

LOS BENEFICIOS DE LOS PROGRAMAS DE PAUSAS ACTIVAS EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA

Marina Fernández Martín
Málaga, España
Lourdes Fernández Martín
CEIP Mare Nostrum, Torrox, Málaga, España

1 Los beneficios de los programas de pausas activas

Los beneficios que las pausas activas, descansos cerebrales, lecciones de movimiento... tienen sobre la salud de las personas han sido evidenciados en diferentes investigaciones con un objetivo común: aumentar el tiempo de la práctica física y disminuir el sedentarismo (González et al., 2020: 489; Montoya-Fernández., 2020:157; Grace et al., 2019:2). Para entender dichos beneficios, hay que partir de la siguiente base: el ejercicio físico aporta una serie de efectos positivos en nuestro cuerpo y cerebro, de manera que disminuye tanto enfermedades metabólicas (Thyfault y Bergouignan, 2020:1465) como afecciones cardiovasculares (Fiuza-Luces, et al.,2018:732) y tiene efectos positivos en el envejecimiento (Whitty et al., 2020:113) y en enfermedades que no afectan al metabolismo del cuerpo y a su capacidad de descomponer alimentos (Healy et al, 2018:819).

Pero, ¿qué entendemos por ejercicio físico? Trejo y Sanfeliú (2020:10) lo definen como la actividad física organizada con una frecuencia establecida. Además estos mismos autores argumentan que el ejercicio físico influye en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo. Por lo que, según Galzacorta, Cañada y Cañada (2014:1), la práctica del ejercicio físico se vincula a beneficios para la salud, no solo a nivel físico, sino a nivel psicológico y social, tanto en niños como en adolescentes.

Teniendo en cuenta estos aspectos, en el ámbito de la docencia es básico que se trabaje la práctica del ejercicio físico desde un aspecto lúdico para que, desde edades tempranas, se adquiera su práctica y de esta manera se impulse un modo de vida sano. Además hay que destacar que, en estas edades, la práctica del ejercicio físico está relacionado con una mejora en el rendimiento académico, aumento de la autoestima y disminución de la ansiedad y depresión (Galzacorta, et al., 2014:1). Y si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2010:17), los niños entre 5 y 17 años deben de realizar a diario unos 60 minutos de ejercicio físico, para mejorar su bienestar físico y emocional, no solo en las clases de Educación Física, sino en el horario lectivo de los centros educativos.

Además, si recurrimos a la normativa educativa vigente, en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, se recoge la importancia que tiene el ejercicio físico en el comportamiento del alumnado para favorecer un estilo de vida sano y saludable, asegurando su práctica en los centros educativos en horario escolar.

Hatfield y Chomitz (2015:148) explican que en la práctica actual el alumnado, dentro de los centros escolares, no alcanzan los 60 minutos de actividad física recomendados por la OMS, describiendo los días lectivos como sedentarios ya que, dentro de la cultura escolar existe una relación directa entre el ejercicio y las clases de Educación Física, no practicándose en otros momentos del día dentro de las aulas (Alhassan et al, 2012:13).

Atendiendo a lo expuesto anteriormente, el ejercicio físico dentro de la escuela, sin que sea la clase de Educación Física, se puede trabajar de diferentes formas (Muñoz, 2020:143):

- Dentro de una asignatura: por ejemplo: al escuchar una palabra clave de un contenido en concreto tienen que dar una palmada.
- Durante el cambio de clase: por ejemplo: caminar por el aula.
- O como una pausa organizada en la enseñanza académica: por ejemplo, ordenar las letras de una palabra, visualizadas en la pizarra digital.

Una vez explicado la importancia del ejercicio y los beneficios que tiene en las personas, una forma de trabajarlo dentro de las aulas es mediante las pausas activas (descansos cerebrales, descansos de actividad...). A pesar de los diferentes términos empleados el objetivo es común: aumentar la práctica de la actividad física dentro de las aulas y disminuir el sedentarismo, por lo que se podría definir las pausas activas como la realización de ejercicio físico, de corta duración, donde se puede trabajar a la vez el currículum académico de forma lúdica. Incluso hay autores que las definen como lecciones académicas físicamente activas que se trabajan en un entorno escolar (Norris, Shelton, Dunsmuir, DukeWilliams, & Stamatakis, 2015:123). Por lo que, un recurso dentro de las aulas son las pausas activas, las cuáles pueden producir un aumento de la vigilancia psicomotora y la mejora de la atención sostenida (González, et al., 2020:489; Jiménez y Monroy, 2015:14).

