

Efectos de los descansos activos sobre la motivación en Educación Infantil: una investigación empírica

Lidia Muñoz Jiménez¹; Antonio Luis Quiñonero-Martínez²; Alberto Gómez-Mármol¹.

¹Facultad de Educación. Universidad de Murcia.

²ISEN. Centro Universitario adscrito a la Universidad de Murcia.

Resumen

Las intervenciones en el ámbito escolar a través de los descansos activos están despertando el interés de la comunidad educativa y científica por la constatación progresiva de sus efectos pedagógicos. En esta línea, esta investigación tuvo como objetivo analizar los efectos de un programa de descansos activos aplicado durante un mes a un total de 11 escolares de Educación Infantil de un centro de la Región de Murcia. Se utilizó la Escala pictórica de motivación infantil. Los resultados constatan cómo la intervención produjo un incremento significativo de la motivación intrínseca, sin generar efectos sobre la motivación extrínseca ni la desmotivación. Se concluye, por tanto, la constatación del potencial didáctico de los descansos activos como herramienta para el desarrollo de la motivación intrínseca en Educación Infantil.

Palabras clave: Metodología activa; actividad física escolar; desarrollo socioemocional; intervención educativa

Effects of Active Breaks on Motivation in Early Childhood Education: An Empirical Study

Abstract

Interventions in the school context through active breaks are attracting the interest of the educational and scientific community due to the growing evidence of their pedagogical effects. In this line, the aim of this study was to analyse the effects of an active breaks program applied over one month to a total of 11 early childhood education students from a school in the Region of Murcia. The Pictorial Scale of Children's Motivation was used. The results show that the intervention produced a significant increase in intrinsic motivation, without generating effects on extrinsic motivation or amotivation. Therefore, the study confirms the didactic potential of active breaks as a tool for the development of intrinsic motivation in Early Childhood Education.

Keywords: Active methodology; school-based physical activity; socio-emotional development; educational intervention

Introducción

Los descansos activos, conocidos también como pausas activas o “breaks” activos, están basados en una serie de interrupciones prefijadas y planeadas de antemano por el docente durante el transcurso de las actividades académicas, los cuales incorporan actividades físicas rompiendo la rutina memorística escolar y fomentando la práctica deportiva desde edades tempranas (Jiménez-Parra et al., 2022). Así, esta propuesta lucha contra los comportamientos o hábitos sedentarios de la actualidad, pues prevalecen frente a los saludables, es decir, se gasta la mayor parte del tiempo diario en actividades como ver la televisión o jugar de forma pasiva frente a pantallas y estos comportamientos no favorecen la salud (Chau et al., 2013; Quiñonero-Martínez et al., 2023).

Para erradicar este tipo de problemas encontramos, entre otros, el programa ¡DAME 10! Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico (Ministerio de Sanidad, 2014). Este programa se crea desde el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud (2014) con el propósito de fomentar la mejora de la actividad física y la promoción de la salud en el ámbito educativo. Al utilizar la metodología de descansos activos se combate la obesidad, se reduce el sedentarismo y se mejora la forma física del alumnado, además de aumentar su motivación y función cognitiva (Sánchez-López et al., 2017).

De este modo, podemos destacar diferentes tipos de pausas activas dependiendo de la finalidad, como estiramientos, que favorecen la flexibilidad muscular y alivian la tensión corporal. También, se abarcan los juegos grupales para la mejora de la cohesión grupal y el clima del aula, hasta incluso ejercicios de relajación que ponen el foco en la reducción del estrés y el aumento de la estabilidad emocional. Además, los bailes, los cuales permiten al alumnado mover el cuerpo de forma rítmica, divertida y motivacional.

Asimismo, la motivación es definida como el impulso que dirige el comportamiento hacia el logro de metas y objetivos. Además, juega un

papel crucial en la vida de los estudiantes, ya que una propuesta monótona propiciará un comportamiento pasivo y un ritmo lento de las lecciones (Pastor-Vicedo et al., 2019). Siguiendo la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), en lo que al aprendizaje respecta, existen dos tipos de motivación intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca tiene su origen en el individuo en sí mismo, se refiere a la realización de una actividad por gusto propio de la persona que realiza la acción, mientras que la motivación extrínseca pone el foco en factores externos como son la búsqueda de recompensas o la evitación del castigo.

En suma, esta investigación busca analizar los efectos de una intervención basada en descansos activos en el marco de la Educación Infantil, con el objetivo de incrementar la motivación de los estudiantes hacia la práctica de actividad físico-deportiva.

Participantes

La muestra participante estuvo compuesta por un total de 12 escolares de tercer curso de Educación Infantil (10 niñas y 2 niños), con edades comprendidas entre los cinco y los seis años de un centro de titularidad pública de la Región de Murcia. El acceso a la muestra fue de tipo incidental, no probabilístico (Latorre et al., 2003).

