



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Influencia de un programa de Educación Física en la conducta de alumnado, tanto normativo como disruptivo, aplicado durante los intervalos de una jornada escolar.

Alumno/a: Raúl Vega Pancorbo

Tutor/a: Dña. Milagros Arteaga Checa
Dpto.: Didáctica de la Expresión Corporal

Junio, 2021.

Índice

Resumen y palabras clave	3
I. Introducción	4
II. Marco teórico	4
III. Método	7
III.1. Participantes	7
III.2. Contexto	7
III.3. Materiales e instrumentos	8
III.4. Procedimiento	8
IV. Resultados	10
V. Conclusiones	20
VI. Referencias	22
Anexos	24

Resumen:

En la actualidad, se ha comprobado que cada vez son más los niños/as que no practican la actividad física diaria recomendada. Esto es debido, entre otros motivos, al gran tiempo que invierten utilizando las nuevas tecnologías.

Se dice que la falta de actividad física puede desencadenar unos comportamientos inapropiados, tanto en el aula como en su entorno familiar.

Existe una fuerte relación entre la actividad física y el comportamiento, concentración y rendimiento del alumnado. Es por ello que se ha propuesto el objetivo de comprobar si esta afirmación es correcta: se utilizará para ello los descansos activos entre clase y clase, con el fin de que el alumnado mejore significativamente los aspectos anteriormente nombrados de cara a la siguiente sesión de trabajo en el aula.

En esta investigación se ha utilizado una rúbrica donde se recogían distintos aspectos a evaluar al acabar las sesiones de trabajo. Dichas rúbricas eran rellenadas por el profesorado que correspondía utilizando la observación directa. La investigación tendrá una duración de dos semanas, tiempo suficiente para poder obtener resultados concluyentes.

Palabras clave: Actividad física, conductas disruptivas, descansos activos, observación directa.

Abstract:

Nowadays, it has been proven that more and more children do not practice the recommended daily physical activity. This is due, among other reasons, to the great amount of time they spend using new technologies.

It is said that lack of physical activity can trigger inappropriate behaviors, both in the classroom and in their family environment.

There is a strong relationship between physical activity and student behavior, concentration and performance. That is why the objective of checking if this statement is correct has been proposed: active breaks between class and class will be used for this, in order for the students to significantly improve the aforementioned aspects for the next work session in the classroom.

In this research, a rubric has been used where different aspects to be evaluated at the end of the work sessions were collected. These rubrics were filled out by the corresponding teaching

staff using direct observation. The investigation will last two weeks, enough time to obtain conclusive results.

Key words: Physical activity, disruptive behaviours, active breaks, direct observation.

I. Introducción

Pasados unos meses trabajando en el C.R.A. Monterrei (Galicia) ejerciendo de profesor de prácticas pude darme cuenta de algunos aspectos a mejorar por parte del alumnado. En concreto, me llamó la atención un alumno con unas características muy complejas: indicios de TEA (Trastorno Espectro Autista), posible TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y problemas para controlar sus emociones y necesidades.

Este chico, debido a sus complicadas características, no ha sido diagnosticado de ninguna enfermedad o trastorno. Esto provoca que los orientadores y psicólogos no sepan guiar como es debido a este alumno.

Este alumno me inspiró a querer ayudarle de alguna forma u otra. No obstante, este chico no es el protagonista de esta investigación, ya que se llevarán a cabo dos investigaciones diferentes: una para el alumno con conductas disruptivas y otra para el resto de alumnado del aula. ¿Podrá la actividad física causar cambios significantes en la conducta de estos niños/as?

La elección de la actividad física como método de cambio fue por mi pasión por el deporte y, principalmente, por los artículos que he leído sobre los beneficios que tiene el deporte en todas las personas, especialmente en los niños/as. En este proyecto serán utilizados los descansos activos entre clase y clase con la finalidad de que el alumnado llegue con la mente despejada y preparado para dar el 100% de sus capacidades en la siguiente sesión de trabajo.

II. Marco teórico:

Los problemas de conducta son:

comportamientos que afectan negativamente a uno mismo y al entorno en el que se vive (familia, escuela, trabajo, vecinos) por romper las normas de convivencia y deteriorar el desarrollo personal y social. Para considerarlos como tales, es necesario evaluar la intensidad, duración, frecuencia y edad en que se presentan y el entorno sociocultural. (Xunta de Galicia, Consellería de Educación y Ordenación Universitaria, 2005, p. 5)

Según lo anterior y según la Xunta de Galicia (2005), existen una serie de características que definen los problemas de conducta:

1. Son acciones que empeoran el desarrollo personal y social de cualquier persona.
2. Se debe atender a las características educativas, sociales y culturales de la persona antes de evaluar una conducta.
3. Las relaciones sociales se ven fuertemente perjudicadas por este tipo de conductas.
4. La edad del sujeto es importante cuando se diagnostica una conducta disruptiva.

Para empezar, Suárez Manzano, Ruiz Ariza, De La Torre Cruz y Martínez López (2018), desmontan algunos de los prejuicios que tienen algunas personas sobre los jóvenes con TDAH: Estos autores afirman que no existe ningún estudio ni evidencia de una asociación negativa entre la actividad física y la cognición en alumnado joven con déficit de atención y/o hiperactividad.

