

La recreación extraescolar como herramienta para la prevención del sedentarismo infantil

Extracurricular recreation as a tool for prevention of childhood sedentary lifestyle

-Fecha de recepción: 12-02-2026 -Fecha de aceptación: 06-03-2026 -Fecha de publicación: 08-04-2026

Kevin Alexander Cartuche Sánchez
Investigador Independiente, Loja Ecuador
alexanderksanchez@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-0197-7619>

Resumen

El sedentarismo infantil constituye un problema creciente de salud pública, asociado al uso prolongado de dispositivos electrónicos, la reducción de espacios seguros para el juego y la disminución de la actividad física espontánea en la infancia. Frente a este escenario, la recreación extraescolar se presenta como una alternativa pedagógica pertinente para promover estilos de vida activos y saludables. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la recreación extraescolar como herramienta para la prevención del sedentarismo infantil en estudiantes de educación básica. La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, con un diseño no experimental de tipo descriptivo–correlacional. La muestra estuvo conformada por 60 niños y niñas de entre 8 y 11 años, así como docentes y coordinadores recreativos pertenecientes a instituciones educativas públicas del sector urbano. Para la recolección de datos se aplicaron encuestas estructuradas, guías de observación y entrevistas semiestructuradas, validadas por expertos. El programa recreativo se implementó durante seis semanas, con sesiones lúdicas orientadas al movimiento, la cooperación y la integración social. Los resultados evidenciaron un incremento significativo en la participación activa y en el tiempo dedicado a la actividad física, así como una reducción del uso excesivo de dispositivos electrónicos. Asimismo, se observaron mejoras en la motivación, el bienestar emocional y la convivencia escolar. Se concluye que la recreación extraescolar constituye una estrategia educativa eficaz para la prevención del sedentarismo infantil, al favorecer el desarrollo físico, social y emocional de los estudiantes, y fortalecer la articulación entre escuela, familia y comunidad.

Palabras clave: recreación extraescolar; actividad física; sedentarismo infantil; educación básica; bienestar infantil

Abstract

A sedentary lifestyle in children is a growing public health problem, associated with the prolonged use of electronic devices, the reduction of safe spaces for play and the decrease in spontaneous physical activity in childhood. Faced with this scenario, extracurricular recreation is presented as a pertinent pedagogical alternative to promote active and healthy lifestyles. The objective of this study was to analyze the influence of extracurricular recreation as a tool for the prevention of childhood sedentary lifestyle in elementary school students. The research was developed under a mixed approach, with a non-experimental descriptive-correlational design. The sample was made up of 60 boys and girls between 8 and 11 years old, as well as teachers and recreational coordinators belonging to public educational institutions in the urban sector. For data collection, structured surveys, observation guides and semi-structured interviews, validated by experts, were applied. The recreational program was implemented for six weeks, with playful sessions aimed at movement, cooperation and social integration. The results showed a significant increase in active participation and time spent on physical activity, as well as a reduction in the excessive use of electronic devices. Likewise, improvements were observed in motivation, emotional well-being and school coexistence. It is concluded that extracurricular recreation constitutes an effective educational strategy for the prevention of child sedentary lifestyle, by favoring the physical, social and emotional development of students, and strengthening the articulation between school, family and community.

Keywords: after-school recreation; physical activity; childhood sedentary lifestyle; basic education; Child welfare

Introducción

La salud pública a nivel mundial enfrenta uno de los grandes desafíos, investigar la relación que existe en la actualidad el sedentarismo infantil con el avance tecnológico, el uso prolongado de dispositivos electrónicos y la disminución de espacios seguros para la recreación, las cuales pareciera han provocado una reducción significativa de la actividad física espontánea en la infancia.

Esta situación problemática afecta la recreación extraescolar, la cual es definida por González-Plate, et al. (2022) como una instancia llena de oportunidades para los niños y adolescentes para desplegar la motricidad, jugar libremente y socializar en convivencia con sus pares, mediante la exploración, el descubrimiento, el disfrute, la creatividad, la autonomía y la diversión; posibilitando conectar los aprendizajes de la escuela con los de su contexto social y cultural. Es importante destacar que los autores resaltan el valor que tiene la recreación, desde el punto de vista pedagógico cuando se orienta intencionalmente al desarrollo integral y no solo al entretenimiento. Por otra parte Dulcey F. (2024), indica que la integración de actividades recreativas y deportes estructurados dentro de los entornos educativos fomenta un ambiente positivo que conduce a mejores interacciones sociales entre los estudiantes y promueve unas habilidades interpersonales cruciales en el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de conflictos. Esta perspectiva es importante ya que considera la recreación, la integración social y la convivencia escolar, aspectos clave para analizar cómo estas actividades pueden fortalecer la cooperación y el desarrollo integral de los estudiantes.

