

La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile

The quality of students' use of free time for leisure, recreation and physical activity in elementary schools in the commune of Padre las Casas, IX region, Chile

Carlos Roberto Arriagada, Gerardo Fuentes Vilugron
Universidad Autónoma de Chile (Chile), Universidad Católica de Temuco (Chile)

Resumen. La presente investigación tiene como objetivo conocer las ventajas y desventajas que tienen los niños de 11-13 años en el uso de los aparatos tecnológicos durante su jornada escolar, específicamente en los recreos, y así dar a conocer en que ocupan su tiempo de ocio, esto ha sido medido mediante una encuesta online que fue enviada a tres establecimientos de la comuna de Padre las Casas. El Objetivo principal del estudio es Determinar la calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en la educación formal de centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas. El tipo de investigación a utilizar para este tipo de estudio es de un enfoque cuantitativo descriptivo. Los principales resultados del estudio develan que los estudiantes de niveles de enseñanza básica en contextos semiurbanos privilegian el movimiento por sobre el uso de TIC durante los tiempos libres en el colegio.

Palabras clave: Educación básica; tiempo libre; ocio; vida activa; tecnologías de la información y comunicación.

Abstract. The present research aims to know the advantages and disadvantages that children aged 11-13 years have in the use of technological devices during their school day, specifically during recess, and thus make known in what they occupy their leisure time, this has been measured through an online survey that was sent to three establishments in the commune of Padre las Casas. The main objective of the study is to determine the quality of the students' use of free time for leisure, recreation and physical activity in formal education in elementary schools in the commune of Padre las Casas. The type of research to be used for this type of study is a descriptive quantitative approach. The main results of the study reveal that elementary school students in semi-urban contexts privilege movement over the use of ICT during free time at school.

Keywords: Basic education; free time; leisure; active life; information and communication technologies.

Fecha recepción: 14-10-22. Fecha de aceptación: 25-01-23

Carlos Roberto Arriagada
carlosarriagadah@gmail.com

Introducción

El tiempo es una magnitud física con la que se mide la duración de acontecimientos, en cuales se usa dicho tiempo aprovechándose de la mejor forma posible, es decir, los minutos y/o horas que una persona tiene a disposición y dedica en beneficio del tiempo libre, ocio, estudios, trabajo, entre otras actividades que se estime conveniente. En estudiantes su uso del tiempo u orientación en actividades de ocio en su tiempo libre también ocasionan una disminución significativa del tiempo de sueño, en tema de aprovechar el tiempo, se puede concebir, que los retrasos de los horarios de entrada a los establecimientos, pueden ser un impacto positivo en el rendimiento académico, la salud, y la seguridad de los estudiantes (Watson et al., 2017; Martinic, 2015).

En Chile el contexto educativo actual, se identifica el uso del tiempo como una variable a considerar clave para el aseguramiento de la calidad educativa, en este ámbito en Chile y sus países vecinos han optado por una extensión de las jornadas de clases, lo que es contrario a la evidencia actual de cómo gestionar el tiempo como recurso (Rubio, Cuadra-Martínez, Oyanadel, Castro & González, 2019; Leyva, 2011; López, 2019).

La utilización del tiempo en las escuelas chilenas se ve relacionada en qué tipo de jornada se utiliza, la Jornada Escolar según el decreto N°1850, "Es el tiempo diario que dedica el establecimiento educativo a su estudiante en la

prestación directa del servicio público educativo" (MINEDUC, 2001, p.1).

Estudios vinculan colegios con jornada escolar completa y un alto resultado en evaluaciones del sistema nacional de evaluación de resultados de aprendizaje (SIMCE), resaltando en aspectos claves en la forma de utilizar el tiempo en las aulas de clase, es decir, una mayor dedicación en aspectos importantes de la asignatura, o aspectos relacionados con la disciplina del grupo-curso e individual de los estudiantes. "Se puede inferir que con los años JEC (Jornada Escolar Completa) los profesores de las escuelas con altos resultados de aprendizaje medido por SIMCE dedican más tiempo a contenidos instruccionales" (Martinic & Villalta, 2015, p.18).

Por lo tanto, el tiempo en la escuela es beneficioso en el ámbito académico si es aprovechado en los momentos de contenido y ejercitación, más no, cuando los tiempos son destinados a reforzar la disciplina del grupo-curso (Carreño, Díaz, López y Reyes, 2019).

