina D. Sinclair (2013)	N° niños : 203 niños (9-10 años)	Estados Unidos	Explorar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los niños en el recreo, el nivel de motivación para la actividad física durante el recreo (RPAM) y la actividad física durante el recreo (RPA).	Experimental	Tiempo: 30 min/día durante 6 días escolares. Consistió en un área de techo rígido con dos aros de baloncesto, una pelota de sujeción, un tablero grande, dos marcas para juegos de cuatro cuadrados. También constaba de una zona de césped y un patio de recreo con columpios, barras y aparatos para trepar y aros.	Se utilizó el cuestionario de 21 ítems para evaluar la autonomía, competencia y relación. Para la motivación, se utilizó el Cuestionario de Autorregulación Académica. Se usó podómetros Walk4 Life Model Neo II para el recuento de pasos y el tiempo de actividad de los niños.	Los resultados revelaron que los niños estaban activos durante el 40% del tiempo de recreo. Se observó niveles altos de satisfacción de necesidades en el recreo y relación. Las niñas informaron mayor actividad física durante el recreo y, por lo tanto, estaban más motivadas intrínsecamente.
9) Vera-Estrada, F.; Sánchez-Rivas, E. y Sánchez -	N° niños : 492 niños (10-11 años)	España	Investigar qué medidas se podrían tomar para aumentar los niveles generales de actividad física del alumnado	Experimental	Juegos alternativos con material autoconstruido, Juegos populares y tradicionales, Juegos predeportivos	Podómetro Dista Newfeel 100 (Oxylane, Villeneuve d'Ascq cedex, Francia).	incidió positivamente en el volumen de actividad física de los niños en los recesos, con una adición de un 5 y un 6%, y después de

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Rodríguez, J. (2017)			de sexto de Educación Primaria durante los periodos de recreo escolar.				30 días su nivel de actividad física no ha disminuido.
10) Nicola D Ridgers, Gareth Stratton, Stuart J Fairclough And Jos WR Twisk (2007)	N° niños : 147 niñas y 150 niños de 5 a 10 años.	Inglaterra	Investigar los efectos a corto plazo de la intervención de las marcas en el patio de recreo y las estructuras físicas en la actividad física en el recreo.	Cuasi experimental	Marcas multicolores del patio de recreo: Zona roja: área deportiva. Zona azul: área de fitness y habilidades. Zona amarilla: área de chill out.	Once niños por cada escuela utilizaron acelerómetros durante un día escolar en cada periodo de medición.	Fue efectivo para aumentar la actividad física MV y AFV en los niños a corto plazo
11) Antonio Méndez Giménez (2019)	5 a 12 niños	España	Revisión bibliográfica de las intervenciones en los recreos aplicadas en la educación primaria en las variables,	Descriptiva	Actividades no estructuradas en el recreo, marcas de juegos infantiles, equipamiento de juego, y/o estructuras físicas.	A través del monitoreo de la frecuencia cardíaca, podómetro, y/o acelerómetro.	Los maestros informaron que los niños eran más sociales, creativos y resilientes cuando los materiales estaban en el patio de recreo.

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



			actividad física, motivación, comportamiento, actitudes y relación social.				
12) Cristina García Romero (2014)	N° niños : 52 alumn os y alumn as 28 mujer es y 24 varon es De 9 a 12 años	España	Analizar el comportamiento del alumnado de la educación primaria durante los periodos de recreo escolar y contrastar si el género es una variable diferencial en cuanto a sus relaciones interpersonales cuando se les involucra en el uso de materiales autoconstruidos	Cuasi experimental	Sesión 1: juegos competitivos. Sesión 2: construcción de material y juegos cooperativos. Sesión 3: juegos por estaciones. Agrupamientos mixtos y agrupamientos libres	Cuestionarios pre test constando de la relación entre chicos y chicas durante el recreo Segundo cuestionario incluye el material autoconstruido. para la observación se utilizó una planilla ad hoc. Realizando 15 observaciones antes de la intervención y luego de ella.	Reduce la discriminación asociada a la ocupación de espacios porque el patio está dividido por zonas y cada zona tiene su propio material autoconstruido. Reducen los conflictos entre sexos ya que niños y niñas pueden participar de la misma actividad Aumenta la participación de niñas en los recreos.
13) Christine	N° niños	Estados Unidos	Determinar si el clima	Experimental	Los niños realizaron diversas actividades,	Cuestionario (PMCSQ-2).	Los niveles de disfrute fueron