En relación con este tema la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), indica que los niños y adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa; por otra parte, diversos estudios advierten que más del 70 % no cumple con esta recomendación, lo que repercute negativamente en su bienestar físico, emocional y social.

Asimismo, la UNESCO (2024) enfatiza que la recreación escolar y extraescolar son estrategias educativa inclusivas, que integra las dimensiones físicas, emocionales y sociales del desarrollo humano, destacando su contribución a la equidad, la convivencia escolar y la formación integral desde edades tempranas

Debe señalarse que la recreación extraescolar se consolida como una alternativa pedagógica eficaz para contrarrestar los efectos del sedentarismo. Las investigaciones desarrolladas en los últimos años confirman, que la práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano en

niños y adolescentes, fomentando la creación de hábitos de adherencia a la actividad física y contribuyendo al desarrollo de condiciones físicas que favorecen tanto la salud como el rendimiento escolar (Rodríguez et al. 2020). También Quesada (2024) sostiene que las actividades recreativas constituyen un componente fundamental en el aprovechamiento del tiempo libre infantil, ya que favorecen el desarrollo físico, emocional y social, al tiempo que promueven hábitos saludables, la interacción positiva y la disminución de conductas sedentarias en contextos educativos y comunitarios.

Desde la perspectiva de la mirada en Latinoamérica, las actividades recreativas y lúdicas planificadas en contextos educativos favorecen la adherencia a la actividad física, incrementan la motivación hacia el movimiento y contribuyen al desarrollo de habilidades sociales y valores de cooperación en la infancia (Baena-Extremera et al., 2021). De manera similar, Rodríguez Á.(2021) indica que las actividades recreativas desarrolladas fuera del horario lectivo favorecen el desarrollo integral del alumnado, ya que promueven la participación activa, el disfrute del movimiento y la interacción social, contribuyendo a la adquisición de hábitos saludables y a la mejora de la convivencia escolar. Resulta claro que estas evidencias reflejan que el juego y la recreación, más allá de su dimensión lúdica, constituyen instrumentos educativos esenciales para el fortalecimiento de la salud y la convivencia.

En la región del Ecuador, el Ministerio de Educación (2022) ha impulsado programas nacionales de actividad física y recreación escolar orientados a la promoción de estilos de vida saludables. Aunque su implementación enfrenta limitaciones relacionadas con recursos humanos, materiales e infraestructura, lo que restringe el alcance de estas iniciativas, especialmente en instituciones rurales y públicas. Frente a esta realidad, la promoción de actividades recreativas extraescolares surge como una oportunidad para potenciar la educación integral, mejorar la calidad de vida y fomentar hábitos de movimiento que perduren a lo largo del tiempo. Otros estudios señalan que la aplicación de actividades recreativas planificadas en el contexto escolar favorece la participación activa de los estudiantes y contribuye a la disminución de conductas sedentarias, al tiempo que fortalece la convivencia, la cooperación y el desarrollo integral en niños de educación básica (Benítez, et al. 2022).

Cabe destacar que los estudios señalan que la aplicación de estrategias educativas y recreativas orientadas a la promoción de la actividad física en adolescentes ecuatorianos contribuye de manera

significativa a la reducción del sedentarismo, al fortalecer la motivación, la participación activa y la adopción de hábitos saludables tanto en el ámbito escolar como extraescolar (López, et al. 2024). En este contexto el presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia de la animación y la recreación como herramientas pedagógicas para prevenir el sedentarismo infantil, fortaleciendo la integración, la cooperación y la convivencia escolar. Desde un enfoque mixto y no experimental, esta investigación busca generar evidencia empírica que respalde la incorporación de la recreación extraescolar como estrategia educativa sostenible, integrando las dimensiones físicas, emocionales y sociales del desarrollo humano.

Materiales y Métodos

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, integrando procedimientos cuantitativos y cualitativos que permitieron analizar de manera integral la influencia de las actividades recreativas extraescolares en la prevención del sedentarismo infantil. El enfoque mixto tiene una perspectiva que integra de manera sistemática los enfoques cuantitativo y cualitativo dentro de un mismo estudio, con el propósito de obtener una comprensión más amplia y profunda del fenómeno investigado, mediante la recolección, análisis e interpretación conjunta de ambos tipos de datos. En este sentido, Creswell y Plano Clark (2023) indican que el enfoque mixto permite combinar las fortalezas del análisis estadístico con la riqueza interpretativa de los datos cualitativos, favoreciendo la triangulación de la información y el fortalecimiento de la validez de los resultados, especialmente en investigaciones educativas y sociales.