En casos generales por la inclusión de asignaturas electivas, buscando así fomentar los gustos y preferencias de cada individuo, siempre teniendo en cuenta que el docente debe conocer el perfil de cada estudiante, para así generar métodos de enseñanza distinguidos en lo posible, al igual que, enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje con un mayor abanico de actividades que faciliten al alumno la consolidación y desarrollo de sus estilos de aprendizaje, propiciando en fin el autoconocimiento y autonomía nece-

sarias para avanzar globalmente en su formación integral. (Luengo & Gonzales, 2005, p. 14)

Además, estudiantes en grandes números optan por desarrollar alguna jornada extraescolar aumentando horas a su periodo en la escuela o envuelta en ella, participando en talleres que fomentan una recreación artística y/o deportiva en lo general, que según el Instituto Nacional de Deportes (IND, 2020), las orientaciones recreativa: Se entiende por Deporte Recreativo al conjunto de actividades físicas efectuadas en el tiempo libre, practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como fomentar la convivencia familiar y social, así mismo, enfatizando en la formación integral según los planteamientos de la Jornada escolar completa (JEC).

El MINEDUC (2001) menciona que, estos talleres extraescolares deben orientarse hacia la integralidad del proceso educativo, debe complementar el proceso cognitivo, considerando siempre los procesos cognitivos y actitudinales que atraviesan el currículum escolar chileno, sin embargo, esta orientación que reciben los talleres extraescolares hace alusión a los objetivos que son asignados a cada uno, siendo estos objetivos elegidos por el monitor encargado, normalmente, dirigiéndose hacia un enfoque competitivo, Según este estudio la gran mayoría de los talleres se autodenomina "formativo", pero este planteamiento no se cumple, principalmente si hablamos de sistematización, periodicidad y profundidad de los contenidos tratados en los mismos (Salvador, Uribe & Arriagada, 2022; Martínez, 2020; Mazorra, Oliva & Palma, 2020; Moriche & Masú, 2019).

Por otra parte, se puede indicar, que la utilización adecuada de esta metodología, bien en entornos educativos como las clases de Educación Física, o deportivos como la práctica reglamentada de distintas disciplinas deportivas, pueden ser herramientas para tener en consideración ante grupos que muestren considerables niveles de violencia escolar (Medina & Reverte, 2019; Molina, 2018), entre otros aspectos.

En este sentido, surge la importancia de generar una conciencia y, sobre todo, hábito de recreación física en la población, es con el fin de promover los hábitos de vida saludable, cual conlleva grandes beneficios y es un agente protector ante enfermedades crónicas, y la realización de está evidencian consecuencias positivas, no solo para la salud física, sino también un aumento en el auto estima y beneficios para la calidad de vida (Mora, Ventura & Hernández, 2019; Carballosa, Maya & Navarro, 2017).

Con relación a la población escolar chilena, los hábitos de vida saludable son poco adquiridos, y poco arraigados a los estudiantes, incluyendo actividades básicas como alimentación, horas de descanso y actividades físicas moderadas. Estudios como los de Mora et al. (2019), sostienen que es necesario tomar medidas, desde las más básicas hasta programas de promoción de la salud, que estén orientadas a mejorar la calidad de vida de los niños y jóve-

nes, y promover los estilos de vida saludable que impacten en la comunidad, con la finalidad de tener adultos sanos y activos.

En el caso contrario, la inactividad física se define como la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física, es decir, sesenta minutos al día en niños y adolescentes y ciento cincuenta minutos en población adulta. Así como se evidencia también conducta sedentaria, entendida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal, un MET, como: ver televisión, estar acostado o sentado (Cristi-Montero et al., 2015).

Estudios como el hecho por Calderón, Neira & Flórez-Méndez (2020), evidencia que en estudiantes de cuatro a trece años en la comuna de Llanquihue califican en estado nutricional de sobrepeso, el 58,6%, añadiendo que, los niños que participaron en este estudio no realizan actividad física extraprogramática y sus hábitos de consumo no favorecen esta condición.

Por otra parte, existen variados estudios que relacionan la obesidad, el sedentarismo y el uso de las tecnologías de la información (TIC), Montilla-Jan (2022) realiza un estudio que sostiene dicha relación, encontrando un incremento del uso de las TIC, haciendo que las actividades sean menos físicas y en periodos prolongados de inactividad como sentados, es decir, sin moverse durante horas, y conlleva inevitablemente a un índice de masa corporal al nivel de la obesidad. Por ello, con relación a la escuela, los tiempos libres deben ser ocupados intencionalmente en el movimiento, que ha parte del desarrollo físico, contribuye a las interacciones sociales, espontáneas y libres de los estudiantes.