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele



Elizabeth Johnson (2015)	: 290 estudiantes antes de 11 a 14 años.	motivacional percibido por el estudiante predecía el disfrute del estudiante y los niveles de AF en educación física mientras se controlaba por escuela, género, grado y etnia.	varios deportes y juegos en el patio de recreo.	Encuesta sobre la actividad física en el disfrute de los niños (PACES). Podómetros Walk4Life.	bastante altos entre los participantes de las tres escuelas. El disfrute en promedio tenía una relación positiva con dominio del clima, esfuerzo y superación.
--------------------------	--	---	---	---	--

Jessica Gabriela Fernández

María Gabriela Vele

6.1.1 Características de artículos recolectados

En un 60% los artículos utilizados en esta revisión bibliográfica fueron en el idioma inglés y el 40% restante en el idioma español. Los países donde más se han realizado estudios o intervenciones para conocer los efectos de los recreos activos son Estados Unidos y España. En cuanto al tipo de investigación en su mayoría fueron experimentales, ya que, se realizaron intervenciones para comprobar los efectos de los recreos activos en variables como la motivación intrínseca, las relaciones socio afectivas y el disfrute.

6.2 Resultados

Luego del análisis de la bibliografía se obtuvieron diversos resultados con respecto a los efectos que producen los recreos activos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio afectivas y el disfrute en niños de 9 a 12 años. A continuación, detallaremos dichos efectos en cada una de las variables de acuerdo a las actividades y material utilizado al momento de la intervención. También se evidenciará los efectos en cuanto a sexo y edad de los niños que participaron en los estudios.

Recreos activos y Motivación intrínseca

Según Méndez Giménez, Cecchini, y Fernández Rio (2017), la intervención en los recreos con material autoconstruido fue eficaz para activar los niveles de actividad física ya que, disminuyó la actividad sedentaria y la actividad física ligera. También aumentó los niveles de actividad física moderada, actividad física vigorosa y actividad física moderada y vigorosa en la muestra total, estos autores consideran que este aumento se debe a que el material autoconstruido satisface los intereses del alumnado, además está el hecho de que los estudiantes podían disponer del material sin necesidad de hacer turnos, rotaciones o esperas. También dichos autores consideran que los materiales construidos eran desafiantes y podían ser usados por ambos géneros sin discriminación.

En cuanto al sexo se demostró que las niñas eran menos activas que los niños y fueron ellas las que aumentaron más la actividad física moderada tras la intervención, mientras que los varones incrementaron más la actividad física vigorosa, esto lo corrobora Ickes, Erwin, y Beighle (2013), en su revisión sistemática en la cual indican que efectivamente las intervenciones en los recreos incrementan la actividad físico moderada y vigorosa, al mismo tiempo dichos autores indican en otro estudio que los niños que anteriormente preferían actividades sedentarias ahora son más activos como resultado del uso de material autoconstruido.



Estos autores señalan que ofrecer a los niños equipos de juego al aire libre que sean amigables tienen beneficios para elevar los niveles de actividad física, así como realizar marcas en el patio y dividirlo en zonas, de la misma manera Siahpush, Huberty, y Beighle (2012), indican que la intervención realizada en los recreos aumentó la actividad física moderada y vigorosa tanto en niñas como en niños, lo destacable de esta intervención es que también aumentó la actividad física moderada y vigorosa durante el resto de la jornada escolar, por otra parte Castillo Rodríguez, Picazo Córdoba, y Madrona (2018), señalan que en su intervención aumentó la actividad física en los estudiantes siendo más alto los resultados en las niñas que en los niños pasando de un 30% a un 60% de participación, las niñas ya no se sientan a conversar con sus compañeras, sino que participan e intervienen de forma más activa en los juegos programados.

Huberty, et al. (2011) indican que hubo diferencias entre niños y niñas, ya que las niñas disminuyeron su actividad física moderada y vigorosa considerando así que la intervención no estimuló a las niñas a realizar actividad física puesto que las opciones de recreo no fueron de su agrado, así como las actividades en las que habían participado antes de la intervención como: el salto de la cuerda, el hula Hoop, entre otras. En el caso de los niños si aumentó su actividad física moderada vigorosa en un 19.4%. estos resultados se contradicen con los obtenidos por Babkes Stellino y Sinclail (2013) se reveló altos niveles de satisfacción de necesidades en las áreas de autonomía y competencia. En cuanto a las niñas se conoció que existía una mayor auto regulación de actividad física durante el recreo escolar, por lo cual están más motivadas intrínsecamente en comparación con los niños.