El componente cuantitativo permitió medir los niveles de actividad física y hábitos sedentarios mediante instrumentos estandarizados, mientras que el componente cualitativo se enfocó en comprender las percepciones, experiencias y actitudes de los niños y docentes frente a la recreación.

Se empleó un diseño no experimental, de tipo descriptivo–correlacional, ya que no se manipuló ninguna variable, sino que se observó la realidad tal como se presenta en el contexto escolar. El diseño no experimental se concibe en las donde el investigador no manipula deliberadamente las variables de estudio, sino que observa y analiza los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural, con el propósito de describirlos, analizarlos o identificar relaciones entre variables sin intervenir sobre ellas. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2022), el diseño no experimental se caracteriza por la observación sistemática de las variables en su ambiente real, permitiendo el

análisis descriptivo o correlacional de los datos, lo que resulta especialmente pertinente en investigaciones educativas y sociales donde la manipulación experimental no es ética o viable. Este diseño permitió identificar la relación existente entre la participación en actividades recreativas extraescolares y la disminución del sedentarismo infantil.

La población estuvo conformada por estudiantes de educación básica pertenecientes a instituciones educativas públicas del sector urbano del cantón seleccionado. La muestra se determinó mediante un muestreo intencional, seleccionando 60 niños y niñas de entre 8 y 11 años de edad, que participaban regularmente en programas o clubes recreativos fuera del horario escolar. Asimismo, se incluyó a 5 docentes y 2 coordinadores recreativos para enriquecer la interpretación cualitativa de los resultados.

Para la obtención de información se aplicaron las siguientes técnicas:

Encuesta estructurada a los estudiantes, con el propósito de conocer sus hábitos de actividad física, frecuencia de participación en actividades recreativas y tiempo dedicado a dispositivos electrónicos. Esta se utiliza a través de un cuestionario con preguntas previamente formuladas y opciones de respuesta cerradas, aplicado de manera uniforme a todos los participantes, con el objetivo de obtener información precisa, comparable y susceptible de análisis cuantitativo. Según Bisquerra (2021), la encuesta estructurada permite recoger datos de forma sistemática y controlada, facilitando la medición de variables y la generalización de resultados, especialmente en investigaciones educativas y sociales donde se requiere objetividad y rigor metodológico.

Guía de observación empleada durante las sesiones recreativas extraescolares, con el fin de registrar el nivel de participación, motivación y tipo de actividades realizadas. Flick (2022) señala que la guía de observación permite estructurar el proceso observacional mediante categorías e indicadores previamente definidos, lo que facilita el registro sistemático de comportamientos y situaciones en contextos naturales, reduciendo la subjetividad del investigador y fortaleciendo la validez del análisis en investigaciones educativas y sociales.

Entrevista semiestructurada dirigida a docentes y coordinadores recreativos, para obtener información cualitativa sobre la percepción y los beneficios de las actividades extraescolares.

Los instrumentos fueron validados por tres expertos en educación física y pedagogía recreativa, garantizando la pertinencia y confiabilidad de los datos recolectados.

El proceso investigativo se desarrolló en tres fases:

Fase I: Diagnóstico inicial: identificación de los niveles de sedentarismo infantil mediante la aplicación de encuestas y observaciones.

Fase II: Desarrollo del programa recreativo: implementación y seguimiento de actividades extraescolares durante un período de seis semanas.

Fase III: Evaluación final: análisis comparativo de los datos obtenidos antes y después de la intervención, considerando indicadores físicos (frecuencia de movimiento) y sociales (cooperación, integración y disfrute).

La información de carácter cuantitativo será procesada a través de procedimientos de estadística descriptiva, tales como el cálculo de frecuencias, porcentajes y la elaboración de representaciones gráficas comparativas, lo que permitirá reconocer patrones, comportamientos y tendencias generales en los datos obtenidos. Por su parte, los datos cualitativos serán analizados mediante el análisis de contenido, apoyado en la categorización temática de los discursos y registros observacionales, con el fin de interpretar las percepciones y experiencias de los participantes en coherencia con los objetivos planteados en la investigación.

Se garantizó el consentimiento informado de los padres y representantes legales, así como la confidencialidad de los datos recolectados. La investigación respetó los principios éticos de beneficencia, autonomía y respeto a la dignidad de los participantes, conforme a las normas establecidas por la Declaración de Helsinki y el Código de Ética en Investigación Educativa del Ecuador (2022).

2.1 Programa recreativo

El programa se fundamenta en los principios del aprendizaje activo, la educación integral y la recreación con sentido pedagógico, conforme a las recomendaciones de la OMS (2020) y el Ministerio de Educación del Ecuador (2022). Su aplicación permite integrar la escuela, la familia y la comunidad en torno al movimiento, el juego y el bienestar infantil.