Con los antecedentes mencionados anteriormente, surgió la pregunta de investigación ¿Cuál es la calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en la educación formal de centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas?

Material y Método

El diseño de la investigación es de enfoque cuantitativo de tipo no experimental, corte transversal y alcance descriptivo. Respecto de la selección de la muestra esta fue no probabilística por conveniencia. Esta incluyó a 3 establecimientos de educación básica de la comuna de Padre las Casas, con la participación de 43 estudiantes de ambos sexos, de sexto, séptimo y octavo año básico de sectores urbanos y rurales de establecimientos particulares subvencionados urbanos de la novena región de la Araucanía, Chile. Para este estudio se utilizó un cuestionario validado por un grupo de experto, posteriormente se estableció la fidelidad del instrumento por medio del coeficiente "Alfa" de Cronbach de consistencia interna con un valor de 0,759. El cuestionario se formó en tres categorías, prime-

ro por actividad física en tiempo libre, segundo uso de TIC en el tiempo libre escolar, e importancia de la actividad física en el recreo el cual fue validado a través del método Delphi. Para la toma de datos, el cuestionario se ajustó en formato forms de Google, el cual consiste en 13 ítems de preguntas cerradas con una escala de 1 a 5, donde 1 es muy poco, 2 es poco, 3 es regular, 4 es bueno y 5 es muy bueno. Posteriormente, fue enviado a los establecimientos que accedieron a aplicar este instrumento firmando consentimiento informado para su autorización del uso de la información con fines científicos. Con relación a la dimensión ética del estudio, este fue realizado siguió lo expuesto en la Declaración de Helsinki para la confidencialidad de los datos y obtención del consentimiento informado por parte de los participantes.

Análisis de los datos

Para el tratamiento de los datos estos fueron tabulados en Excel y posteriormente se utilizó el software SPSS versión 22.0. Aplicándose estadística descriptiva con cálculo de frecuencias para cada una de las preguntas el cuestionario.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados principales del estudio.

Categoría actividad física

Tabla 1.
En los recreos me muevo constantemente.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	4	9,3	9,5
	2	1	2,3	11,9
	3	6	14,0	26,2
	4	19	44,2	71,4
	5	12	27,9	100,0
Total	42	97,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,3	
Total	43	100,0		

Nota: elaboración propia

El 44,2% de los estudiantes indica que se mueven constantemente en su tiempo libre, y un 25,6% indica que su movimiento es menor y dedicado a actividades más sedentarias.

Tabla 2.
Mi forma de entretenerme en los recreos siempre es con juegos en los cuales deb

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	2	4,7	4,8
	2	4	9,3	14,3
	3	8	18,6	33,3
	4	9	20,9	54,8
	5	19	44,2	100,0
Total	42	97,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,3	
Total	43	100,0		

Nota: elaboración propia

En relación con la tabla queda demostrado que el 44,2% de los estudiantes prefiere entretenerse en los recreos con juegos en los cuales debe utilizar la carrera, velocidad, etc. Por otro lado, el 4,7% prefiere realizar otro tipo de acciones, que no implican la carrera, velocidad durante sus recreos. Por lo tanto, existe una diferencia significativa entre unos y otros. Con esto queda demostrado que la mayoría de los estudiantes prefiere realizar juegos que impliquen algún gasto energético por sobre el sedentarismo.

Tabla 3.
Participó en deportes durante el recreo como fútbol, basquetbol o algo similar.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	18	41,9	43,9
	2	4	9,3	53,7
	3	9	20,9	75,6
	4	2	4,7	80,5
	5	8	18,6	100,0
Total	41	95,3	100,0	
Perdidos	Sistema	2	4,7	
Total	43	100,0		

Nota: elaboración propia

En relación a la intensidad en la que realizan los juegos en los recreos los niños de 11-13 años en la comuna de Padre las casas, se puede evidenciar en la tabla que existe un nivel medio de intensidad, ya que con un 11% y 16% se encuentra la mayor frecuencia en los niveles 3-4 respectivamente, con esto podemos inferir que aun sin la existencia de recreos donde se realicen actividades físicas programadas el alumnado aun así realiza actividades a una intensidad moderada, es decir, se evidencia que existen las ganas pero faltan recursos o actividades para fomentar la vida saludable, se justifica la necesidad de promover intervenciones y estrategias para fomentar la actividad física en los tiempos libres. Estas pueden ser abordadas desde diferentes ámbitos de actuación como la escuela, las familias o el entorno urbano con la promoción de asociaciones deportivas, etc.

