

Actividad física y tiempo sedentario durante el recreo escolar en estudiantes de educación básica media: bases para una propuesta de actividades lúdicas

Physical Activity and Sedentary Time During School Recess in Middle School Students: Foundations for a Proposal of Playful Activities

Maycol Sebastián Rodríguez Narváez, Santiago Alejandro Jarrín Navas

Resumen

El sedentarismo infantil constituye un problema creciente en la salud pública que afecta al desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, especialmente durante los espacios no estructurados de la jornada escolar, como el recreo. El presente estudio tuvo como objetivo analizar los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario durante el recreo escolar en estudiantes de educación básica media de la Unidad Educativa Particular José María Mora Gonzales. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 42 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario de actividad física para niños (PAQC), instrumento validado que permitió evaluar los niveles de actividad física en distintos contextos de la vida diaria. Los resultados evidenciaron un nivel general moderado de actividad física y una disminución significativa del movimiento durante el recreo escolar, lo que refleja la presencia de comportamientos sedentarios en este espacio. A partir de estos hallazgos, se plantea una propuesta educativa orientada a la promoción de recreos activos mediante actividades lúdicas sencillas e inclusivas, con el fin de reducir el tiempo sedentario y fomentar hábitos de movimientos saludables. Se concluye que el recreo escolar representa una oportunidad clave para la promoción de la actividad física, y que la información diagnosticada obtenida puede servir como base para futuras estrategias pedagógicas orientadas al bien integral de la población escolar.

Palabras clave: Sedentarismo; actividad física; recreo escolar; educación básica media; actividades lúdicas.

Maycol Sebastián Rodríguez Narváez

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | est@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-0182-0314>

Santiago Alejandro Jarrín Navas

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | sjarrin@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8044-8985>

Abstract

Childhood sedentary behavior is a growing public health problem that affects the physical, emotional, and social development of students, especially during unstructured periods of the school day, such as recess. This study aimed to analyze the levels of physical activity and sedentary behavior during recess among middle school students at the José María Mora Gonzales Private Educational Unit. The research was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design. The sample consisted of 42 students, who completed the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQC), a validated instrument that allowed for the assessment of physical activity levels in different daily life contexts. The results showed a generally moderate level of physical activity and a significant decrease in movement during recess, reflecting the presence of sedentary behaviors during this time. Based on these findings, an educational proposal is put forward to promote active recess through simple and inclusive recreational activities, with the aim of reducing sedentary time and fostering healthy movement habits. It is concluded that school recess represents a key opportunity for promoting physical activity, and that the diagnostic information obtained can serve as a basis for future pedagogical strategies aimed at the overall well-being of the student population.

Keywords: Sedentary lifestyle; physical activity; school recess; middle school education; recreational activities.

Introducción

El sedentarismo infantil se ha convertido en uno de los principales desafíos de salud pública del siglo XXI, pues el creciente tiempo que los niños pasan frente a pantallas, la disminución de los espacios para el juego libre y la falta de oportunidades para moverse durante la jornada escolar han modificado profundamente sus rutinas diarias (Villavicencio Saez & Ávila Mediavilla, 2022). Esta tendencia no solo limita el desarrollo físico, sino que también repercute en la esfera emocional y social de los estudiantes, quienes encuentran menos oportunidades para interactuar, cooperar y explorar su entorno de manera activa y significativa.

Diversas investigaciones han demostrado que el tiempo sedentario excesivo durante la infancia está asociado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades metabólicas, bajo rendimiento académico y problemas de salud mental. Sin embargo, la escuela como espacio privilegiado de socialización y aprendizaje ofrece una oportunidad única para intervenir de forma positiva, pues el recreo emerge como un momento clave: un espacio natural de descanso, juego y movimiento que puede convertirse en un poderoso escenario para promover estilos de vida saludables y contrarrestar el sedentarismo (Jimbo Quimuña, 2024).