Proyecto: “La Recreación Extraescolar como Herramienta para la Prevención del Sedentarismo Infantil.” Implementación y seguimiento durante seis semanas

2.1.1. Objetivo general

Promover la actividad física, la convivencia y el bienestar emocional de los estudiantes de educación básica mediante la implementación de un programa recreativo extraescolar que contribuya a la prevención del sedentarismo infantil.

2.1.2. Objetivos específicos

- Fomentar hábitos de movimiento y juego activo en los niños y niñas fuera del horario escolar.
- Desarrollar valores de cooperación, respeto y trabajo en equipo a través de actividades lúdicas.
- Reducir el tiempo sedentario y fortalecer la motivación por la actividad física.
- Vincular a la comunidad educativa en la promoción de estilos de vida saludables.

2.1.3. Población beneficiaria

Edad: 8 a 11 años

Número de participantes: 60 niños y niñas

Duración total: 6 semanas

Frecuencia: 2 sesiones semanales (1 hora cada una)

Lugar: Patio escolar, cancha o área recreativa institucional

2.1.4. Estructura general del programa

Tabla 1

Estructura general del programa

Semana	Eje temático / objetivo	Actividades principales	Materiales requeridos	Dimensión trabajada
1. Adaptación y motivación	Integrar al grupo y despertar interés por el movimiento.	- Juegos rompehielo y dinámicas de confianza.- Círculo del movimiento (cada niño propone un movimiento).	Aros, conos, pelotas, música.	Socioemocional y motriz.
2. Movimiento y coordinación	Estimular la coordinación, equilibrio y agilidad.	- Circuito motriz con estaciones.- Juegos de relevos cooperativos.	Cuerdas, aros, pelotas, conos.	Física y psicomotriz.
3. Recreación cooperativa	Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.	- “Atrapa el tesoro” (búsqueda por grupos).- Juegos tradicionales en parejas o equipos.	Cartulinas, sogas, banderines.	Social y emocional.
4. Expresión y creatividad corporal	Potenciar la expresión libre y la creatividad motriz.	- Danza creativa con ritmos variados.- “Mi cuerpo se mueve así” (creación de movimientos).	Música, pañuelos de colores, pizarra.	Corporal y artística.
5. Juegos activos al aire libre	Reforzar la resistencia y el disfrute del juego físico.	- Caminata recreativa con retos.- Mini olimpiadas recreativas.	Silbatos, cuerdas, conos, cronómetro.	Física y relacional.
6. Integración familiar y evaluación	Involucrar a las familias y valorar los logros alcanzados.	- Jornada familiar de juegos y convivencia.- Encuesta de cierre y entrega de reconocimientos.	Carteles, diplomas, música, balones.	Comunitaria y afectiva.

Fuente: elaboración propia.

2.1.5. Estrategias metodológicas

- Enfoque lúdico-participativo: el niño es protagonista activo.

- Actividades inclusivas, adaptadas a diferentes niveles de habilidad.
- Integración de valores como la empatía, cooperación y respeto.
- Promoción del aprendizaje por descubrimiento y la creatividad.
- Observación continua de la participación, motivación y progreso individual.

2.1.6. Seguimiento y evaluación

Criterios de seguimiento: nivel de participación activa, actitud de entusiasmo, reducción del tiempo sedentario, interacción positiva y mejora en la coordinación.

Instrumentos utilizados: guía de observación, registro de asistencia, encuesta final y entrevista a docentes.

Tabla 2

Escala de valoración

Escala de valoración	
Participación muy baja.	1
Participación irregular	2
Participación moderada	3
Participación activa.	4
Participación muy alta.	5

Fuente: elaboración propia.

Resultados esperados:

- Aumento del tiempo semanal dedicado a la actividad física.
- Reducción del tiempo de uso de dispositivos electrónicos.
- Mejora del estado de ánimo y cohesión grupal.
- Fortalecimiento de valores y hábitos saludables.
- Consolidación de la recreación como práctica educativa continua.

Resultados y/o Discusión

Los resultados obtenidos evidencian cambios significativos en los hábitos de actividad física y en las dinámicas socioemocionales de los estudiantes participantes tras la implementación del programa recreativo extraescolar durante seis semanas.

En el diagnóstico inicial, el 68 % de los niños manifestó dedicar más de tres horas diarias al uso de dispositivos electrónicos fuera del horario escolar, mientras que solo el 32 % cumplía con al menos 60 minutos diarios de actividad física, lo que confirma la presencia de conductas sedentarias

relevantes en la población estudiada. Asimismo, las observaciones iniciales reflejaron bajos niveles de participación activa y escasa motivación hacia el movimiento espontáneo.