Vera Estrada, et, al. (2017) afirman que el programa de recreos activos incidió positivamente en el volumen de actividad física que realizan los niños en los recesos, produciéndose un incremento de un 5 y un 6%, también constataron que pasado 30 días de la aplicación del programa los niños mantienen parte de incremento de actividad física que se evidencio al realizar la intervención. Por último, Ridgers, et, al. (2007) manifiestan, que su intervención de rediseño del patio de recreo fue efectiva para la incrementar la actividad física moderada y vigorosa y la actividad vigorosa de los niños, esto a corto plazo, en cuanto a los recesos los niños realizaron significativamente más actividad física moderada vigorosa y actividad física vigorosa que las niñas, en cuanto a la edad se obtuvo que el efecto de la intervención fue más considerable en la actividad física moderada y vigorosa y en la actividad vigorosa de los niños más pequeños que de los



niños mayores esto debido a que los niños pequeños ahora contaban con más espacio y oportunidad para realizar actividad física.

Recreos activos y disfrute

Méndez Giménez y Pallasá Manteca (2018) refieren que en su intervención se obtuvo un elevado grado de satisfacción y disfrute con las actividades realizadas por parte del alumnado durante la puesta en práctica del programa de recreos activos basado en juegos individuales de cooperación y cooperación-oposición con material autoconstruido, también enfatizan que no existía diferencia alguna entre niñas y niños en esa variable. Asimismo, Johnson (2015) da a conocer que, en su intervención realizada en tres escuelas, los niveles de disfrute fueron bastante altos, en donde tanto niñas como niños disfrutaron del tiempo dedicado a la actividad física.

Esta variable ha sido poco estudiada como efecto de los recreos activos. Sin embargo, los dos estudios encontrados en esta revisión, manifiestan que los efectos positivos que se obtuvieron se deben a que los niños y niñas disponían sin discriminación alguna de material para utilizar en los recreos. Es decir, no debían turnarse para utilizar el material porque el mismo era construido por ellos de acuerdo a los juegos que los propios niños plantearon para realizar en los recreos activos.

Además, manifiestan que las marcas y la división por áreas de juego del patio escolar permitieron que los niños puedan tener una diversidad de actividades que podían realizar en los recreos. Esto produjo un mayor disfrute en los niños porque les permitió tener mayores posibilidades de descubrir y desarrollar otras habilidades motrices diferente a las deportivas. Además, mencionan que provocó una mayor inclusión de las niñas en los juegos, ya que antes la mayor parte del patio era utilizado por los niños en sus actividades deportivas.

Recreos activos y relaciones socioafectivas

Los resultados manifiestan que dentro del estudio de investigación los alumnos eran más sociales, creativos y sobre todo resilientes al momento de utilizar los materiales que estaban en el patio de recreo. Además, menciona que los niños más creativos y más capaces físicamente, se convirtieron en líderes de la actividad. Méndez Giménez (2019) con lo que concuerda con la opinión de García Romero (2014) quien señala que utilizar material autoconstruido en los recesos a reducido la discriminación asociada con el uso de espacios, ya que los estudiantes ocupaban indistintamente las zonas del terreno de



juego cuando el material estaba presente. Al mismo tiempo esta autora comprueba que los conflictos y problemas entre géneros se reducen cuando se está usando el material autoconstruido, y una de las razones es porque este no está hecho para obtener alguna victoria o mejorar su rendimiento, sino más bien para mejorar sus habilidades motrices, descubriendo las capacidades que tiene cada uno en un contexto meramente lúdico y no competitivo. Permitiendo así un enriquecimiento personal incalculable.

De la misma manera, Méndez Giménez y Pallasá Manteca (2018) obtuvieron que los juegos y las actividades realizadas en los recesos permitieron una mejora en las relaciones socio afectivas entre los estudiantes debido a que los niños valoraron de manera muy positiva jugar con los amigos y de tener la oportunidad de relacionarse con sus compañeros construyendo el material y practicando nuevos juegos. Y, por último, desde el punto de vista de Castillo Rodríguez, et, al. (2018) los conflictos ocasionados en el patio de recreo muestran una disminución considerable con la puesta en marcha del proyecto de dinamización del recreo, ya que en la evaluación inicial se evidenciaban conflictos por la utilización de los espacios y en menor medida referidos a peleas y desencuentros entre niños y niñas, pero luego de realizar la intervención se observó como gran parte de los conflictos relacionados con el espacio se solucionan o disminuían su aparición.