Tabla 4.
Intensidad de juego en los recreos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	4	9,3	9,5
	2	3	7,0	16,7
	3	11	25,6	42,9
	4	16	37,2	81,0
	5	8	18,6	100,0
Total	42	97,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,3	
Total	43	100,0		

Nota: fuente elaboración propia

Con relación a la tabla existe un 44,2% de los estudiantes consideran que la escuela entrega medianamente las condiciones para que practiquen actividad física durante el tiempo libre, por otra parte, existe un 34,9% de estudiantes que considera que la escuela entrega buenas condiciones para la práctica de la actividad física durante el tiempo libre y un 16,1% de los estudiantes consideran que no

están las condiciones para la práctica de actividad física.

Categoría uso de las TIC en recreo

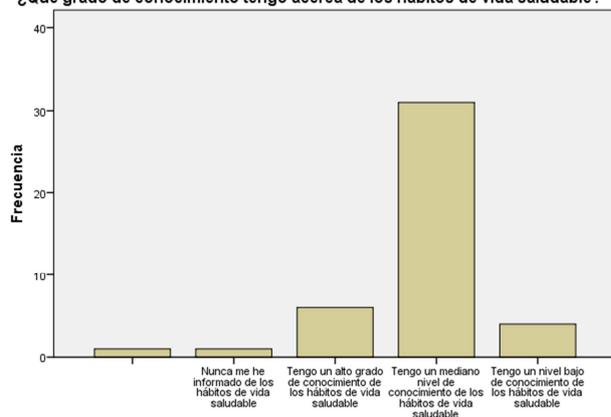
Tabla 5.
Uso celular, computador o cualquier recurso tecnológico durante el recreo.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	18	41,9	42,9
	2	9	20,9	64,3
	3	6	14,0	78,6
	4	4	9,3	88,1
	5	5	11,6	100,0
	Total	42	97,7	100,0
Perdidos	Sistema	1	2,3	
Total		43	100,0	

Nota: elaboración propia

En la tabla N°5 se puede apreciar que el 62,8% de los estudiantes no utilizan celular, computador u otro recurso tecnológico en el recreo o muy poco, mientras que el 34,9 si hacen un uso frecuente de este en momentos de recreo

¿Qué grado de conocimiento tengo acerca de los hábitos de vida saludable?



o tiempo libre.

Figura 1. Grado de conocimiento acerca de los hábitos de vida saludable

Fuente: elaboración propia

¿Por medio de cual medio se ha informado acerca de los hábitos de vida saludable?

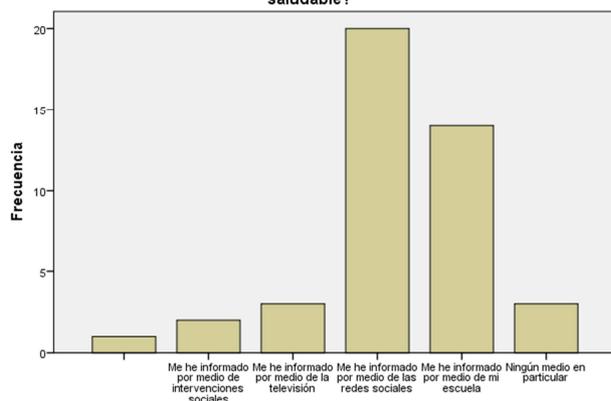


Figura 2. Hábitos de vida saludable. Fuente: elaboración propia

En este primer gráfico de barra se ve reflejado el grado de conocimiento sobre los hábitos de vida saludable en los estudiantes.

El gráfico nos demuestra que por mucho la gran mayoría tiene un mediano nivel de conocimiento sobre los hábitos de vida saludable, quizás adquirido o teniéndolo presente en su diario vivir. Muy por debajo en segunda mayo-

ría dicen tener un alto grado de conocimiento, aunque, el tercero siendo muy cercano al segundo tiene un bajo nivel de conocimiento, agregado a una pequeña cantidad que nunca se ha informado de los hábitos de vida saludable.

Este segundo gráfico de barras se evidencia cuáles son los medios de información más utilizados por los estudiantes para conocer sobre los hábitos de vida saludable.