Posterior a la implementación del programa recreativo, se registró un incremento progresivo en la frecuencia de participación activa. Al finalizar la intervención, el 78 % de los estudiantes alcanzó niveles de participación alta o muy alta, de acuerdo con la escala de valoración establecida. De igual manera, el tiempo semanal dedicado a actividades físicas aumentó en promedio un 35 %, mientras que el tiempo de uso de dispositivos electrónicos se redujo aproximadamente en un 28 %.

Desde la dimensión socioemocional, las guías de observación evidenciaron mejoras notables en la cooperación, el respeto por las normas y la interacción positiva entre pares. Los juegos cooperativos y las actividades de expresión corporal favorecieron la integración grupal y el disfrute colectivo, reduciendo conductas de aislamiento y pasividad.

Los docentes y coordinadores recreativos, a través de las entrevistas semiestructuradas, señalaron que el programa generó mayor motivación por la actividad física, mejor disposición al trabajo en equipo y cambios positivos en el estado de ánimo de los estudiantes. Coincidieron, además, en que la recreación extraescolar constituye una estrategia viable y pertinente para complementar la educación formal y promover estilos de vida saludables. A continuación se muestran de manera selectiva algunos resultados gráficos, priorizando aquellos ítems que permiten evidenciar con mayor claridad el diagnóstico inicial de sedentarismo y el impacto de la intervención recreativa. Los ítems restantes cumplen una función descriptiva y complementaria, por lo que se analizan de forma narrativa para evitar redundancia y sobrecarga visual de información.

Instrumento 1. Encuesta estructurada para estudiantes (diagnóstico inicial)

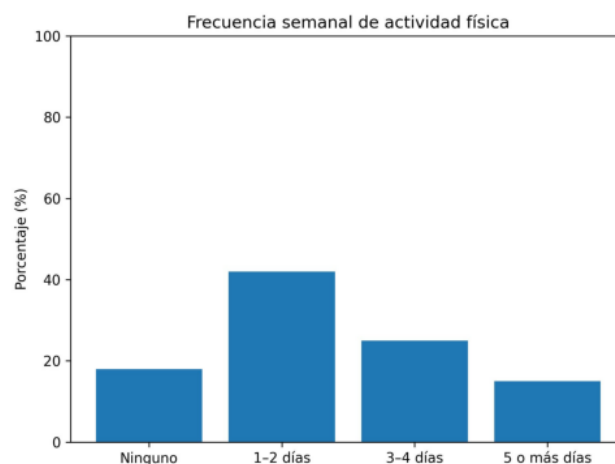


Figura 1. Ítem 1. Frecuencia semanal de actividad física

El gráfico evidencia que el 42 % de los estudiantes realiza actividad física únicamente entre 1 y 2 días a la semana, mientras que un 18 % no realiza ningún tipo de actividad física regular. Solo el 15 % manifestó realizar actividad física cinco o más días por semana, lo que revela una baja frecuencia de movimiento, coherente con patrones de sedentarismo infantil. Este resultado confirma que la mayoría de los niños no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la OMS (2020), justificando la necesidad de intervenciones recreativas extraescolares.

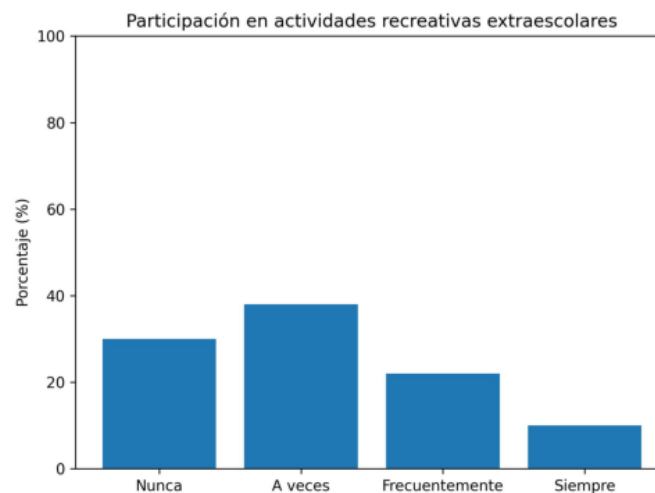


Figura 2. Ítem 3 Participación en actividades recreativas extraescolares

Se observa que el 68 % de los estudiantes participa nunca o solo a veces en actividades recreativas fuera del horario escolar, mientras que apenas un 10 % participa siempre. Este hallazgo refleja una limitada oferta o baja adherencia a programas recreativos, lo cual incide directamente en la permanencia de conductas sedentarias.