Por otro lado, está demostrado que una buena programación de la actividad física puede llevar a una mejora significativa de las habilidades psicológicas. Por lo tanto, concluimos que la actividad física y las habilidades psicológicas están muy conectadas (Anderson, 2009)

Según Barker, Halsall y Forneris (2016), esta afirmación la corrobora el modelo Docente de Responsabilidad Social Personal (TPSR), cuyo objetivo no es otro que mejorar la responsabilidad personal y social de los jóvenes con problemas de conducta a través de cinco niveles: autocontrol, esfuerzo, auto entrenamiento, liderazgo y transferencia.

Este modelo ha traído muchos beneficios para los jóvenes con conductas disruptivas, donde destacan un importante incremento en las responsabilidades sociales y personales de los sujetos o la interacción con adultos.

En el artículo de Martínez López, Ruiz Ariza, de la Torre Cruz y Suárez Manzano (2020), afirman que la actividad física dentro del aula es igual de importante que la actividad física que se realiza fuera del aula (actividades extraescolares). De este mismo modo, el alumnado que realiza cualquier tipo de ejercicio físico dentro del aula mejora su inteligencia emocional, su creatividad, su competencia matemática y también se obtienen mejoras en la concentración.

También está demostrado que el simple hecho de observar al resto de alumnado realizando cualquier ejercicio físico, tiene como virtud que el alumnado tenga una mejoría en el aprendizaje o incluso puede ayudarlos a recordar mejor el vocabulario que ya conocen.

Debido a las pocas horas de actividad física del que goza el currículum español, el profesorado ha tenido que emplear diferentes técnicas para aumentar el nivel de actividad física del alumnado y, por lo tanto, conseguir un mejor rendimiento y concentración en las demás asignaturas del currículum (Martínez López, Ruiz Ariza, de la Torre Cruz y Suárez-Manzano, 2020).

Una de las técnicas de moda son los descansos activos, que se definen como:

Un periodo de actividad física realizado entre sesiones académicas impartidas en sedentación. Es decir, aprovechar el cambio de materia para activar el cuerpo y la mente. Basándose en la evidencia científica, su duración debe ser de entre 4 y 16 minutos. Sus beneficios pueden durar hasta 24 horas después y siendo mayores (comportamiento y cognición) si se realiza un programa de intervención de más de 6 semanas (Suárez Manzano, s.f.)

Este tipo de práctica se puede llevar a cabo en cualquier momento de la jornada escolar, pero se recomienda que se lleven a cabo al finalizar sesiones de larga duración o cuando el propio docente observe que el alumnado está cansado de las tareas realizadas o incluso fatigado de estar sentado. No obstante, el profesorado es el encargado de elegir el momento de la jornada escolar que mejor se ajuste tanto al alumnado como al profesor/a (Sánchez, Gutiérrez, Ruiz de la Hermosa, López y Sánchez, 2017).

El momento de elección de la actividad a realizar en ese momento es crucial, ya que el/la docente debe tener en cuenta algunos aspectos: la actividad debe adaptarse a los contenidos que el profesor/a quiere trabajar y se debe tener en cuenta que las actividades propuestas deben ser flexibles para que el profesor pueda reforzar otro contenido, manteniendo la metodología, pero ajustándolo a su programación (Sánchez, Gutiérrez, Ruiz de la Hermosa, López y Sánchez, 2017).

Por otro lado, Sánchez, Gutiérrez, Ruiz de la Hermosa, López y Sánchez (2017) recomiendan que se realicen dos descansos activos al día durante los cinco días lectivos de la semana. Su objetivo es alcanzar los cien minutos de actividad física semanal, siendo el mínimo

recomendado setenta y cinco horas de actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Según las actividades que se propongan, se conseguirán unos beneficios u otros, todas ellas destinadas a la mejora del rendimiento académico, la atención y la motivación (Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez, 2018).

Siguiendo con las ideas de Suárez Manzano (s.f.), los beneficios de hacer un descanso activo en el aula pueden ser:

- Unir el cuerpo y la mente.
- Favorece a una buena atmósfera de trabajo entre profesorado y alumnado.
- Previene el rechazo al cambio de materia.
- Beneficia al alumnado que suele tener malos comportamientos en el aula, así como al alumnado que sufre de TDAH.
- Disminuye el tiempo de inactividad física del alumnado, por lo que aumenta el nivel de ejercicio físico de los mismos.
- También ayuda a la mejora del rendimiento cognitivo y académico. Aunque no solo se ven mejorados estos factores, sino que elementos tan básicos como el comportamiento, las habilidades sociales o la salud se ven impulsados hacia el progreso.

Estos beneficios los corroboran Pastor Vicedo, Martínez Martínez, Jaén Tévar y Prieto Ayuso (2019), que afirman que los descansos activos “tienen como objetivos tanto la mejora de la actividad física como la mejora del rendimiento escolar”. De este mismo modo, también afirman que esta forma de enseñar mejora los niveles de salud y el rendimiento académico del alumnado. Algunos de los objetivos que proponen estos autores llevando los descansos activos al aula, además de los anteriormente nombrados, son “combatir el sedentarismo, mejorar la forma física del alumnado, paliar las conductas disruptivas y aumentar la motivación y la función cognitiva del alumnado”.