Un aspecto importante son las evidencias positivas que existen, mediante investigaciones científicas, de los efectos del ejercicio físico mediante la aplicación de las pausas activas donde se reflejan la disminución del estrés y una mejora de la atención y comportamiento dentro del aula por parte del alumnado, mejorando su actividad académica (Masini et al. 2020a:10), mejorando la atención y función cognitiva (Masini et al. 2020b:11), influyendo de manera positiva en el índice de masa corporal en aquellos niños que han realizado las pausas activas (Gallé, F., et al, 2020:8) y mejorando la actitud y el rendimiento académico en áreas como matemáticas, ortografía y lenguaje (Mullender-Wijnsma et al., 2016:8).

Aquí tiene vital importancia la implementación de los programas de pausas activas, ya que es una manera que tiene el alumnado de adquirir los estándares de aprendizajes establecidos mediante diferentes tipos de estímulos: físicos, visuales, auditivos, táctiles... (Muñoz, 2020:145).

A continuación se desarrolla un programa de pausas activas para su aplicación dentro de las aulas.

2 Objetivos

Principales objetivos (Kohl III y Cook, 2013:259):

- Reducir el sedentarismo dentro del aula
- Aumentar el ejercicio físico, en horario distinto al de las clases de Educación Física.
- Mejorar el rendimiento académico del alumnado mediante actividades físicas, de manera que alcancen los estándares de aprendizaje de las distintas áreas.

3 Metodología

Conociendo estos objetivos, a la hora de implementarlos hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones metodológicas (Muñoz, 2020: 147):

- Contexto del aprendizaje: Para que funcionen las pausas activas es importante generar un clima de aula y entorno favorable, que ayude al alumnado a querer participar en las pausas propuestas. Para ello, hay que tener claro que se han de tener en cuenta los intereses del alumnado, de manera que se creen situaciones de aprendizaje unidas a las necesidades del alumnado. Aquí un papel importante a destacar es la utilización de distintos tipos de música que ayudan a ambientar las pausas activas.
- Papel del docente: Es fundamental para el éxito de su puesta en práctica ya que van a estar dirigidas por ellos y han de ser de intensidad moderada. Aquí es importante saber despertar la curiosidad en los discentes, hay que emocionarlos porque como explica Bueno (2018:63), todo aprendizaje acompañado de emoción será guardado por el cerebro y no se olvidará fácilmente.
- Papel del alumnado: El alumnado será el protagonista en todo momento, por lo que el docente tiene que motivarlos y si puede y quiere, ir integrando contenidos del currículum mediante estas actividades.




- Materiales: No requieren de materiales específicos y apenas implica coste alguno.

4 Pausas activas

Las pausas activas se realizarán dentro de la clase, cuando el docente lo considere oportuno, en función del tiempo que los discentes lleven sentados o de su estado de atención. Las actividades propuestas pueden estar relacionadas con el currículum o llevar a cabo otro tipo de actividades con el fin de que el alumnado “desconecte” de la actividad principal para, posteriormente, que la vuelvan a trabajar con una mejor atención.

ACTIVIDAD 1	
OBJETIVO: Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo	CONTENIDO: Relación de las principales partes del cuerpo con los movimientos realizados
ACTIVIDAD: En el sitio de pie, realizamos ejercicios de respiración siguiendo las pautas que da el docente. Por ejemplo: elevar los brazos y moverse de un lado a otro, simulamos que estamos andando, nadando...	
MATERIAL: Ninguno	VARIANTES: Realizar los mismos ejercicios pero con movimiento por el aula.

ACTIVIDAD 2	
OBJETIVO: Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo	CONTENIDO: Coordinación corporal y posturas corporales
ACTIVIDAD: Nos desplazamos por el aula escuchando música y hay que moverse en función de lo que cada uno sienta.	
MATERIAL: Música	VARIANTES: EL mismo ejercicio pero estático en el sitio.

ACTIVIDAD 3	
OBJETIVO: Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo	CONTENIDO: Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
ACTIVIDAD: Escribimos tres símbolos en la pizarra y a cada símbolo le damos un valor. Por ejemplo: Con la estrella se da palmadas  , con el cuadrado  se zapatea el suelo y con el triángulo  se baila libremente. Al sonar la música tendremos que ir señalando estas figuras y ellos se moverán en función de lo que cada símbolo significa.	
MATERIAL: Música	VARIANTES: Dar otros valores a las figuras. Las figuras se pueden cambiar por palabras, notas musicales...

ACTIVIDAD 4	
OBJETIVO: Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el	CONTENIDO: Dominio progresivo de la percepción espacial a través de básicas

tiempo	nociones topológicas y de distancia (arriba-abajo, delante-detrás, dentro-fuera, cerca-lejos, alto-bajo, juntos-separados)
ACTIVIDAD: Realizar un circuito dentro de clase: <ul style="list-style-type: none"> - Pasar por debajo de la mesa y saltar una silla. - Bordear las mesas - Andar de puntillas, con los talones 	
MATERIAL Mobiliario de clase	VARIANTES Zigzaguear al alumnado que está puesto en fila.