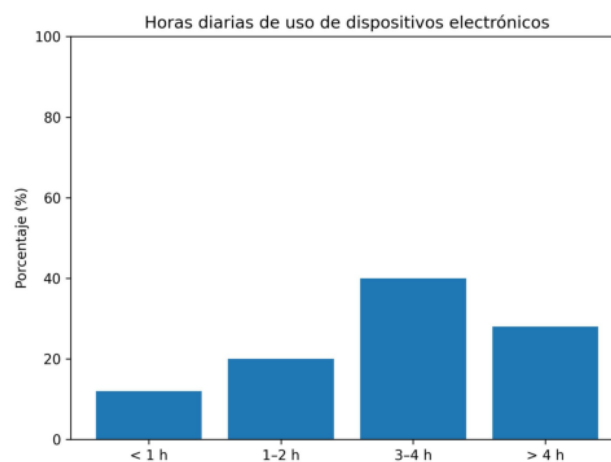


Figura 3. Ítem 9. Horas diarias de uso de dispositivos electrónicos

El gráfico muestra que el 68 % de los estudiantes utiliza dispositivos electrónicos tres o más horas diarias, destacándose un 28 % que supera las cuatro horas. Este uso prolongado de pantallas constituye un factor de riesgo significativo para el sedentarismo infantil y afecta el equilibrio entre actividad física, recreación y descanso.

Instrumento 2. Guía de observación de participación y motivación

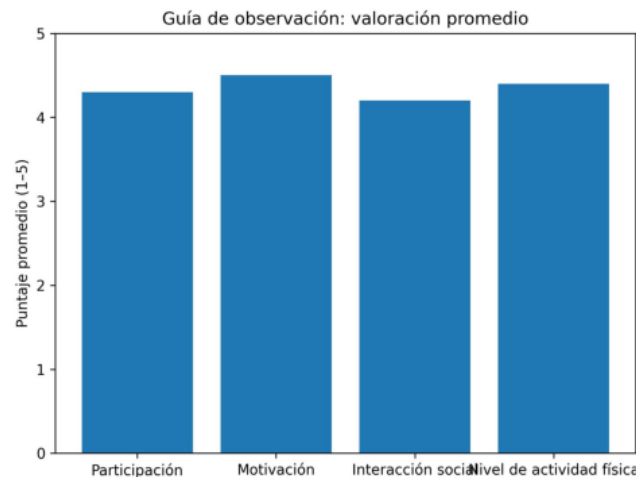


Figura 4. Valoración promedio por dimensiones observadas

Las observaciones sistemáticas realizadas durante la implementación del programa reflejan niveles altos y muy altos en todas las dimensiones evaluadas. La motivación alcanzó el puntaje promedio más alto (4.5), seguida del nivel de actividad física (4.4) y la participación activa (4.3). Estos resultados evidencian que las actividades recreativas generaron entusiasmo, compromiso y disfrute del movimiento, favoreciendo la interacción social positiva y reduciendo comportamientos pasivos o de aislamiento.

Instrumento 5. Encuesta final de valoración del programa recreativo

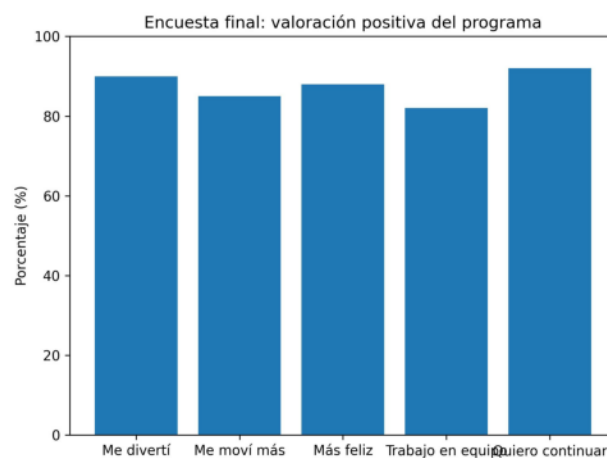


Figura 5. Valoración positiva del programa (respuestas “Siempre”)

Los resultados de la encuesta final muestran una alta satisfacción estudiantil. El 92 % de los niños expresó que le gustaría continuar participando en las actividades, mientras que el 90 % afirmó haberse divertido y el 88 % manifestó sentirse más feliz y con mayor energía. Asimismo, el 85 % indicó que se movió más y realizó más ejercicio, y el 82 % reconoció mejoras en el trabajo en equipo, evidenciando impactos positivos tanto en la dimensión física como socioemocional. Estos hallazgos confirman la efectividad del programa recreativo como estrategia para promover hábitos activos y reducir el sedentarismo infantil.

Los resultados de la presente investigación confirman además que la recreación extraescolar constituye una estrategia pedagógica eficaz para la prevención del sedentarismo infantil, al favorecer el incremento de la actividad física y la participación activa de los estudiantes en contextos educativos no formales. El diagnóstico inicial evidenció bajos niveles de movimiento y un uso prolongado de dispositivos electrónicos, situación que coincide con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), que advierte sobre el incumplimiento generalizado de las recomendaciones mínimas de actividad física en la población infantil y los riesgos asociados para la salud física y psicosocial.