Las respectivas escuelas y una cantidad de alumnos importante se informan por este medio del establecimiento, siendo un punto positivo en la formación y promoción de los hábitos de vida saludable, aunque, donde se encuentra el mayor porcentaje de elección es por medio de las redes sociales, causando curiosidad por ser un medio informal, el cual es el más concurrido para la adquisición de información crucial en el área de vida saludable en los estudiantes.

Discusión

En relación con los resultados del estudio, se muestra predominantemente que los estudiantes encuestados de los tres establecimientos educacionales de la comuna de Padre las casas practican algún tipo de actividad física durante los recreos, ya sea a través del juego o algún deporte tradicional de carácter recreativo las que conllevan a un esfuerzo físico durante el tiempo libre, en recreos u otros momentos disponibles para la recreación o el ocio. Según Castillo, Picazo & Gil-Madrona (2018), deducen que este fenómeno depende netamente de los factores y disponibilidad de condiciones, espacios y tiempos destinados a la recreación en el establecimiento. Esto se relaciona con las condiciones que los establecimientos ofrecen para que los estudiantes puedan realizar actividad física durante el tiempo libre, las que pueden incidir en mejorar niveles cardio respiratorios, entre otros (Gujarro-Romero, Mayorga-Vega, Casado-Robles y Viciano, 2020). También se puede relacionar la elección de realizar algún tipo de actividad física por sobre el uso de las tecnologías por condiciones sociodemográfica como es la ubicación de los establecimientos y los porcentajes de estudiantes que pertenecen a zonas rurales que asisten a estos, lo que coincide con un estudio español que practican actividad física durante los recreos, pero bajo las recomendaciones de la OMS (Rodrigo-Fernández, Rico-Díaz, Neira-Martín y Navarro-Patón, 2021). Para Boraita, Alsina, Ibort & Torres (2022) en un estudio relacionado con la calidad de vida y hábitos relacionados con la salud, en adolescentes de entornos rurales y urbanos, los resultados establecen que las personas de sectores rurales tienen un conjunto de actividades que generan un mayor bienestar físico que adolescentes urbanos. Por otra parte, también influye en los resultados, el grupo etario de aplicación del estudio, el cual fue de un rango de 11 a 13 años. Según Concha-Cisternas et al. (2021) en un estudio de caracterización de los patrones de actividad física en distintos grupos etarios chilenos, señalan que la actividad física vigorosa se da mayormente en grupos etarios de 10 a 13 años y que con el aumento de edad

esta tendencia tiene a ir disminuyendo hasta llegar a altos niveles sedentarios

Para la mayoría de los estudiantes es importante conocer la importancia de la realización de actividad física, por lo cual, se deduce que los estudiantes conocen la importancia de la realización física en beneficio de la salud física y mental. En relación con los resultados para Ruiz, Serrano & Jimenez (2020) es importante la práctica de actividad física y la concientización por medio de los padres y profesores de un establecimiento. Por otra parte, García-Moreno y Lizandra (2022) concluyen que aparte del beneficio físico y mental, la práctica de actividad física en ambientes cooperativos mejora la convivencia y resolución de conflictos contribuyendo a la salud emocional de los estudiantes. En un estudio de la actividad física en Colombia, Hernández-Rincón et al. (2018) establece que los niños preescolares son influyentes en la realización de actividad física y generación de conciencia en la familia, por lo tanto, el establecimiento educacional juega un rol importante en la cultura y generación de hábitos de vida saludable. Por otra parte, Sánchez, García & Reyes (2022) demuestra que los niños tienden a tener mayor disposición a la práctica de actividad física deportiva y tienen una percepción positiva hacia la práctica deportiva.

La importancia de establecer una mayor colaboración entre la salud y educación, destacando el desarrollo neuronal a través de procesos de enseñanza-aprendizaje en los establecimientos, sabiendo que el ejercicio físico es beneficioso para la salud, además de mejorar la motricidad, activa mecanismos de plasticidad neuronal, favoreciendo el aprendizaje significativo y el alineamiento de memoria (Cortes-Cortes, 2019). Para así generar un grado de conocimiento de los hábitos de vida saludable en beneficio de la salud física y mental, desde la implementación en los establecimientos políticas saludables, se requiere según Morales (2020) un conjunto de prácticas que promuevan la educación en beneficio de la salud, entre una real colaboración de los profesionales en el campo, profesores y apoderados constituyendo una estrategia efectiva para la adquisición hábitos de vida saludable.