6.3 Conclusiones

El objetivo de esta revisión bibliográfica fue analizar los efectos de los recreos activos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio-afectivas y el disfrute en niños escolarizados de 9 a 12 años de edad. Para lo que se planteó como primer objetivo específico el identificar publicaciones que hayan estudiado estas variables, obteniendo como resultado 13 publicaciones validas, las mismas que fueron realizadas en países como España, Estados Unidos e Inglaterra. Se buscaron publicaciones hechas en el Ecuador, pero no se obtuvo ninguna ya que no se han hecho estudios de este tipo en el país.

Otro de los objetivos planteados fue determinar los efectos de los recreos activos sobre la motivación intrínseca, las relaciones socio-afectivas y el disfrute en niños escolarizados de 9 a 12 años de edad, de acuerdo al sexo, edad y metodología utilizada obteniendo los siguientes resultados:



Respecto al sexo se concluyó que las niñas incrementaron sus niveles de actividad física, esto debido a la división por zonas del patio de recreo donde se ofrecía una variedad de juegos estructurados y no estructurados con material autoconstruido. Las niñas se sintieron más motivadas intrínsecamente ya que las actividades propuestas en los recreos activos, eran más de su interés. Por su lado los niños también incrementaron sus niveles de actividad física, pero en un menor porcentaje en comparación con las niñas. En ellos el aumento se dio porque se les dotó de espacios donde no solo podían realizar actividades deportivas que son propias de ellos, sino que también de otros espacios donde podían descubrir nuevas habilidades aparte de las meramente competitivas. En las relaciones socio afectivas y el disfrute no hubo diferencias entre niñas y niños.

Por otro lado, en lo que se refiere a la edad no existen mayores diferencias entre los niños más pequeños y los de once o doce años. Y en cuanto a la metodología se menciona que se obtienen mejores resultados cuando se utiliza tanto material autoconstruido, como marcas en los patios y división por zonas. Esto debido a que no existe discriminación en el uso de los espacios y materiales. Al estar dividido por zonas el patio de recreo, los niños podían escoger su espacio para hacer actividad física de acuerdo a sus intereses y habilidades. Además, al contar con material autoconstruido, los niños siempre podían disponer de él sin tener que turnarse.

6.4 Recomendaciones

- Al desarrollar esta revisión bibliográfica se pudo evidenciar que es nula la investigación realizada en el país en lo que se refiere a los efectos de los recreos activos. Por esta razón sería importante que se empiece a hacer investigaciones de este tipo, para evidenciar los efectos que tendrían en nuestro contexto y compararlos con los de otros países.
- También, se pudo evidenciar que los recreos activos tuvieron efectos favorables en las variables estudiadas por lo que se recomienda socializar dichos resultados, para que las instituciones educativas conozcan del tema y en un futuro puedan aplicarlas en beneficio de sus estudiantes.
- Otra recomendación importante sería la capacitación a los docentes tanto de educación física como de aula para mejorar el uso de los espacios y la asignación



de los mismos en los diferentes tipos de actividades, y proporcionar equipos de juego adicionales y marcas para uso de los estudiantes, recomendación que es apoyada por Ickes, Erwin, y Beighle (2013), basada en la revisión bibliográfica realizada por ellos.



Referencias

- Andrade, S., Lachat, C., Ochoa Aviles, A., Verstraeten, R., Huybregts, L., Roberfroid, D.,
zschoon- based intervention improves physical fitness in Ecuadorian adolescents: a
cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and
Physical Activity*, 11(153), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12966-014-0153-5>
- Aguilar, L. (2004). *La recreación como perfil profesional: Experiencia Americana* [Discurso
principal]. Ponencia presentada en el 1ER SIMPOSIUM DE DOCTORES Y
LICENCIADOS, México.
- Anaya Durand, A., & Anaya Huertas, C. (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender?
Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología,
Ciencia, Educación*, 25(1), 5-14. <https://www.redalyc.org/pdf/482/48215094002.pdf>
- Babkes Stellino, M., y Sinclail, C. (2013). Psychological predictors of childrens recess
physical activity motivation and behavior. *Research Quarterly For Exeercise and
Sport*, 84(2), 167-176. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.786159>
- Betina Lacunza, A., y Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y
adolescentes, su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos.
Fundamentos en Humanidades, 12(23), 159-182.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: praxis.
- Caballo , V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales
(sexta edición)*. Madrid : Siglo XXI.
- Castillo Hernández, M. (2011). La socioafectividad en la educación. *Educación y
Humanismo*, 13(21), 129-146.
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/2267>
- Castillo Rodríguez, G., Picazo Córdoba , C., Madrona , P. (2018). Dinamización del recreo
como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas.
Educare Electronic Journal, 22(2), 1-22. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-2.14>