Las actividades lúdicas estructuradas durante el recreo son una estrategia prometedora para fomentar la actividad física en edades escolares, dado que la diferencia de los programas deportivos tradicionales, la ludicidad prioriza el disfrute, la cooperación y la inclusión, generando una participación más espontánea y sostenida. Además, contribuye a fortalecer la convivencia escolar, mejorar la autoestima y estimular habilidades cognitivas esenciales como la atención, la creatividad y la resolución de problemas (Rincón Gómez et al., 2023).

El nivel de básica media, es la etapa en la que los estudiantes se encuentran en pleno desarrollo físico y emocional, la implementación de programas de este tipo cobra especial relevancia, a esta edad, los hábitos comienzan a consolidarse y las preferencias por actividades sedentarias;

como el uso del celular o los videojuegos tienden a intensificarse (Cortés-Roco, 2025). Por ello, ofrecer alternativas lúdicas y motivadoras dentro del horario escolar puede tener un impacto significativo no solo en la reducción del tiempo sedentario, sino también en la formación de actitudes positivas hacia el movimiento y el autocuidado.

A través de un enfoque participativo y pedagógico, se busca demostrar que el juego guiado y planificado puede ser una herramienta eficaz para disminuir el sedentarismo, fortalecer la convivencia y mejorar la calidad de vida escolar, las actividades lúdicas en niños orientan futuras intervenciones educativas y contribuya a la construcción de entornos escolares más activos, saludables y felices.

En la actualidad, se observa un preocupante aumento en los niveles de sedentarismo y obesidad infantil, especialmente en niños y niñas de 6 a 9 años, una etapa clave en su desarrollo físico y emocional. El uso excesivo de dispositivos electrónicos, la disminución del juego al aire libre y la falta de actividad física regular están contribuyendo a un estilo de vida inactivo, que favorece la acumulación de grasa corporal desde edades tempranas. De acuerdo con Tello Molinos (2023), manifiesta que los descansos y recreos activos, las actividades extraescolares, los desplazamientos activos y el aprendizaje físicamente activo permiten aumentar la actividad física moderada o vigorosa y disminuir el tiempo sedentario.

En la mayoría de países latinoamericanos, la mayoría de instituciones educativas no cuentan con hábitos en donde involucren directamente la actividad física, asimismo es importante manifestar que las horas pedagógicas en muchas unidades educativas no son las idóneas para el desarrollo y crecimiento de una manera eficaz y oportuna por lo que se ve perjudicado no solo en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas sino también en el rendimiento académico el cual en las instituciones de nivel básico presenta atrasos educativos que deben ser atendidos de manera integral (Ávila Manríquez et al., 2022).

En el Ecuador, existen múltiples problemas de salud debido a la obesidad la cual no avanza sin el sedentarismo como intermediario ya que es caracterizado por niveles bajos de realizar actividad física lo que afecta directamente al desarrollo motor de los estudiantes. Por todo ello, el sedentarismo y la obesidad en los estudiantes del subnivel elemental de dicha institución educativa se ha convertido en una situación que demanda atención urgente, por lo tanto, es muy necesario reconocerla como una problemática educativa y de salud pública que requiere estrategias de intervención integral.

Al enfocarnos en salud es importante manifestar que los daños no son solo físicos sino también psicológicos debido a todas las emociones negativas que puedan dar como resultado ciertas limitaciones que se presentan en la obesidad (Simbaña Hernández, 2025).

La escuela, en coordinación con las familias y profesionales del tema, pueden convertirse en un espacio clave para promover estilos de vida saludables, fortalecer hábitos positivos y prevenir riesgos futuros, atender esta situación de manera temprana significa apostar por el bienestar presente y futuro de los niños, garantizando un desarrollo integral y una mejor calidad de vida.

En este sentido, el objetivo del estudio es analizar el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario durante el recreo escolar en estudiantes de educación básica media de la Unidad Educativa Particular José María Mora Gonzales, mediante un cuestionario PAQ-C.