Los resultados muestran bajos niveles en relación con el uso de dispositivos tecnológicos durante los tiempos libres disponible en los recreos, siendo coherentes con estudios realizados que destacan la baja adicción en los niveles evaluados como obsesión, uso excesivo, falta de control, entre otros (Espinoza, 2018; Castillo, Figueroa & Silva, 2020). Siendo las mujeres con puntuaciones más altas en todos los indicadores, al igual, se encontró que los estudiantes del colegio privado reportan mayores niveles de uso de las redes sociales (Salazar-Concha, Cárdenas & Krarup, 2021), existiendo una relación con los establecimientos estudiados y su condición sociodemográfica que presenta las personas que forman parte de los centros educativos, así mismo la incorporación social influyendo como parte de sus valores y orientaciones (Segura, Trejo & Buarque de Hollanda, 2015).

Respecto de los resultados relacionados a la comunica-

ción y concientización de los hábitos de vida saludable y actividad física, los medios de comunicación toman un rol importante en la generación y concientización de hábitos de vida saludable, puesto que, la mayoría de los estudiantes se informan principalmente a través de las redes sociales sobre el tema en cuestión, y aunque la escuela es en una gran cantidad encargada de entregar esta información, es necesaria la dotación de herramientas tecnológicas en las escuelas y un correcto uso de las mismas, ya que al evolucionar los medios de comunicación se crean conexiones en beneficio de conocimiento, entre el docente y el estudiante, y así mismo, un impacto social al currículo y modelo escolar (Ramírez, Villalobos, Lay & Herrera, 2021).

Encontrarse en una situación de condición física deficiente son diversos factores los que influyen, según Lake & Townshend (2006) la globalización, cultura, condición económica, educación, urbanización, entornos político y social. Por ende, si en la escuela se logran modificar las estrategias y metodologías para la promoción de conductas saludables para el estado físico y mental de los estudiantes, puesto que, a pesar de los beneficios que entrega la actividad física un gran porcentaje de la población no cumple los niveles mínimos recomendados (Garrido et al., 2019).

La evolución en conjunto de las TIC y el aprendizaje, según Manca & Ranieri (2016) se genera que en las comunidades educativas aumente el uso de la información formal e informal siendo una participación crucial del proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, y así al ser instaurados en los métodos elegidos por el docente resultan ser eficaces al momento de cumplir con los objetivos de aprendizaje establecidos.

Conclusión

A modo de concluir esta investigación, sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de establecimientos educacionales de la comuna de Padre Las Casas, se concluye que los estudiantes prefieren estar activamente en movimiento durante el tiempo libre del establecimiento, en beneficio de la salud física y mental, por sobre los pasatiempos de ocio con el uso de TIC. También esta investigación evidencia el uso recreativo que se los estudiantes le asignan al tiempo libre, en la participación de juegos tradicionales o deportes convencionales que son positivos y contribuyen a los hábitos de vida activa. Por ello los establecimientos deben sumar esfuerzos para entregar mejores condiciones de infraestructura, recreativas y educativas que concienticen a la comunidad escolar a adquirir este tipo de hábitos en beneficio biopsicosocial. En relación con la utilización de las TIC los estudiantes poseen un poco interés usar algún dispositivo tecnológico durante los tiempos libres en el establecimiento educacional, viéndose reflejado por el grupo etario del estudio el que se orienta favorablemente por la realización de actividades físicas de mediana o alta exigencia a través del juego o deportes. Por último, los alumnos demuestran interés por la actividad física, sin embargo, es importante entregar los medios para que ellos

conozcan la importancia de la actividad física para el bienestar del cuerpo humano para su salud física y mental, para que esta práctica e interés por la actividad física se mantenga por el tiempo.

Agradecimientos

Se agradece a los estudiantes de pregrado, actualmente profesores de educación física, por su dedicación y trabajo efectuado durante su seminario de grado, Dante Martínez, Bastián Soto y Nelson Jaramillo.