ACTIVIDAD 5	
OBJETIVO: Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo	CONTENIDO: Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo).
ACTIVIDAD: Cuento motor. Contar un cuento y realizar los movimientos que el cuento requiera. Por ejemplo: el niño cruzó por un lago e iba de puntillas (el alumnado tiene que simular cruzar un lago e ir de puntillas)	
MATERIAL Ninguno	VARIANTES Existen muchas variantes en función del cuento que se quiera trabajar: desde simular que se está montando a caballo a ir conduciendo un coche o ir corriendo. Se puede hacer con poesía. El que mejor lo haga puede leer o inventarse uno.

ACTIVIDAD 6	
OBJETIVO: Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.	CONTENIDO: Afirmación de la lateralidad y discriminación de derecha e izquierda sobre sí y sobre los demás.
ACTIVIDAD: El alumnado se mueve por toda la clase y cada uno lleva una tarjeta de sinónimo o antónimo. El docente dice una de estas órdenes: Nos unimos los sinónimos. Deben de juntarse en un grupo de sinónimos.	
MATERIAL: Tarjetas que elabora el alumnado con palabras escritas. En este caso las palabras escritas son sinónimos y antónimos.	VARIANTES Utilizar otras clasificaciones: partes del cuerpo humano, campos semánticos...

ACTIVIDAD 7	
OBJETIVO: Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz.	CONTENIDO: Conocimiento de los segmentos corporales y observación de éstos en sí mismo y los demás
ACTIVIDAD: Se hace una bola de papel, se lanza hacia arriba y antes de cogerla tenemos que dar una palmada.	
MATERIAL: Papel y música de fondo.	VARIANTES: Aumentar el número de las palmadas antes

	de coger la bola.
--	-------------------

ACTIVIDAD 8	
OBJETIVO: Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.	CONTENIDO: Coordinación corporal (ojo, oído, tacto, cenestesia) con el movimiento.
ACTIVIDAD: El alumnado tiene que pensar una acción y el docente tiene que mandarle una tarea con esa acción. Por ejemplo:	
<ul style="list-style-type: none"> - Barrer: barre tu habitación - Saltar: salta la valla - Comprar: vuelves de la compra cargado de paquetes - Conducir: conduces un autobús por una carreta con muchas curvas 	
MATERIAL Ninguno	VARIANTES Lo mismo pero con las letras del abecedario. Cada alumno/a dice una letra y el docente manda una tarea: A: arriba los pies B: Busca un lápiz C: Corre por la clase D:...

ACTIVIDAD 10	
OBJETIVO: Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.	CONTENIDO: Indagación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo)
ACTIVIDAD: De pie junto a la mesa el docente dice una palabra y los discentes dan palmadas por cada sílaba, pero en la sílaba tónica dan una vuelta.	
MATERIAL: Ninguno	VARIANTES En vez de dar una vuelta, saltar.

ACTIVIDAD 9	
OBJETIVO: Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.	CONTENIDO: Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones, transportes y conducciones).
ACTIVIDAD: El docente dice una tabla de multiplicar y cada niño/a la dice a su ritmo mientras simula saltar a la comba.	
MATERIAL Ninguno	VARIANTES Otros tipos de movimientos como abrir y cerrar brazos, con movimientos laterales...

5 Evaluación

Las líneas que se van a seguir en la evaluación son las siguientes:

1. La aplicación del programa de pausas activas: se va a realizar una evaluación de cada pausa activa realizada para ver lo que es mejorable. Se evaluará:

- a) Los materiales y espacios que se han utilizado.
 - b) Los contenidos trabajados.
 - c) Adaptación de las actividades al alumnado
 - d) Tiempo empleado en cada una.
2. Evaluación pre y post aplicación al programa para determinar la efectividad del mismo. El programa de pausas activas tendrá una duración de un mes escolar. Al finalizar este periodo se volverá a evaluar las pausas activas aplicadas para ver cuál ha sido la evolución del alumnado.
 3. Satisfacción del programa: a través de un cuestionario se recogerá el nivel de satisfacción del alumnado.