Marco teórico

El recreo escolar es un espacio fundamental dentro de la jornada educativa, pues brinda a los estudiantes la oportunidad de desconectarse momentáneamente de las actividades académicas y liberar energía física y emocional, pues en la educación básica media, este tiempo adquiere especial relevancia, ya que los estudiantes se encuentran en una etapa de transición donde la actividad física y la socialización juegan un papel clave para su desarrollo integral.

Sin embargo, en los últimos años se ha observado un incremento en comportamientos sedentarios durante el recreo, muchos escolares prefieren permanecer sentados, usando dispositivos electrónicos, conversando sin moverse o aislándose de las dinámicas grupales (Liriano, 2025). Este fenómeno ha despertado preocupación dentro del ámbito educativo y de la salud pública, debido a las implicaciones que el sedentarismo tiene sobre el bienestar físico y emocional de los menores.

El sedentarismo se define como un estado caracterizado por bajos niveles de gasto energético, generalmente asociado a actividades que involucran permanecer sentado o inactivo por periodos prolongados. En estudiantes de básica media, este comportamiento puede influir negativamente en su condición física, hábitos de salud, autoestima y rendimiento académico, además se puede decir que esta condición es tan grave ya que los patrones sedentarios adquiridos en la niñez tienden a mantenerse en la adolescencia y la adultez (Alvarado Alvarado et al., 2023).

Frente a esta problemática, las actividades lúdicas se presentan como una alternativa eficaz para promover el movimiento y la participación activa durante el recreo, la lúdica tiene como esencia el juego, entendido no solo como entretenimiento, sino como una estrategia pedagógica que facilita el aprendizaje, la interacción social y la vivencia de emociones positivas.

La lúdica en el contexto escolar busca generar experiencias agradables que motiven a los estudiantes a moverse de forma espontánea a diferencia de una clase estructurada de educación física, las actividades lúdicas durante el recreo se caracterizan por su flexibilidad, corta duración, accesibilidad de edad y carácter voluntario, por su parte esto las convierte en herramientas ideales para intervenir en el comportamiento sedentario sin generar rechazo o presión (Iranda Paredes, 2023).

Los programas de actividades lúdicas estructurados para el recreo han demostrado incrementar los niveles de actividad física ligera a moderada, su implementación beneficia tanto a estudiantes activos como a aquellos que suelen ser más reservados o tienen menor afinidad por los deportes tradicionales, es por ello que el enfoque lúdico permite promover la inclusión, la cooperación y el disfrute, más allá de la competencia.

Desde una perspectiva pedagógica, la lúdica contribuye a fortalecer habilidades sociales, tales como el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la comunicación asertiva, durante el recreo estas dinámicas se desarrollan de manera espontánea, generando entornos seguros donde los estudiantes pueden ser ellos mismos, expresarse libremente, reforzar amistades y establecer vínculos positivos con sus compañeros (Vega Chacha et al., 2023).

En términos de salud, la disminución del tiempo sedentario mediante actividades lúdicas favorece el desarrollo motriz, la coordinación, la resistencia y la agilidad, de esta manera la actividad física durante el recreo ayuda a liberar tensiones acumuladas en el aula, favoreciendo estados de ánimo más estables y mejor disposición para continuar con las actividades académicas.

El componente emocional también juega un papel determinante, dentro de este marco los momentos de juego permiten a los estudiantes experimentar sensaciones de alegría, libertad y pertenencia. Cuando el recreo incorpora espacios lúdicos estructurados y accesibles, los niños y adolescentes tienden a sentirse más motivados para participar, reduciendo significativamente su probabilidad de permanecer sentados o aislados.

Para que un programa lúdico sea efectivo, debe organizarse con actividades variadas, adaptadas a la edad, intereses y capacidades de los estudiantes, la planificación debe contemplar juegos cooperativos, dinámicas motrices simples, actividades recreativas creativas y estrategias que incentiven la participación continua, es allí donde la presencia de un profesional de educación física es clave para orientar, motivar y garantizar la participación armoniosa y activo de los estudiantes (Caldera Salgado, 2025).