- Chiavenato, I. (2007). *Administración de los Recursos Humanos*. México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Deci, E., Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dumazedier, J. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
- Dussel, I., y Southwell, M. (2010). Las Ciencias en el Mundo Contemporáneo. *El curriculum. Explora Pedagogía N 7*.
- Feuerstein, R. (1979). *The Dynamic Assessment of Retarded Performers. The Learning Potential Assessment Device, Theory, Instrument, and Techniques*. University Park Press
- Freud S. (1920). Más allá del principio del placer. *Psicología de las masas del análisis del yo y otras obras*. Buenos Aires: Amorrortu.
- García Romero, C. (2014). *La coeducación en los recreos. Propuesta de intervención didáctica en educación física atendiendo las relaciones de género entre los estudiantes, mediante el uso del material autoconstruido* [Máster en Intervención e Investigación socioeducativa, Universidad de Oviedo].
<http://hdl.handle.net/10651/27795>
- Gil, F., y García, M. (1992). Conceptos, supuestos y modelos explicativos de las habilidades sociales. En Gil, F., Jarana, L., y León Rubio, J. *Habilidades sociales y salud*. Madrid: Pirámide.
- Gras Pino, P., y Paredes Giménez, J. (2015). El recreo ¿Solo para jugar? *Revista digital de educación física*, 6(36), 18-28.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391808>
- Guirao Goris, S. A. (Agosto de 2015). *Utilidad y tipos de revisión de literatura*. Revista de enfermería. 9(2). Obtenido de: <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/495/guirao>
- Guzmán González, N., Moral García, M., y Torres Luque, G. (4 de febrero de 2015). Aplicación de recreos activos en Educación Infantil. Propuesta práctica.
<https://www.efdeportes.com/efd200/recreos-activos-en-educacion-infantil.htm>



- Huberty, J., Beets, M., Beighle, A., y Welk, G. (2011). Environmental Modifications to Increase Physical Activity During Recess: Preliminary Findings From Ready for Recess. *Journal of Physical Activity and Health*, 249-256. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.s2.s249>.
- Ickes, M., Erwin, H., y Beighle, A. (2013). Systematic Review of Recess Interventions to Increase Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(6), 910-926. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.6.910>.
- Johnson, C. E. (2015). *Clima Motivacional percibido por los estudiantes, disfrute y actividad física en la escuela intermedia*. Obtenido de Tesis y Disertaciones-Ciencias de la Educación: http://uknowledge.uky.edu/edsc_etds/6
- Juegos no estructurados para fomentar la imaginación. (2019). Obtenido de: <https://www.educapeques.com/estimulapeques/juegos-no-estructurados.html>
- Laíno, F., Santa María, C., Incarbone, O., y Guinguis, H. (2019). Intensidades de actividad física en juegos estructurados y activos en niños entre 6 e 12 años. *Revista Ciencia de la salud*. 17(3), 81-97. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8367>
- Lamas Rojas, H. (7 de julio de 2008). *Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a03v14n14.pdf>
- León Rubio, J. M., y Medina Anzano, S. (1998). Aproximación conceptual a las habilidades sociales. En F. Gil, y J. León, *Habilidades sociales: Teoría, investigación e intervención* (págs. 13-23). Madrid: Síntesis Psicología.
- Luque, M. (2017). *Tipos de Recreación*. https://kupdf.net/download/tipos-de-recreaciondocx_597ccab9dc0d60e7082bb184_pdf
- Martínez Martínez , J., Aznar, S., y Contreras Jordán, O. R. (2015). The recess school space and time as a healthy opportunity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59), 419-432. https://www.researchgate.net/publication/283102797_The_recess_school_space_and_time_as_a_healthy_opportunity