Además de programar actividades que ocupan gran parte del tiempo en la jornada escolar como pueden ser la asamblea, las fichas o los proyectos, también deben organizarse otros tiempos (Gonzálvez, Vicent, Sanmartín, Arráez y García, 2017). Estos tiempos, a pesar de su menor duración, deben cumplir los mismos objetivos que las grandes propuestas y que cubren todos los ámbitos de aprendizaje: intelectual, social, motriz y emocional. Es por esto que

González, Fraguera y Varela (2017), proponen la realización de descansos activos en el aula, con el fin de paliar y combatir el sedentarismo desde las edades más tempranas y fomentar el movimiento en el alumnado.

En conclusión, estas metodologías que implementa la actividad física en el aula ayudan, en gran medida, a cumplir con las recomendaciones que la Organización Mundial de la Salud (2010) dicta, que no son otras que alcanzar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Esta actividad física debería ser en gran medida de carácter aeróbico. No obstante, si se rebasan esos 60 minutos, el niño/a gozaría de efectos positivos adicionales a nivel de salud.

III. Método

III.1. Participantes

En esta investigación participan los diez alumnos/as que estudian en el C.R.A. Monterrei (Galicia), aunque se han formado dos grupos diferentes a la hora de realizar la investigación: por un lado, se encuentra el alumnado que no presenta ningún tipo de anomalía (alumnado general), y, por otro lado, entra en escena el alumno que presenta conductas disruptivas.

Este último alumno tiene una edad de 5 años, y los problemas de conducta que tiene los presenta tanto en el aula como en su entorno familiar. Un aspecto importante a destacar es que su entorno familiar no acompaña a un desarrollo personal, social y académico óptimo del alumno. Algunas de estas razones pueden ser, entre otros factores, la convivencia continuada con sus abuelos, el poco contacto que tiene el alumno con otros niños/as fuera del entorno escolar o incluso el hecho de ser hijo único.

Este chico está siendo tratado por dos psicólogos diferentes ajenos al centro, y trabaja tres días a la semana con la profesora de apoyo educativo del C.R.A. Monterrei.

No obstante, las personas que pasan la mayor parte del tiempo lectivo con este alumno son los tutores del aula, que intentan neutralizar las inesperadas conductas disruptivas y agresivas del alumno en cuestión.

III.2. Contexto:

Toda la investigación ha sido llevada a cabo en el aula del C.R.A Monterrei donde habitualmente trabaja el alumnado. Este colegio rural agrupado se encuentra en la comarca de Verín, Ourense. Concretamente en un pueblo llamado Pazos, el cual se encuentra a escasos 5 minutos de Verín. Este colegio cuenta con una dimensión de tres aulas, donde trabajan diariamente alrededor de 40 alumnos/as y 9 profesores/as.

Una de las peculiaridades de los centros rurales gallegos es que deben albergar obligatoriamente alumnado desde los 3 años de Educación Infantil hasta 2º de Educación Primaria.

El aula donde se realizó la investigación cuenta con una distribución en grupos, según el nivel del alumnado. Esta aula cuenta con una distribución “*Face to face*” de las mesas del aula, donde el alumnado puede interactuar entre sí en todo momento gracias a este sistema.

Además del alumnado y del equipo docente, el aula cuenta con una gran cantidad de material, donde se puede destacar un ordenador portátil, una pizarra eléctrica, diversos armarios donde se guardan los juegos y material del aula, un aseo con dos W.C., una biblioteca con infinidad de libros y cuentos, un microscopio, entre otras cosas.

De los 10 alumnos/as con los que cuenta el aula, cinco son alumnas y cinco son alumnos, cuyas edades comprenden los 3 y 7 años.

III.3. Materiales e instrumentos:

El instrumento de evaluación que se ha utilizado para esta investigación ha sido la rúbrica. La rúbrica en cuestión recoge los aspectos más importantes a evaluar, como son: el comportamiento, la participación, la actitud, el respeto que muestra el alumnado al profesorado, el respeto hacia sus propios compañeros y la escucha activa.

Esta herramienta para evaluar será rellanada utilizando la observación directa.

Gracias a este instrumento de evaluación, se ha permitido el registro de los aspectos mencionados anteriormente, los cuales pueden ser valorados tanto positivamente como negativamente.

No obstante, la rúbrica utilizada en esta investigación será adjuntada en el anexo 1.

III.4. Procedimiento:

La investigación consiste básicamente en aplicar un descanso activo dirigido por un docente cualificado a la hora de cambiar de asignatura, con la finalidad de que el alumnado

mejore su temperamento, comportamiento y se reduzcan las conductas disruptivas en el alumno que las presenta. Este proceso se realizó durante dos semanas seguidas, aplicando un descanso activo diariamente.

La actividad diaria se imparte a los dos grupos mencionados anteriormente (al grupo del alumnado general y al alumno que presenta problemas de conducta), ya que los beneficios de los descansos activos no solo causan efecto en el alumno con mal comportamiento o mala actitud, sino que también surten efecto en el resto de alumnado del aula de Pazos.

La primera fase de esta investigación fue rellenar una rúbrica donde se recogían los datos de cómo actuaba y cómo se comportaba el alumnado antes de aplicar los descansos activos. En este proceso fue muy necesaria la figura de la tutora del aula, ya que ella es la persona que conoce al alumnado a la perfección. También cabe destacar en este apartado que se rellenan dos rúbricas diferentes: una para el niño disruptivo y otra para el resto de alumnado.