Es por eso que el contexto escolar debe apoyar este tipo de iniciativas, asegurando espacios adecuados, tiempos suficientes y materiales básicos para desarrollar las actividades, de este modo la cultura institucional que promueve la actividad física y el bienestar integral es un factor determinante para sostener los cambios en el comportamiento sedentario a largo plazo.

Cabe recalcar que un programa de actividades lúdicas durante el recreo trae beneficios importantes como la disminución del tiempo sedentario de los estudiantes de básica media, mejorando así su bienestar físico, emocional y social. La lúdica no solo activa la creatividad, sino también el cuerpo, la convivencia y la motivación, de esta manera, se convierte en una estrategia educativa y humanizada para fomentar estilos de vida más activos dentro del entorno escolar.

El profesional de Educación Física cumple un rol central en el diseño y conducción de programas lúdicos dentro del recreo escolar, es por eso que su formación especializada le permite comprender los procesos de desarrollo motriz, emocional y social de los estudiantes, así como identificar sus necesidades individuales y grupales, esto lo convierte en el personaje ideal y más importante para planificar experiencias de juego que sean seguras, motivadoras y adecuadas a la edad (Luna Hernández & Gutiérrez Cruz, 2022).

La participación del docente de Educación Física asegura que las actividades lúdicas tengan un propósito pedagógico, un programa bien organizado requiere criterios técnicos para poten-

ciar su impacto, el docente debe dominar y seleccionar dinámicas que incorporen movimiento de cooperación, continuos y desafíos motrices, evitando rutinas aburridas o juegos que generen exclusión.

Desde la perspectiva más general, es claro que el profesional tiene la capacidad de observar y analizar el comportamiento sedentario de los estudiantes durante los recreos, gracias a su experiencia este puede reconocer el aislamiento, dependencia de dispositivos electrónicos, o desinterés por actividades grupales por parte de los estudiantes, estas pautas permiten al profesional hacer un cambio en el programa lúdico y ofrecer opciones que resulten buenas y efectivas incluso para aquellos alumnos que usualmente evitan el movimiento.

La presencia del educador profesional durante el recreo sirve como un elemento primordial de acompañamiento a los estudiantes, su guía no se limita únicamente a dirigir el juego, sino que fomenta un ambiente de seguridad, respeto y participación (Maquera-Maquera, 2025). En el momento que los estudiantes se sienten apoyados y comprendidos, estos se disponen a integrarse en actividades activas en lugar de permanecer sedentarios.

Las actividades lúdicas dirigidas por un especialista pueden generar un impacto positivo, motivando a estudiantes sedentarios a participar en dichas actividades y sumarse progresivamente, por lo tanto, al mirar que el juego es divertido, activo y libre, muchos de los alumnos que solían permanecer sentados comienzan a probar nuevas formas de movimiento, este cambio de actitud contribuye directamente a reducir el tiempo sedentario dentro de la escuela.

Por otra parte, el profesional de Educación Física puede adaptar las actividades para que respondan a los intereses reales de los adolescentes de básica media, al incorporar juegos modernos, dinámicas retadoras, retos grupales o mini competencias amistosas ayuda a captar la atención de los estudiantes, quienes se encuentran en una etapa donde buscan diversión, identidad grupal y experiencias significativas (Lopez Izarra, 2023).

Finalmente, el impacto real de un programa lúdico bien gestionado por un profesional de Educación Física se refleja en la disminución sostenida del tiempo sedentario durante la jornada escolar, en este caso los estudiantes no solo se activan físicamente, sino que desarrollan actitudes más dinámicas y una mayor disponibilidad para relacionarse y participar, de esta manera, la escuela se transforma en un entorno que promueve el bienestar integral.