- Maslow, A. (1948). "Higher" and "Lower" Needs. *The Journal of Psychology*, 25(1), 433-436. <https://doi.org/10.1080/00223980.1948.9917386>.
- Méndez Giménez , A. (2019). Beneficios físicos, intrapersonales e interpersonales de las intervenciones en el patio de recreo en educación primaria. *Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 47-58. <https://doi.org/10.6018/sportk.431111>
- Méndez Giménez , A., y Pallasá Manteca, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4(134), 55-68. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/4\).134.04](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.04).
- Méndez Giménez, A., Cecchini, J., y Fernández Río, J. (2017). Efecto del material autoconstruido en la actividad física de los niños durante el recreo. *Revista Saude Publica*, 1(7), 51-58. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051006659>.
- Merav W, E. (2016). Understanding Factors Associated With Children's Motivation To Engage In Recess-Time Physical Activity. *Contemporary Issues in Education Research*, 9(2), 77. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1096044.pdf>
- Molina Cando, M. J., Escandón , S., Brito , J., Álvarez , M., García , A., Van, D., Cardon, G., Fiebelkorn, F., Salvo, D., Andrade, S., Ochoa , A., García, A., y Alvarez, M. (2021). Nature relatedness as a potential factor to promote physical activity and reduce sedentary behavior in Ecuadorian children. *Plos One* 16(5). 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251972>
- Montañés González, J., Parra Delgado, M., Sánchez Núñez, M., López Honrubia, R. (2000). *El juego en el medio escolar* [Archivo PDF]. https://www.researchgate.net/publication/341540867_El_juego_en_el_medio_escolar
- Morris, C. G., y Maisto, A. (2000). *Psicología (décima edición)*. México : Pearson educación.
- Naranjo Pereira, M. (2009). Motivacion: Perspectivas teoricas y algunas consideraciones de su importancia en el ambito educativo. *Educación*. 33(2). 153-170. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>



Organización Mundial de la Salud. (4 de Febrero de 2016). *Actividad Física*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Perales Franco, C., Arias Castañeda, E., y Bazdresch Parada, M. (2014). *Desarrollo socio afectivo y convivencia escolar*. Guadalajara: ITESO.

Pérez Sánchez, A. (1997). *Recreación: Fundamentos teórico-metodológicos*. México: Instituto Politécnico Nacional.

Pérez, I. (2009). *Habilidades sociales: Educar hacia la autoregulación*. Barcelona: Lukabanda y Auroch.

Prieto Benavides, D., Correa Bautista, J., y Ramírez Vélez, R. (2015). Estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2184-2192. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9576>.

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la Lengua Española 23 a ed*. Obtenido de <https://dle.rae.es>

Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la Lengua Española 23 a ed*. Obtenido de: <https://dle.rae.es/juego>

Reeve, J. (2009). *Motivación y emoción*. México: Impresiones Editoriales F.T.S.A. de C.V.

Ridgers, N., Stratton, G., Fairclough, S., y Twisk, J. (2007). Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 4-19. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-19>

Rodríguez Aragonés, S. (2005). *Salud mental del niño de 0 a 12 años, necesidades básicas del niño de acuerdo al nivel de desarrollo y sus implicaciones en la salud mental*. Costa Rica: UDEM.

Romero Ariza , M., y Pérez Ferra, M. (2009). Como motivar a aprender en la Universidad: una estrategia fundamental contra el fracaso académico en los Nuevos Modelos Educativos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(5), 87-105. <https://doi.org/10.35362/rie5051921>

Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México : Mc Graw-Hill.



- Siahpush, M., Huberty, J., y Beighle, A. (2012). Does the Effect of a School Recess Intervention on Physical Activity Vary by Gender or Race? Results From the Ready for Recess Pilot Study. *J Public Health Management Practice*, 18(5), 416-422.
<https://doi.org/10.1097/PHH.0b013e318226ca47>
- Torres, J., y Ortega, M. (1993). *Tiempo libre y recreación*. Buenos Aires: Gymnos.
- Trechera, J. L. (2005). *Saber motivar: ¿El palo o la zanahoria?* Obtenido de Psicología Online : <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion.shtml>
- Vallejo. (2010). Descanso pedagógico y la jornada escolar. *Tesis para la discusión*.
- Vera Estrada, F., Sánchez Rivas, E., y Sánchez Rodríguez, J. (2017). Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(72), 655-668.
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.004>
- Vygotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona. Crítica.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico*. Buenos Aires: PW.