Tras esta primera observación, se avanza automáticamente a la siguiente fase del proyecto de investigación.

Pasada esta primera fase, empiezan las dos semanas de aplicación de los descansos activos a la rutina diaria.

Algunos de los juegos que se aplicaron fueron "Simón dice...", asignar acciones a números del 1 al 3, "Cuba", hacer grupos/parejas al ritmo de la música, andar/correr y hacer la estatua cuando la música pare... Estos juegos y actividades gustan al alumnado, lo que incita a la participación por parte de estos. Por este motivo, el alumnado no se dio cuenta en ningún momento de que estaban siendo sujetos de una investigación, algo muy positivo a la hora de alcanzar el objetivo propuesto para este estudio.

Estos juegos y actividades fueron siempre supervisados por la tutora del aula.

Una vez finalizaban los descansos activos (que oscilaban entre los 5 y 10 minutos), se ponían a trabajar con la materia y profesor que le correspondiese.

Como tercera fase encontramos la parte en la que se aplica la observación directa al alumnado, la cual se utiliza el profesorado del colegio para poder plasmar la evaluación obtenida de la sesión en las rúbricas anteriormente mencionadas.

Esta fase puede ser realizada con cualquier profesor/a, ya que, dependiendo del día de la semana, tienen clase con un profesor/a u otro/a.

Al acabar la sesión, el profesorado que corresponda se dispondrá a rellenar la rúbrica de evaluación. Siempre van a ser dos los profesores/as que rellenen las rúbricas, debido a que en este colegio trabaja el grupo de Educación Primaria separado al de Educación Infantil. Es decir, a las 9:15 trabaja el alumnado de Educación Primaria con un profesor/a, y el alumnado de Educación Infantil con otro. A las 10:15 se cambian los roles.

En ese cambio de materia/profesor es cuando se realiza el descanso activo, sobre las 10:30 de la mañana.

Los descansos activos se llevaron a cabo la semana del 12 al 16 de abril y la semana del 19 al 23 de abril (2 semanas).

Una vez rellenas todas las rúbricas correspondientes, se procede a comentar los resultados obtenidos.

IV. Resultados

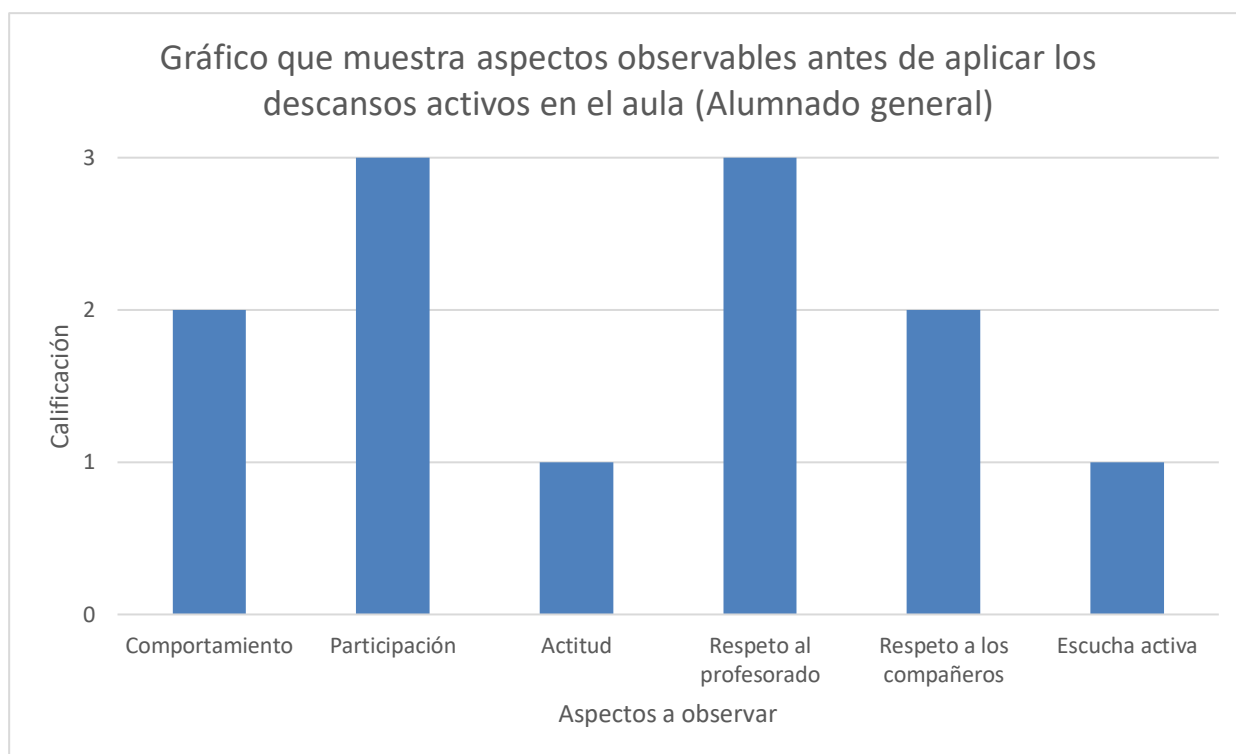
Tras la evaluación de ciertos aspectos antes de la aplicación la actividad física, se han recopilado los resultados en una gráfica, la cual sirve, entre otras cosas, para comparar con los resultados de los próximos días.