Método

En el presente estudio se realizó bajo un diseño no experimental, debido a que no se realizó manipulación deliberada de las variables, sino que se observaron y analizaron los niveles de actividad física de los estudiantes en su contexto escolar habitual. La investigación adopto un enfoque cuantitativo, orientado a la recolección de datos numéricos que permitieron medir de manera objetiva el comportamiento relacionado con la actividad física y el sedentarismo en la población estudiada.

El estudio fue tipo descriptivo y de corte trasversal, ya que la información se recolectó en un único momento del tiempo, lo que permitió analizar el estado actual de los niveles de actividad física de los estudiantes durante el recreo escolar y en otros momentos de su vida cotidiana, sin establecer valores de casualidad.

La población estuvo conformada por estudiantes de subnivel básica media de la Unidad Educativa Particular José María Mora Gonzales, la cual la muestra fue de tipo no probabilística por conveniencia, integrada por 42 estudiantes, seleccionados en función de la accesibilidad y la disponibilidad para participar en el estudio.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, aplicada de manera directa durante la jornada escolar como instrumento principal se empleó el Cuestionario de Actividad Física para niños (PAC-C) en su versión validada al español, diseñado para evaluar el nivel general de la educación física en niños y niñas de entre 8 y 14 años durante los últimos 7 días. El instrumento está compuesto por nueve ítems que evalúan la participación en actividades físicas en diferentes contextos, tales como clases de Educación Física, el recreo escolar, las actividades realizadas después de la jornada académica y el tiempo libre, las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de cinco puntos.

El procedimiento de aplicación se llevó a cabo previa autorización de la institución educativa y con el consentimiento informado de los representantes legales de los estudiantes, los cuestionarios fueron respondidos de manera individual, garantizando la confidencialidad y el anonimato de la información proporcionada, así como el respeto a los principios éticos de la investigación educativa.

Los datos obtenidos fueron organizados y tabulados para su posterior análisis mediante estadística descriptiva en SPSS, empleando medidas en tendencia central, como la media mediana y moda, así como las medidas de dispersión, específicamente la desviación estándar.

Resultados

Tabla 1. Nivel de actividad física semanal según el PAQ-C

Dimensión evaluada	Media	Mediana	Moda	Desviación estándar
Actividad física en clases de Educación Física	4,24	5,00	5	0,89
Actividad física después de clases	3,08	3,00	5	1,45
Actividad física durante el recreo	2,67	3,00	4	1,14
Actividad física hasta la hora de comida	2,27	2,00	2	1,06
Actividad física en las tardes	3,00	3,00	4	1,33
Dimensión total PAQ-C	3,05	3,00	4	1,17

Fuente: elaboración propia.

Nota. Valores obtenidos a partir de la escala Likert del PAQ-C (1 = muy baja actividad física; 5 = muy alta actividad física).

Los resultados de la Tabla 1 muestran que el nivel general de actividad física semanal, medido con el PAQ-C, se ubicó en un nivel moderado (media = 3,05; mediana = 3,00; moda = 4). La puntuación más alta se registró en la clase de Educación Física (media = 4,24), lo que evidencia que este es el principal espacio en el que los estudiantes realizan actividad física de forma consistente. En cambio, las puntuaciones más bajas se observaron en la actividad durante el recreo (media = 2,67) y en el periodo hasta la hora de comida (media = 2,27), lo que sugiere una disminución del movimiento en los momentos no estructurados de la jornada escolar.

Tabla 2. Distribución del nivel general de actividad física de los estudiantes

Nivel de actividad física	Rango PAQ-C	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bajo	1,00 – 2,33	11	26,2
Moderado	2,34 – 3,66	19	45,2
Alto	3,67 – 5,00	12	28,6
Total	—	42	100

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 2 confirma esta tendencia, ya que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel moderado de actividad física (45,2%), mientras que un 26,2% se ubica en el nivel bajo, evidenciando un grupo importante con patrones más sedentarios. Por su parte, el 28,6% alcanzó un nivel alto, lo que indica que menos de un tercio mantiene hábitos claramente activos.