Tras la implementación del programa recreativo, se observó un aumento significativo en la frecuencia de participación activa y en el tiempo dedicado a la actividad física semanal, así como una reducción relevante del comportamiento sedentario. Estos hallazgos se alinean con los aportes de Rodríguez Torres et al. (2020), quienes destacan que la práctica sistemática de actividad física en contextos educativos favorece la adquisición de hábitos saludables y mejora el bienestar general de niños y adolescentes. De igual manera, los resultados coinciden con lo expuesto por Quesada (2024), quien sostiene que las actividades recreativas contribuyen de manera directa al aprovechamiento positivo del tiempo libre infantil y a la disminución de conductas sedentarias.

Desde una perspectiva socioeducativa, los resultados evidencian que la recreación extraescolar no solo impacta en la dimensión física, sino que también fortalece aspectos emocionales y sociales del desarrollo infantil. Las mejoras observadas en la motivación, el disfrute del movimiento y la interacción positiva entre pares respaldan los planteamientos de Baena-Extremera et al. (2021), quienes señalan que las actividades lúdicas y recreativas favorecen la

adherencia a la actividad física y promueven valores como la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo en la infancia.

Asimismo, los resultados obtenidos a partir de la guía de observación y las entrevistas coinciden con los hallazgos de Dulcey García (2024), quien afirma que la integración de actividades recreativas y deportivas en entornos educativos genera ambientes positivos que fortalecen la convivencia escolar, la comunicación y la resolución pacífica de conflictos. En este sentido, la recreación se consolida como un medio pedagógico que favorece la cohesión grupal y el bienestar socioemocional de los estudiantes.

En el contexto ecuatoriano, los hallazgos de esta investigación se corresponden con los estudios de Benítez et al. (2022) y López et al. (2024), quienes evidencian que la aplicación de programas recreativos y estrategias educativas orientadas a la actividad física contribuyen significativamente a la reducción del sedentarismo y al fortalecimiento de hábitos saludables en niños y adolescentes. Estos resultados refuerzan la pertinencia de implementar propuestas recreativas extraescolares como complemento de la educación formal, especialmente en instituciones públicas donde existen limitaciones de recursos e infraestructura.

En síntesis, los resultados confirman que la recreación extraescolar, cuando se desarrolla desde un enfoque lúdico, inclusivo y participativo, constituye una alternativa educativa sostenible para integrar las dimensiones físicas, emocionales y sociales del desarrollo humano. En concordancia con los planteamientos de González-Plate et al. (2022) y Rodríguez Álvarez (2021), el juego y la recreación trascienden su función recreativa para convertirse en instrumentos pedagógicos clave en la promoción del bienestar infantil y la convivencia escolar.

Conclusión

La presente investigación permitió evidenciar que la recreación extraescolar constituye una estrategia pedagógica eficaz para la prevención del sedentarismo infantil, al favorecer la participación activa, el movimiento corporal y el bienestar integral de los estudiantes de educación básica. Los resultados obtenidos confirman que la implementación de actividades recreativas fuera del horario escolar contribuye de manera significativa al aumento de la actividad física semanal y a la disminución de conductas sedentarias, especialmente aquellas asociadas al uso prolongado de dispositivos electrónicos. De igual forma permite fortalecer la relación entre escuela, familia y comunidad, contribuyendo a la promoción de estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas.

Asimismo, se constató que la recreación extraescolar no solo impacta en la dimensión física, sino que también fortalece aspectos socioemocionales relevantes, tales como la motivación, el disfrute, la autoestima y la convivencia escolar. Las actividades lúdicas y cooperativas promovieron valores como el respeto, la solidaridad y el trabajo en equipo, generando un ambiente positivo que favorece la integración y la interacción social entre los estudiantes. De igual manera, se evidenció que la participación voluntaria en programas recreativos incrementa la disposición de los niños hacia el movimiento y fomenta la adopción de hábitos saludables que pueden mantenerse a largo plazo. En este sentido, la recreación extraescolar se consolida como un complemento fundamental del proceso educativo, alineado con los objetivos de una educación integral y orientada al desarrollo humano.

A partir de los resultados obtenidos y las conclusiones alcanzadas en el presente estudio, se proponen las siguientes recomendaciones orientadas a fortalecer la prevención del sedentarismo infantil mediante la recreación extraescolar, las mismas servirán para futuras investigaciones amplíen el período de intervención y la población de estudio, incorporando indicadores objetivos de condición física y bienestar socioemocional, con el fin de profundizar en el impacto a largo plazo de la recreación extraescolar en la prevención del sedentarismo infantil.