Bibliografía

- Bueno, D., (2018). *Neurociencia para educadores*. Barcelona: Octaedro. Pp. 63.
- Fiuza-Luces, C., Santos-Lozano, A., Joyner, M., Carrera-bastos, O., Zugaza, J., Izquierdo, L., Lucía, A. (2018). Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond Attenuation of traditional risk factors. *Nature Reviews Cardiology*, 15 (12), pp.731-743. <https://doi.org/10.1038/s41569-018-0065-1>.
- Gallè, F.; Pecoraro, P.; Calella, P.; Cerullo, G.; Imoletti, M.; Mastantuono, T.; Muscariello, E.; Ricchiuti, R.; Sensi, S.; Sorrentino, C.; Liguori, G.; Valerio, G. (2020). Classroom Active Breaks to Increase Children's Physical Activity: A Cross-Sectional Study in the Province of Naples, Italy. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 6599. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186599>.
- Galzacorta, A., Cañada, D., Cañada, M. (2014). *Dame 10. Descansos activos Mediante el Ejercicio Físico*. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte Cultura Madrid.
- Grace, M.S., Formosa, M.F., Bozaoglu, K., Bergouignan, A., Brozynska, M., Carey, L., Bertuzzo, C., Sethi, P., Dillon, F., Bertovic, D., Inouye, M., Owen, N., Dunstan, D., Kingwell, B., (2019). Acute effects of active breaks during prolonged sitting on subcutaneous adipose tissue gene expression: an ancillary analysis of a randomised controlled trial. *Sci Rep* 9, 3847 <https://doi.org/10.1038/s41598-019-40490-0>.
- González Fernández, F.T.; Baena Morales, S.; Vila Blanch, M.; García-Taibo, O, (2020). Efectos regulares en la cognición de los descansos activos. *Sportis Sci J*, 6 (3), 488-502. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.3.6414>.
- Hatfield, D. P., & Chomitz, V. R. (2015). Increasing children's physical activity during the school day. *Current Obesity Reports*, 4(2), 147-156. doi: 10.1007/s13679-015-0159-6.
- Healy, S, Nacario, A., Braithwaite, R., Hopper, C. (2018). The effect of psyscal activity interventions on youth with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Autism Research*, 11 (6), Pp.818-833
- Jiménez, F., Monroy, J., (2015). *Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco José de Caldas sede "C"*. [Trabajo de grado, Universidad Libre de Colombia]. Repositorio institucional de UNILIBRE. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/-TRABAJO%20-FINAL%20FREDDY%20JIMENEZ%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kohl III, H. W., Cook, H. D. (Eds.). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington: National Academies Press.
- Masini, A.; Marini, S.; Leoni, E.; Lorusso, G.; Toselli, S.; Tessari, A.; Ceciliani, A.; Dallolio, L. Active Breaks, (2020) a. A Pilot and Feasibility Study to Evaluate the Effectiveness of Physical Activity Levels in a School Based Intervention in an Italian Primary School. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 4351. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124351>.
- Masini, A.; Marini, S.; Leoni, E.; Lorusso, G.; Toselli, S.; Tessari, A.; Ceciliani, A.; Dallolio, L. Active Breaks. (2020) b. A Pilot and Feasibility Study to Evaluate the Effectiveness of Physical Activity Levels in a School Based Intervention in an Italian Primary School. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 4351. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124351>.
- Montoya-Fernandez, C.; Zamorano, D.; Gil-Madrona, P.; Infantes-Paniagua, A., (2020). Disfrute a través de una propuesta de descansos activos en Educación Infantil. *Rev.Ib.CC. Act. Fís. Dep.* 9(1):

- 155-164. <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8305>.
- Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Doolaard, S., Bosker, R. J., & Visscher, C. (2016). Physically active math and language lessons improve academic achievement: a cluster randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(3), 1-11. doi: 10.1542/peds.2015-2743.
- Norris, E., Shelton, N., Dunsmuir, S., Duke-Williams, O., & Stamatakis, E. (2015). Physically active lessons as physical activity and educational interventions: a systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, 72, 116-125. doi: 10.1016/j.ypmed.2014.12.027.
- OMS (2010), *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Pp.17 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1&TS>.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>.
- Thyfault, J.P., Bergouignan, A. (2020). Exercise and metabolic health: beyond skeletal muscle. *Diabetologia* 63, 1464–1474. <https://doi.org/10.1007/s00125-020-05177-6>.
- Trejo, J.L., Sanfeliu, C., (2020). *¿Qué sabemos? Cerebro y Ejercicio*. Madrid: CSIC. Pp. 13.
- Whitty, E., Hassan, M., Aguirre, E., Palomo, M., Charlesworth, G., Ramjee, S., Poppe, M., Brodaty, H., Kales, H., Morgan-Trimmer, S., Nyman, S., Lang, I., Walters, K., Petersen, I., Wenborn, J., Minihane, A., Huntley, J., Walker, Z., Cooper, C., (2020). Efficacy of lifestyle and psychosocial interventions in reducing cognitive decline in older people: systematic review. *Ageing Research Reviews*, 101113. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101113>.