Tabla 3. Comparación de la actividad física en espacios estructurados y no estructurados

Contexto de actividad	Media	Interpretación
Clase de Educación Física	4,24	Nivel alto de actividad física
Recreo escolar	2,67	Nivel bajo–moderado
Tiempo libre fuera de la escuela	3,04	Nivel moderado

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 3 evidencia diferencias entre contextos: la Educación Física mostró un nivel alto de actividad (media = 4,24), mientras que el recreo escolar presentó un nivel bajo–moderado (media = 2,67). Esto sugiere que los estudiantes tienden a ser más activos cuando existe una estructura o guía, pero reducen su actividad en espacios libres, lo que respalda la necesidad de estrategias lúdicas planificadas para incrementar el movimiento durante el recreo.

Análisis de los resultados

Los resultados del nivel de actividad física de los estudiantes demuestran que la media general en la dimensión de actividad física semanal es 3,05 lo que representa que los estudiantes presentan un nivel medio de actividad física, el valor más alto obtiene en la dimensión actividad durante la clase de educación física (media: 4,24), la cual evidencia una participación altamente activa, por el contrario, se visualiza una disminución en el ítem sobre tiempo de descanso hasta la hora de comida, con medias de 2,67 y 2,27 correspondientemente, dando a conocer comportamientos

sedentarios por parte de los estudiantes, lo cual concuerda con hallazgos de Vargas Tenorio et al. (2023), quienes reportaron niveles significativos de sedentarismo en actividades fuera de clase en población escolar. La moda general es 4 la cual pertenece a los niveles altos de actividad física, mientras que la desviación estándar es de 1,17 indicando una dispersión moderada, demostrando diferencias significativas en los hábitos de actividad física en los estudiantes.

Discusión

A partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación del test de preguntas, se propone como línea de acción educativa la promoción de recreos activos a través de actividades lúdicas sencillas, inclusivas y acordes a la edad de los estudiantes, orientadas a reducir el tiempo sedentario y favorecer hábitos de movimiento saludables en el contexto escolar, orientadas a reducir el tiempo sedentario y favorecer hábitos de movimiento saludables en el área escolar, lo cual concuerda con lo planteado por González-Martínez et al. (2022). Esta propuesta se fundamenta en el uso del juego como estrategia pedagógica, incorporando juegos tradicionales y dinámicas recreativas que no requieren infraestructura especializada ni alta exigencia física, permitiendo la participación voluntaria de los estudiantes durante el recreo. Asimismo, se plantea la sensibilización de la comunidad educativa sobre la importancia del movimiento en la vida diaria, de modo que la información diagnosticada sirva como base para el diseño de futuros programas estructurados de actividad física y para la toma de decisiones institucionales orientadas a la prevención del sedentarismo y la promoción del bienestar integral en la población escolar.

Conclusión

En la actualidad, el incremento en la población escolar se ha convertido en una preocupación relevante dentro del ámbito educativo y de la salud, especialmente en las etapas de educación básica, los cambios en los estilos de vida, el mayor tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos y la reducción de espacios para el movimiento limitado las oportunidades de actividad física cotidiana en los estudiantes. Frente a este contexto, la escuela representa un entorno clave para la promoción de hábitos activos, no sólo a través de las clases de educación física, sino también mediante el aprovechamiento de los recreos y los tiempos libres, espacios potenciales de movimiento.

En este sentido, el presente estudio se orienta al diseño y aplicación de un cuestionario, herramienta para medir los niveles de actividad física y sedentarismo en los estudiantes, así como para analizar sus patrones de movilidad durante los recreos escolares y en los tiempos libres fuera de la institución educativa. La utilización de este instrumento permite obtener información relevante sobre la frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas, aportando una función del comportamiento activo y sedentario, en diferentes contextos de la vida diaria del estudiante. De este modo, los resultados buscan servir como base para la toma de decisiones pedagógicas y la implementación de estrategias que favorezcan una mayor participación matriz y la actuación de estilos de vida saludables.