A continuación, se muestra una gráfica elaborada para el alumnado general antes de aplicar los descansos activos, donde las conductas que tienen "1" equivalen a "mal"; las que tienen "2" equivalen a "regular"; y las que poseen "3" equivalen a "bien":

Bien	3
Regular	2
Mal	1

Gráfico 1

Gráfico de barras que muestra las conductas observables del alumnado general las semanas previas a la aplicación de los descansos activos



Como se puede observar en la gráfica, la conducta del alumnado general no es la más adecuada, ya que la actitud y la escucha activa están muy lejos de alcanzar una puntuación alta. Incluso el comportamiento y el respeto a los demás compañeros no es el más adecuado.

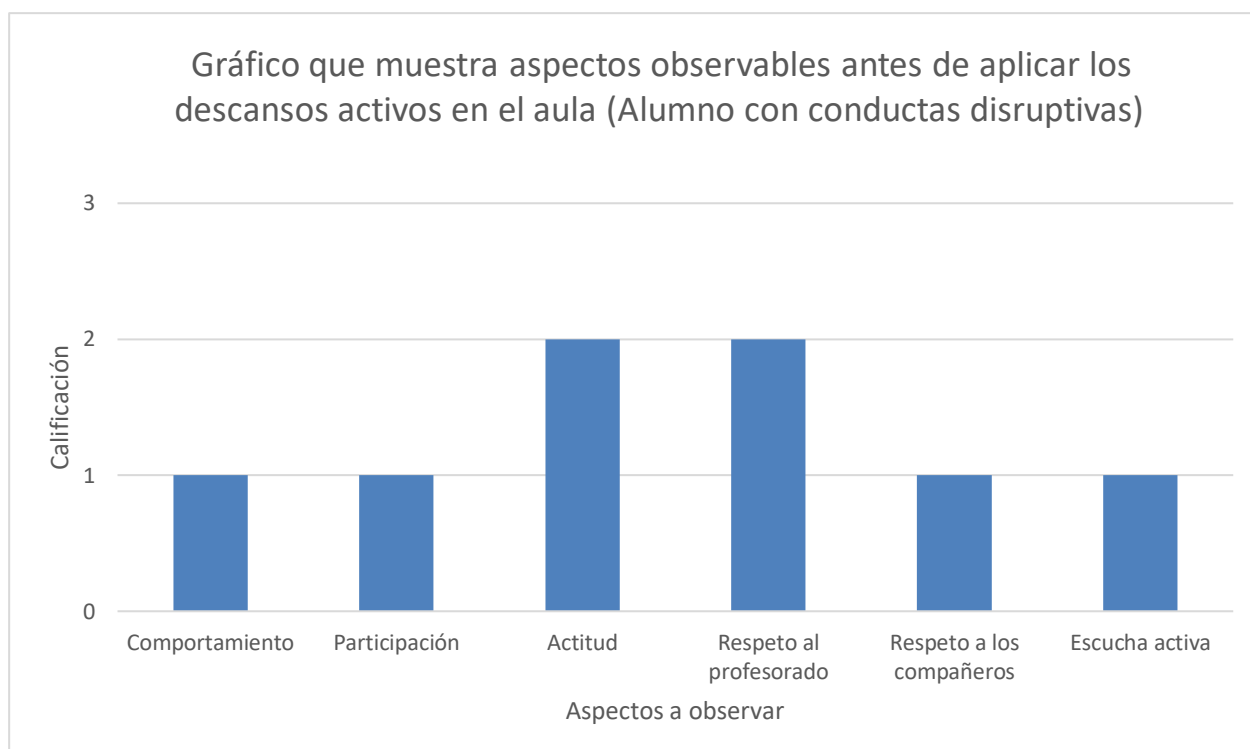
Por el contrario, el punto fuerte de estos niños/as se encuentra en la participación y en el respeto al profesorado, que se ha calificado con un "bien".

Este grupo ha obtenido una puntuación total de 12 puntos.

Analicemos ahora el caso del niño con conductas disruptivas:

Gráfico 2

Gráfico de barras que muestra las conductas observables del alumno con conductas disruptivas las semanas previas a la aplicación de los descansos activos



Esta gráfica muestra que este chico tiene muchos aspectos en los que mejorar. Los resultados obtenidos no son similares al resto de sus compañeros porque su temperamento e impulsividad le impide trabajar en armonía con sus compañeros. Esto hace que su puntuación se quede en 8 puntos.

Si se compara la gráfica del alumnado general (Gráfico 1) con la gráfica del niño con mala conducta (Gráfico 2) se entrevé la gran diferencia que existe entre este chico y el resto de alumnado.

También es cierto que el niño con conductas disruptivas muestra más atención e integración en la primera parte de la mañana (de 9:00 a 10:30 aproximadamente), pero lo que se pretende mejorar con los descansos activos es la conducta que tiene en la segunda parte de la mañana (de 10:30 a 14:00), donde este chico muestra su lado más hiperactivo y travieso.

Pasado el período de observación antes de aplicar la actividad física en el aula, la investigación llega a uno de los momentos clave: la implementación de los descansos activos como actividad diaria.