Referencias

- Boraita, R., Alsina, D., Ibort, E., & Torres, J. (2022). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. In *Anales de Pediatría, Vol. 96(3)*, pp. 196-202. Elsevier Doyma. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.022>
- Calderón, C., Neira, G., & Flórez-Méndez, J.. (2020). Evaluación de hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares de 4 a 13 años de Llanquihue, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 47 (4),612-619. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400612>
- Carreño Cardozo, J. M., Díaz Velasco, A., López Domínguez, S., & Martín Reyes, J. A. (2019). ¿Qué se investiga en formación docente en educación física y en recreación? (What is researched in teacher training in physical education and recreation?). *Retos*, 36, 3–8. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.51456>
- Castillo, R., Castro, F., & Silva, C. (2020). *Tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel del clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años de la región de Valparaíso* (Tesis doctoral). Universidad Andrés Bello, Valparaíso, Chile. Recuperado de: <https://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/17815>
- Castillo, G., Picazo, C., Gil-Madrona, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electrónica Educación*, 22 (2), 237-258. Recuperado de: <https://doi.org/10.15359/rec.22-2.14>
- Carballosa, M., Maya, L., & Navarro, M. (2017). Proyecto de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de 10-12 años. *Universidad Y Sociedad*, 9(5), 35-38. Recuperado a partir de <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/708>
- Concha-Cisternas, Y., Petermann-Rocha, F., Garrido-Méndez, Á., Díaz-Martínez, X., Leiva, A., Salas-Bravo, C., Martínez-Sanguinetti, M., Iturra-González, J., Matus, C., Vásquez-Gómez, J., & Celis-Morales, C. (2019). Caracterización de los patrones de actividad física en distintos grupos etarios chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 36(1), 149-158. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1942>
- Cortés-Cortés, M., Alfaro, A., Martínez, V., & Veloso, B. (2019). Desarrollo cerebral y aprendizaje en adolescentes: Importancia de la actividad física. *Revista médica de Chile*, 147 (1), 130-131. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000100130>
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¿Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo?: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>
- Cruz, I. (2021). *Incidencia del nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de bachillerato* (Tesis de magister). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/3276>
- Espinoza., M. (2018). *Factores tecnológicos que influyen en el estado nutricional de los niños de 7 a 11 años de una escuela urbana y rural del catón Chordeleg en el período marza-agosto del 2018* (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador. Recuperado de: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/6559>
- Foley, L., & Maddison, R. (2010). Use of active video games to increase physical activity in children: a (virtual) reality?. *Pediatric exercise science*, 22(1), 7–20. Recuperado de: <https://doi.org/10.1123/pes.22.1.7>
- García-Merino, R., & Lizandra, J. (2022). La hibridación de los modelos pedagógicos de aprendizaje cooperativo y educación aventura como estrategia didáctica para la mejora de la convivencia y la gestión de conflictos en el aula: una experiencia práctica desde las clases de educación física y tu. *Retos*, 43, 1037–1048. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86289>
- Garrido, A., Concha, Y., Petermann, F., Díaz, X., Leiva, A., Troncoso, C., Martínez, M., Salas, C., Álvarez, C., Ramírez, R., Cristi-Montero, C., Rodríguez, F., Iturra, J., Celis, C. (2019). Adherence to physical activity recommendations across age categories: Findings from the 2009-2010 Chilean National Health Survey. *Revista chilena de nutrición*, 46(2), 121-128. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000200121>
- González, J., Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, el rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4634927>
- Guijarro-Romero, S., Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., & Viciano, J. (2020). Una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico solo mejora los niveles de capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes con un perfil no saludable de condición física (An intermittent physical fitness teaching unit only improves cardior. *Retos*, 38, 8–15. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73605>
- Hernández-Rincón, E., Arias-Villate, S., Gómez-López, M., León-Pachón, L., Martínez-Ceballos, M., Chaar-Hernández, A., Severiche-Bueno, D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(2), 201-212. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200002&lng=es&tlng=es.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación*. 6ta Edición Sampieri.
- Lake A, Townshend T. (2006) Obesogenic environments: exploring the built and food environments. *J R Soc Promot Health*. 126(6), 262-267. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177/1466424006070487>
- Leyva, A. (2011). *El juego como estrategia didáctica en la educación infantil* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de:

- <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6693/tesis165.pdf>
- López, M. (2019). Sobre el Estudio: ocio, melancolía y cuidado. *Teoría De La Educación. Revista Interuniversitaria*, 31(2), 69–86. <https://doi.org/10.14201/teri.21145>
- Martínez, M. (2020). *Intensidad de la actividad física realizada durante el recreo por estudiantes de un centro público de educación primaria de la Región de Murcia* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia, España. Recuperado de: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/102441>
- Martinic, S. (2015). El tiempo y el aprendizaje escolar la experiencia de la extensión de la jornada escolar en Chile. *Revista brasileira de educação*, 20(61), 479-499. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/9rRWP86hspfYnsYhyKNrv7Q/abstract/?lang=es>
- Martinic, S., & Villalta, M. (2015). La gestión del tiempo en la sala de clases y los rendimientos escolares en escuelas con jornada completa en Chile. *Revista Perfiles educativos*, 37(147), 28-49. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982015000100003&script=sci_abstract
- Mazorra, M., Oliva, D., Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 181-189. Recuperado de: <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71495>
- Montilla-Jaén, A. (2022). *Relación entre las Tecnologías de la información (TIC) y sedentarismo y obesidad en Educación Infantil* (Tesis de pregrado). Universidad de Jaén, Jaén, España. Recuperado de: https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/16884/1/Montilla_Jan_Angela_TGF_Educacion_Infantil.pdf
- Medina, J., Reverte, M. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de violencia escolar. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 35, 54-60. Recuperado de: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64359>
- MINEDUC. (2001). El Reloj: sugerencias para la formulación del proyectopedagógico de Jornada Escolar Completa del establecimiento educacional: jornada escolar completa. MINEDUC.
- Molina, F. (2018). Educación Física, Calidad de Vida y la Nueva Sociología de la Infancia: Repensando la Metodología Mixta en Sociología. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 33, 69-73. Recuperado de: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.51510>
- Mora, J., Ventura, C., Hernández, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes chilenos. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*. 1, 1, 70-84. Recuperado de: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS_%202019_5-1_art_5.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Morales, N. (2020). *Incidencia de las Prácticas Institucionales en la Percepción de Hábitos de Vida Saludable: Estudio de Caso de Colegios de la Pintana, Chile* (Tesis doctoral). Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile. Recuperado de: <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/48444>
- Moriche, R., Masó, S. (2019). La formación del monitor de ocio y tiempo libre como una oportunidad para la adquisición de competencias sociales en las personas jóvenes. *Papeles de Trabajo sobre Cultura, Educación y Desarrollo Humano. Working Papers on Culture, Education and Human Development*, 15, (3), 97-107. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7205666>
- Ramírez, R., Villalobos, J., Lay, N., Herrera, B. (2021). Medios de comunicación para la apropiación del conocimiento en instituciones educativas. *Información tecnológica*, 32(1), 27-38. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000100027>
- Rodríguez-Fernández, J. E., Rico-Díaz, J., Neira-Martín, P. J., & Navarro-Patón, R. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género (Physical activity carried out by Spanish schoolchildren according to age and gender). *Retos*, 39, 238–245. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77252>
- Rubio, J., Cuadra-Martínez, D., Oyanadel, C., Castro, P., González, I. (2019). Tiempo escolar. Una revisión teórica sobre estudios empíricos realizados en centros educativos latinoamericanos. *Perfiles educativos*, 41(164), 100-117. Recuperado de: <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.164.59071>
- Ruiz, V., Serrano, M., Jiménez, M. (2020). Análisis del disfrute con la educación física, la importancia de las clases y las intenciones de práctica en estudiantes de secundaria: comparativa por género y curso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38, 719-726. Recuperado de: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76941>
- Salazar-Concha, C., Cárdenas, D., Krarup, J. (2021). Comportamiento en el uso de Redes Sociales en estudiantes de enseñanza media: Los casos de un colegio particular y uno público en Chile. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, 42, 506-519. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/349220433_Compportamiento_en_el_uso_de_Red_Sociales_en_estudiantes_de_enseñanza_media_Los_casos_de_un_colegio_particular_y_uno_publico_en_Chile
- Salvador Soler, N., Uribe Delgado, A., & Arriagada Hernández, C. (2022). Características de los talleres extraescolares de los establecimientos educacionales de la Araucanía, Chile (Characteristics of extracurricular activities of educational establishments in the Araucanía, Chile). *Retos*, 44, 183–192. Recuperado de: <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88374>
- Sánchez, C., García, L., Reyes, L. (2022). Beneficios de un enfoque activista de la educación física en la participación deportiva de niñas de Educación Primaria. *Retos*, 46, 1123–1130. Recuperado de: <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94629>
- Segura M. Trejo, F., & Buarque de Hollanda, B. (2015). El estudio del deporte y las políticas públicas. *Gestión y Política Pública*, 3-25. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13343542001>
- Watson, N., Martin, J., Wise, M., Carden, K., Kirsch, D., Kristo, D., Chervin, R. (2017). Delaying middle school and high school start times promotes student health and performance: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(4), 623-625. Recuperado de: <https://doi.org/10.5664%2Fjcs.m.6558>