Instrumentos

Motivación. Para el análisis de la motivación se utilizó la escala pictórica de motivación infantil (Moreno-Murcia et al., 2021), compuesta por 9 ítems que se agrupan en tres factores, a saber: motivación intrínseca (de tres ítems, e.g. “me divierto cuando juego a un deporte y lo hago lo mejor que puedo”, con un valor de consistencia interna de $\alpha = .829$), motivación extrínseca (de tres ítems, e.g. “Hago deporte para que mi profesor y mis padres estén contentos”, con un valor de consistencia interna de $\alpha = .647$) y desmotivación (de tres ítems, e.g. “No me gusta y no quiero hacer deporte”, con un valor de consistencia interna de $\alpha = .696$). El formato de respuesta es una escala tipo Likert con tres valores representados por imágenes.

Procedimiento

Se trata de un estudio empírico, de naturaleza longitudinal y cuasiexperimental (Thomas & Nelson, 2007). Se realizó una intervención con una duración de mes a lo largo de la cual se distribuyeron un total de 8 descansos activos con una duración de, aproximadamente, cinco minutos, impartidos a un grupo de educación infantil. Estos descansos tuvieron lugar en el aula del grupo, siempre en presencia del docente responsable del grupo y fueron aplicados por personal con formación específica en materia de descansos activos.

Análisis de datos

Para el tratamiento estadístico de los datos se ha utilizado el programa SPSS 28. Las pruebas realizadas han sido: estadísticos descriptivos (media y desviación típica), análisis de la consistencia interna (Alpha de Cronbach), análisis de la distribución de los datos (Shapiro Wilk), efecto de la intervención (W de Wilcoxon) y tamaño del efecto (d de Cohen).

Resultados

Los efectos de la intervención, a partir del análisis de los datos recogidos, permite extraer dos principales inferencias, a saber: a) los descansos activos implementados sólo generaron cambios significativos en la motivación intrínseca (con un tamaño del efecto moderado), donde se produjo un incremento de más de 6 décimas en una escala de 1 a 3 y b) hubo un cambio en el perfil del alumnado, de tal forma que, mientras que antes de la intervención era la motivación extrínseca la más desarrollada y la desmotivación la que menos, tras la intervención, fue la motivación intrínseca la que obtuvo los valores más altos y la extrínseca los más bajos. Estas afirmaciones quedan contempladas en los datos recogidos en la tabla 1.

Tabla 1

Efectos de los descansos activos sobre la motivación.

Tipo de motivación	Pretest (M ± DT)	Postest (M ± DT)	p	d de Cohen
Intrínseca	1,94 ± 0,39	2,70 ± 0,28	,005	0,494
Extrínseca	2,12 ± 0,34	2,06 ± 0,42	,723	0,020
Desmotivación	2,09 ± 0,47	2,15 ± 0,56	,759	0,012

El objetivo del presente estudio fue analizar los efectos de una intervención basada en descansos activos en escolares de Educación Infantil sobre la motivación hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Los resultados principales mostraron un aumento significativo de la motivación intrínseca, la más autodeterminada (Ryan y Deci, 2000), tras la intervención. Estos resultados coinciden con otros de estudios previos, como el de Méndez-Giménez y Pallasá-Manteca (2023), que reportaron diferencias significativas en la motivación autodeterminada para el grupo de Educación Primaria que siguió una metodología basada en descansos activos. Por su parte, Mendonza-Muñoz et al. (2022) también hallaron resultados significativamente positivos en términos de motivación y confianza tras su intervención basada en tercer ciclo de Educación Primaria.

De forma similar, estos estudios también avalan la disminución de la desmotivación del alumnado como fruto del enfoque lúdico de las propuestas, especialmente, en las primeras edades. De hecho, Méndez-Giménez y Pallasá-Manteca (2023) destacan que los grupos de los primeros ciclos, más próximos a la etapa de Educación Infantil, registran mejores resultados que los de mayor edad. Un dato que invita a pensar en la idoneidad de aplicar este tipo de estudios en el segundo ciclo de Educación Infantil. Del mismo modo, Hajar et al. (2019) indican que, en su estudio con escolares de entre 10 y 11 años, la motivación estuvo altamente relacionada con el disfrute, por lo que los programas basados en descansos activos pueden presentar un impacto positivo sobre la motivación y predisposición hacia la práctica de actividad física gracias a su enfoque lúdico y desinhibido.

A pesar de los resultados positivos encontrados en la literatura científica, resulta oportuno destacar que la mayoría de los estudios encontrados basados en la aplicación de descansos activos se desarrollan en las etapas de Educación Primaria y Secundaria, como reportan las revisiones sistemáticas de Masini et al. (2020) y Melguizo-Ibáñez et al. (2024). Un hecho que contrasta con las principales propuestas metodológicas para la aplicación de descansos activos en el aula, como el programa DAME 10 del Ministerio de Sanidad (2014), el aplicativo GoNoodle (Huddleston, et al., 2025) o proyectos de intervención autonómicos, como el de Escuelas Activas, cuya población objetivo incluye el segundo ciclo de Educación Infantil (Sánchez-López et al., 2017).