Tal y como se ha mencionado anteriormente, se rellenó una rúbrica diaria (una para el alumnado general y otra para el niño con conductas disruptivas), lo que hacen un total de veinte rúbricas.

En lugar de mostrar cada una de estas rúbricas, se ha decidido hacer una media por semanas, es decir, se realizará una media con los resultados de cada grupo de alumnos/as y se elaborará una gráfica de los resultados obtenidos cada semana.

No obstante, en el anexo 2 se mostrarán las distintas tablas que han sido elaboradas para la posterior confección de gráficas utilizadas para el estudio de resultados.

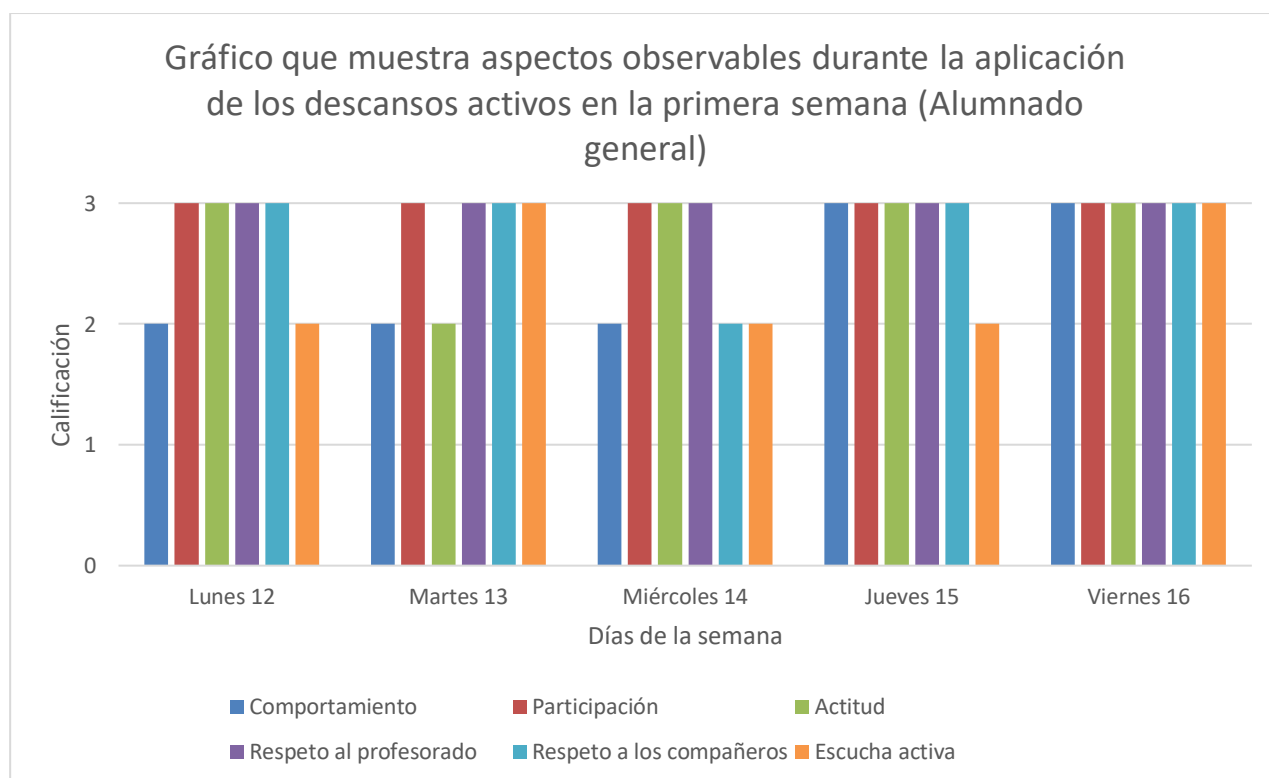
Primera semana:

La semana que empezó el día 12 de abril (lunes) y acabó el día 16 de abril (viernes) fue la primera que se implementó la actividad física dentro del aula. Ya en esta primera semana se entrevieron cambios notables si se comparan con los resultados obtenidos antes de la implementación de los descansos activos.

En el Gráfico 3 se muestra una gráfica que representa la puntuación obtenida en cada aspecto evaluable cada día de la semana por el alumnado general:

Gráfico 3

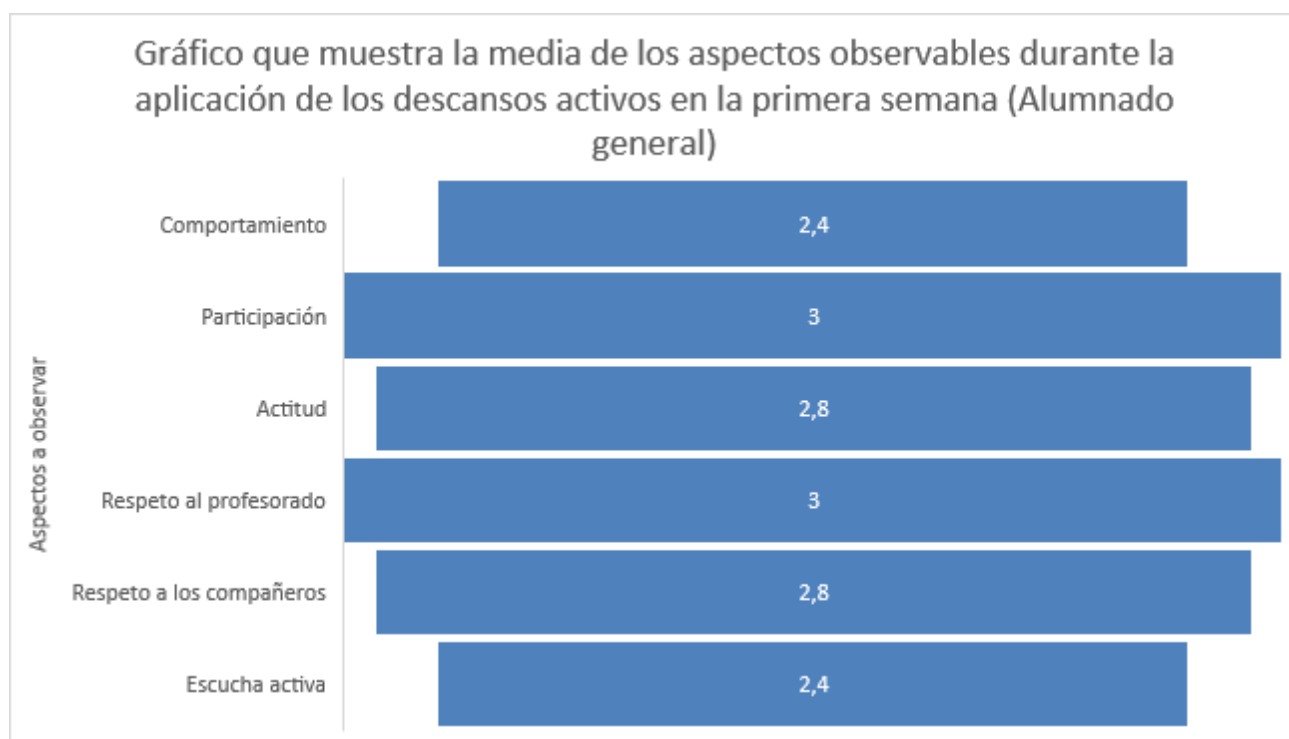
Gráfico de barras que muestra todos los aspectos a observar durante la primera semana de descansos activos en el alumnado general



En este gráfico de barras se muestra de forma visual la calificación de todos y cada uno de los aspectos a evaluar todos los días de la semana. No obstante, para una mejor comparación y estudio de los resultados, se ha procedido a la elaboración de un gráfico de embudo (Gráfico 4), donde se representan los resultados promedios durante toda la semana:

Gráfico 4

Gráfico de embudo que muestra la media de los aspectos observables durante la primera semana de implementación de los descansos activos en el alumnado general



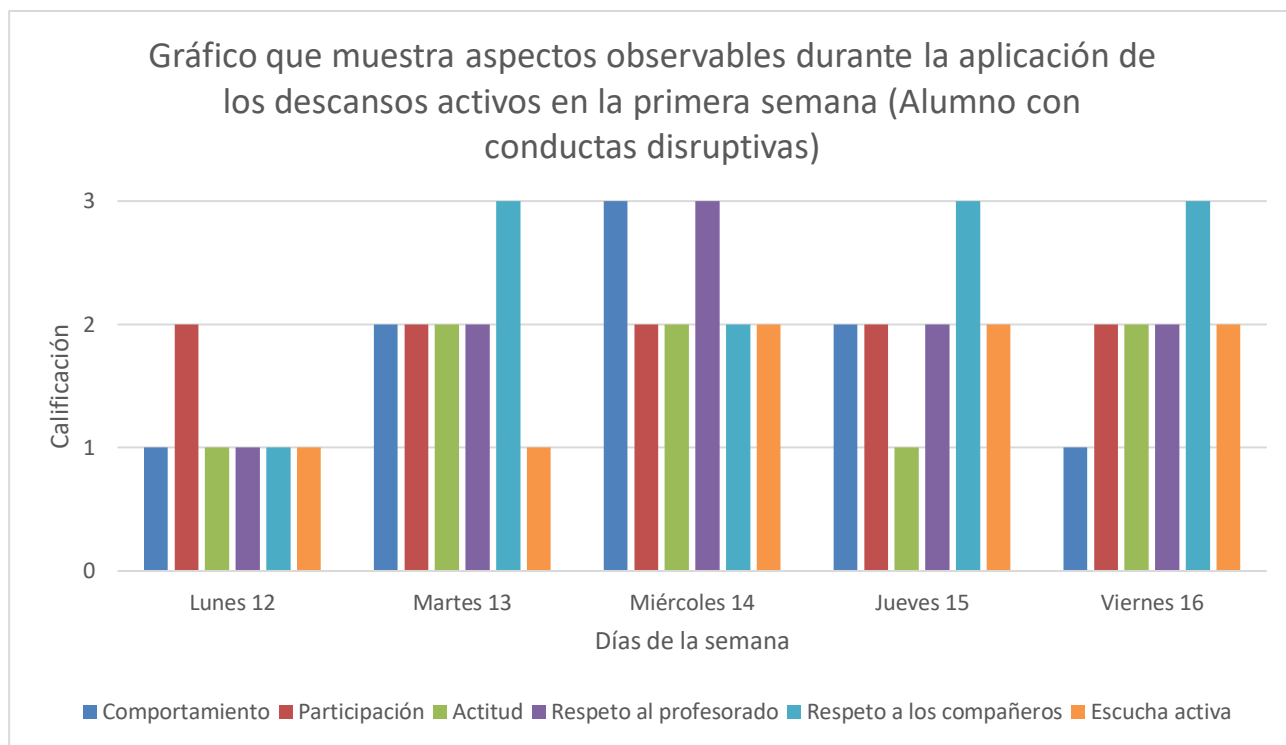
Gracias a este gráfico, resulta más fácil hacer una comparación con los resultados obtenidos antes de la implementación de los descansos activos en la vida del alumnado, y es que, tras una semana de esta actividad física, se ha obtenido una puntuación total de 16,4 puntos. Una considerable mejora respecto a los 12 puntos obtenidos anteriormente.