De igual forma las instituciones educativas deben incorporar de manera sistemática programas de recreación extraescolar como parte de sus estrategias de promoción de la salud y prevención del sedentarismo infantil, priorizando enfoques lúdicos, inclusivos y participativos que motiven la asistencia voluntaria de los estudiantes.

Es fundamental que los docentes y coordinadores recreativos diseñen actividades variadas y adaptadas a las características, intereses y niveles de desarrollo de los niños, fomentando el disfrute del movimiento, la cooperación y la participación activa, más allá del énfasis en el rendimiento físico.

Se sugiere fortalecer la participación de las familias en las actividades recreativas, promoviendo espacios de juego compartido y sensibilizando sobre la importancia de regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos en el hogar como parte de un estilo de vida saludable.

Asimismo, se recomienda a las autoridades educativas y responsables de políticas públicas brindar mayor apoyo institucional mediante la dotación de recursos, espacios adecuados y capacitación docente, reconociendo la recreación extraescolar como un componente clave para el desarrollo integral infantil. Además, se propone que futuras investigaciones amplíen el período

de intervención y la población de estudio, incorporando indicadores objetivos de condición física y bienestar socioemocional, con el fin de profundizar en el impacto a largo plazo de la recreación extraescolar en la prevención del sedentarismo infantil.

Referencias

- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., & Ruiz-Juan, F. (2021). Actividad física, motivación y disfrute en escolares: implicaciones educativas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (39), 526–533. <https://www.revistaretos.org>
- Benítez, M., Cedeño, J., & Moreira, L. (2022). Las actividades recreativas y su influencia en el sedentarismo infantil en estudiantes de educación básica. *Revista de Investigación Académica y Formación (RIAF)*, 5(2), 45–58.
<https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf/article/view/2853>
- Bisquerria, R. (2021). *Metodología de la investigación educativa* (3.ª ed.). La Muralla.
- Cordero, F., & Villavicencio, M. (2021). El juego motor como estrategia de aprendizaje y desarrollo integral en educación básica. *Revista Científica de Educación y Salud*, 15(4), 112–127.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2023). *Designing and conducting mixed methods research* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dulcey García, F. H. (2024). Recreación y deporte como estrategia para mejorar la convivencia escolar. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 3680–3689. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2520>
- Flick, U. (2022). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). SAGE Publications.
- Gómez, D., & Salazar, C. (2020). Impacto de la recreación guiada en la mejora de la condición física infantil. *Revista Andina de Ciencias Sociales*, 9(2), 77–89.
- González-Plate, L. I., Rivera García, E., & Trigueros Cervantes, C. (2022). El recreo escolar: un espacio de juego, comunicación y transmisión cultural. *Retos*, 45(3), 1188–1198.
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8480231.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2022). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- López, M., Torres, P., & Andrade, C. (2024). Estrategias para fomentar la actividad física en adolescentes: Un enfoque para reducir el sedentarismo en Ecuador. Recuperado de *Revista Neosapiencia* ISSN 3091-1982. Enero - junio 2026. Vol. 4, Núm.1, P. 480-497.

https://www.researchgate.net/publication/389255351_Estrategias_para_Fomentar_la_Actividad_Física_en_Adolescentes_Un_Enfoque_para_Reducir_el_Sedentarismo_en_Ecuador

- Martínez, P., & Rivas, J. (2022). La recreación escolar como medio de prevención del sedentarismo en contextos urbanos. *Revista de Innovación Educativa*, 18(3), 45–58.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2022). Lineamientos curriculares para el área de Educación Física. Subsecretaría de Fundamentos Educativos.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2023). Plan Nacional para la Promoción de la Actividad Física 2023–2030. Quito: MSP.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. Ginebra: OMS.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Quesada, A. J. L. (2024). Los juegos recreativos y el uso del tiempo libre en los niños. *Revista de la Universidad Técnica de Babahoyo*, 11(2), 45–58.
<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3143>
- Rodríguez, A., & Pérez, J. (2019). El juego y la recreación en la formación de valores escolares. *Revista de Investigación Educativa Contemporánea*, 7(1), 34–49.
- Rodríguez Álvarez, L. (2021). La importancia de las actividades extraescolares en el desarrollo integral del alumnado (Trabajo Fin de Máster). Universidad Europea.
https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/14742/rodriguezalvarezlaura_99083_27651221_TFM_RODRIGUEZ_ALVAREZ_LAURA_1.pdf
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez, J., Guerrero Gallardo, H. & Arias Moreno, E. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- UNESCO. (2024). Educación física, actividad y deporte para todos: guía de políticas educativas inclusivas. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- UNICEF. (2023). Niñez activa: estrategias para fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org>

Copyright (2026) © Kevin Alexander Cartuche Sánchez



Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0. Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