No obstante, sí se pueden encontrar algunas publicaciones en la etapa de Educación Infantil, como la de Montoya et al. (2019), Pastor-Vicedo et al. (2019) o Webster et al. (2015) las cuales abordaban variables diferentes a las del objeto de estudio, como son el disfrute o la atención en la tarea. Por este motivo, cabe señalar que, dados los resultados encontrados en el presente estudio, parece oportuno realizar nuevas investigaciones que aborden la motivación del alumnado de Educación Infantil hacia la práctica de actividad física. Teniendo en cuenta que esta etapa no cuenta con un área definida de Educación Física, ni con especialistas propios de la etapa, son este tipo de propuestas las que van a favorecer la práctica de actividad física, desde un enfoque lúdico, en las primeras edades (Naciones Unidas, 2018).

Asimismo, se reconocen algunas limitaciones del presente estudio, como el tamaño de la muestra o la temporalización. Se recomienda en futuras propuestas tratar de medir la variable de motivación y predisposición hacia la práctica de actividad física en escolares de Educación Infantil, con muestras superiores, que permitan contrastar los resultados positivos encontrados en esta investigación. Del mismo modo, para tratar de paliar las dificultades metodológicas que presentan los descansos activos, como la falta de predisposición o inhibición por parte de profesorado y alumnado (Jiménez-Parra et al., 2022), se recomienda un mayor número de sesiones que favorezcan la confianza y seguridad en los participantes para alcanzar niveles óptimos de implicación.

Conclusiones

Atendiendo al objetivo principal del estudio, los resultados encontrados tras la intervención basada en descansos activos fueron positivos, ya que se registraron mejoras significativas en la motivación más autodeterminada del alumnado. Estos resultados deben interpretarse con cautela, dadas las limitaciones del estudio. Sin embargo, representan un adecuado punto de partida para continuar indagando en este vacío de investigación encontrado en la literatura científica en el que apenas se encuentran evidencias que aborden los efectos de los descansos activos en Educación Infantil, en general, y en términos de motivación hacia la práctica de actividad física, en particular.

Referencias

- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., Bauman, A. E. & Van Der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *Plos One*, 8(11), e80000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080000>
- Hajar, M. S., Rizal, H., Kueh, Y. C., Muhamad, A. S., & Kuan, G. (2019). The Effects of Brain Breaks on Motives of Participation in Physical Activity among Primary School Children in Malaysia. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2331. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132331>
- Huddleston, H. R., Barry, V. W., Fuller, D. K., Adams, S. J., & Caputo, J. L. (2025). Impact of Web-based Activity Breaks on Child Physical Activity and Time Off-task: A Pilot Study. *Health Behavior and Policy Review*, 12(5), 2059-2066. <https://doi.org/10.14485/HBPR.12.5.2>.
- Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1(147), 84-94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147%2009](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147%2009).
- Latorre, A., Del Rincón, D. & Arnal, J. (2003). Bases metodológicas de la investigación educativa. Barcelona: Experiencia.
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 23(4), 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.008>
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Tadeu, P., Ubago-Jiménez, J. L., & Alonso-Vargas, J. M. (2024). Los descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo. Una revisión sistemática y meta-

análisis. *Revista de psicodidáctica*, 29(2), 147-157.
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.01.002>

Méndez-Giménez, A., & Pallasá-Manteca, M. (2023). The Effects of Active Breaks on Primary School Students' Attentional Processes and Motivational Regulation. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 151, 49-57.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/1\).151.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/1).151.05)

Mendoza-Muñoz, M., Calle-Guisado, V., Pastor-Cisneros, R., Barrios-Fernandez, S., Rojo-Ramos, J., Vega-Muñoz, A., Contreras-Barraza, N., & Carlos-Vivas, J. (2022). Effects of Active Breaks on Physical Literacy: A Cross-Sectional Pilot Study in a Region of Spain. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 7597. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137597>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad & Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014). Descansos activos mediante ejercicio físico: ¡Dame 10! Centro de Publicaciones. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf

Montoya-Fernández, C., Zamorano-García, D., Gil-Madrona, P., & Infantes-Paniagua, Á. (2020). Disfrute a través de una propuesta de descansos activos en educación infantil. *RICCAFD: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(1), 155-164. <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8305>

Naciones Unidas (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3)*, Santiago.

Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., Jaén-Tevar, Y., & Prieto-Ayuso, A. (2019). Active breaks and improvement of learnings in preschool: a proposal of intervention. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 67-72.
<https://doi.org/10.6018/sportk.401131>

- Quiñonero-Martínez, A. L., Cifo-Izquierdo, M. I., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Gómez-Mármol, A. (2023). Effect of the hybridization of social and personal responsibility model and sport education model on physical fitness status and physical activity practice. *Frontiers in Psychology*, 14, 1273513.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1273513>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sánchez-López, M., Gutiérrez, D., Ruiz, A., López, C. & Sánchez, M. (2017). *Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. Guía para profesores*. Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha. <https://doi.org/10.18239/atenea.04.2017>.
- Thomas, J.R. & Nelson, J.K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo.
- Webster, E. K., Wadsworth, D. D., & Robinson, L. E. (2015). Preschoolers' time on-task and physical activity during a classroom activity break. *Pediatric exercise science*, 27(1), 160–167.