Referencias

- Alvarado Alvarado, H., López Barrera, A., Vega Gordillo, M., & Ochoa Loor, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Ávila Manríquez, F., Méndez Ávila, J., Silva Llaca, J., & Gómez Terán, O. (2022). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Caldera Salgado, M. M. (2025). La lúdica como estrategia para fortalecer el aprendizaje de los niños del Centro Educativo Nueva Esperanza N°2. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 2(2), 183-189. <https://doi.org/10.70625/rlce/101>
- Cortés-Roco, G., Villalobos-Ortiz, A., Rojas-Hernández, A., & Alvarado-Carvajal, M. (2025). Efecto de un programa integral de actividad física sobre la condición física, el sedentarismo y el tiempo de pantalla en escolares. *Retos*, 63, 778-790. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109391>
- González-Martínez, F., González-Hernández, A., & Esquivel, N. (2022). El juego como estrategia didáctica para favorecer el aprendizaje y la inclusión de los alumnos dentro del salón de clases. *Revista RedCA*, 5(13), 133-143.
- Iranda Paredes, M. J. (2023). Importancia de la lúdica en educación para un desarrollo integral. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 10747-10760. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6159
- Jimbo Quimuña, A. (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 312-326.
- Liriano, J. P. (2025). Retos y desafíos del recreo escolar en la educación del siglo XXI: una revisión de la literatura. *Pedagogical Constellations*, 4(2), 161-186. <https://doi.org/10.69821/constellations.v4i2.108>
- Lopez Izarra, E. (2023). Perfil del docente de Educación Física: Una mirada desde la complejidad del siglo XXI. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 300-314. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5891>
- Luna Hernández, J., & Gutiérrez Cruz, M. (2022). Actividades lúdicas y deportivas en la formación inicial de los estudiantes de Educación Básica General. *Ciencia y Deporte*, 7(2). <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no2.001>
- Manchola-González, J., Bagur-Calafat, C., & Girabent-Farrés, M. (2021). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(65), 139-152. <https://doi.org/10.15366/rim-cafd2017.65.010>
- Maquera-Maquera, Y., & Apaza-Paco, F. (2025). Competencias y rol docente de educación física en nuevos contextos formativos. *Retos*, 66, 599-608. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.112200>
- Rincón Gómez, S., Mero Bermeo, Z., & Ruiz Veas, N. (2023). Impacto de las actividades lúdicas en el desarrollo de la autonomía en la infancia temprana. *Revista de Educación*, 5(14), 9-28. <https://doi.org/10.61287/revistafranztamayo.v5i14.1>

Simbaña Hernández, C. (2025). El sedentarismo y su influencia en la motricidad en estudiantes de básica superior. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10).

Tello Molinos, I. (2023, junio 15). *El sedentarismo e inactividad física como amenaza para la salud en la infancia; una propuesta de intervención para su control y prevención basada en la evidencia científica* [Tesis de grado, Universidad de Valladolid].

Vargas Tenorio, J., Villalobos Víquez, G., Araya Vargas, G., Herrera González, E., & Álvarez Bogantes, C. (2023). Actividad física en el recreo escolar: Mediciones de actividad física y la perspectiva de escolares de centros educativos de áreas urbanas y rurales. *MHSalud*, 20(2), 1-14. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.2>

Vega Chacha, G., Guijarro Intriago, R., Sánchez Salazar, T., & Henríquez Carrera, E. (2023). Actividades lúdicas en el desarrollo de la interculturalidad en estudiantes de noveno de básica. *Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos*, 15(6).

Villavicencio Saez, Y., & Ávila Mediavilla, C. (2022). Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes. *Religación*, 7(34). <https://doi.org/10.46652/rgn.v7i34.974>

Autores

Maycol Sebastián Rodríguez Narváez. Estudiante
Santiago Alejandro Jarrín Navas. Docente Tutor del área

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.