Se nota una mejoría en todos los aspectos, especialmente en la actitud y en la escucha activa, que era donde más debilidad había antes de empezar a hacer estos juegos/actividades.

Por otra parte, encontramos al niño con problemas de conducta. Este chico también ha mejorado algo respecto a la anterioridad. Esto lo refleja el Gráfico 5:

Gráfico 5

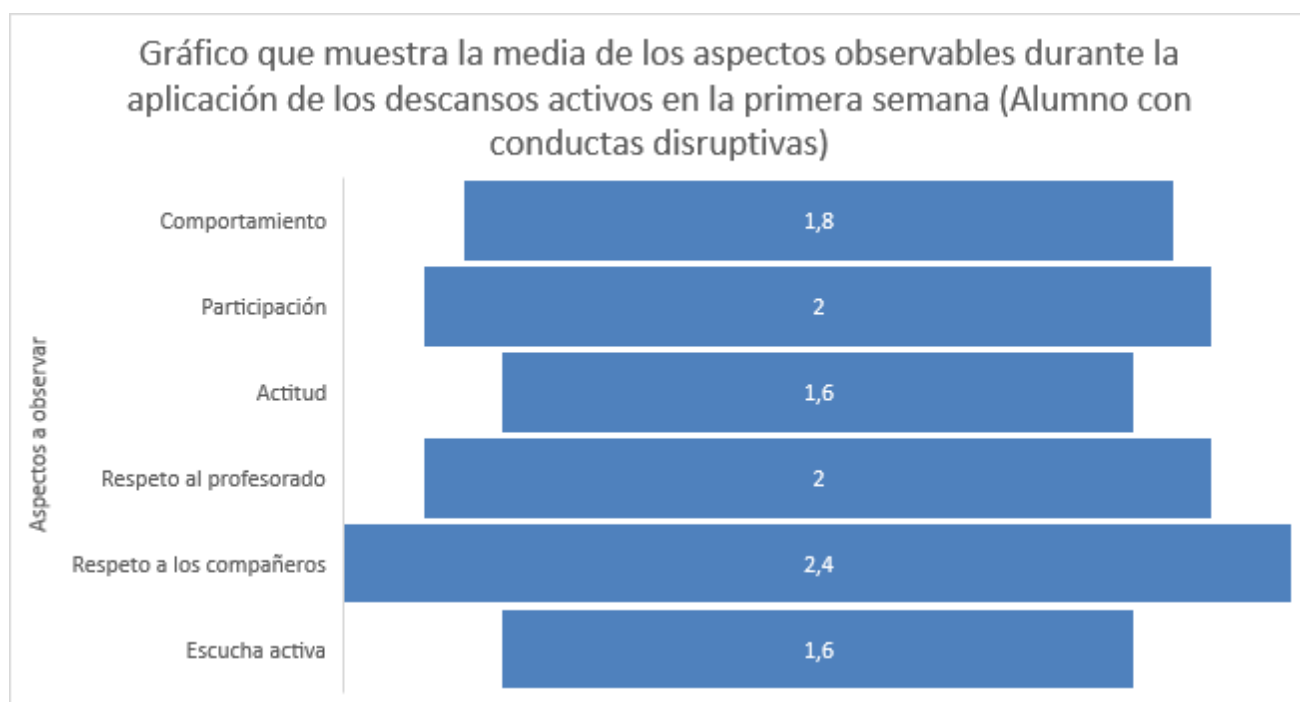
Gráfico de barras que muestra todos los aspectos a observar durante la primera semana de descansos activos en el alumno con conductas disruptivas



Igual que pasaba con el alumnado general, ha sido elaborado un gráfico de embudo que muestra la media de los resultados obtenidos en todos los aspectos observables durante la semana del 12 al 16 de abril. Estos resultados se ven reflejados en el Gráfico 6:

Gráfico 6

Gráfico de embudo que muestra la media de los aspectos observables durante la primera semana de implementación de los descansos activos en el alumno que posee conductas disruptivas



La puntuación obtenida por este chico antes de la implementación de estas técnicas fue de tan solo 8 puntos, lo que refleja lo argumentado hasta el momento, una mala conducta en general. Sin embargo, gracias a los descansos activos, este alumno ha logrado subir esa puntuación hasta los 11,4 puntos. Estos 3,4 puntos pueden parecer insignificantes, pero es un increíble avance.

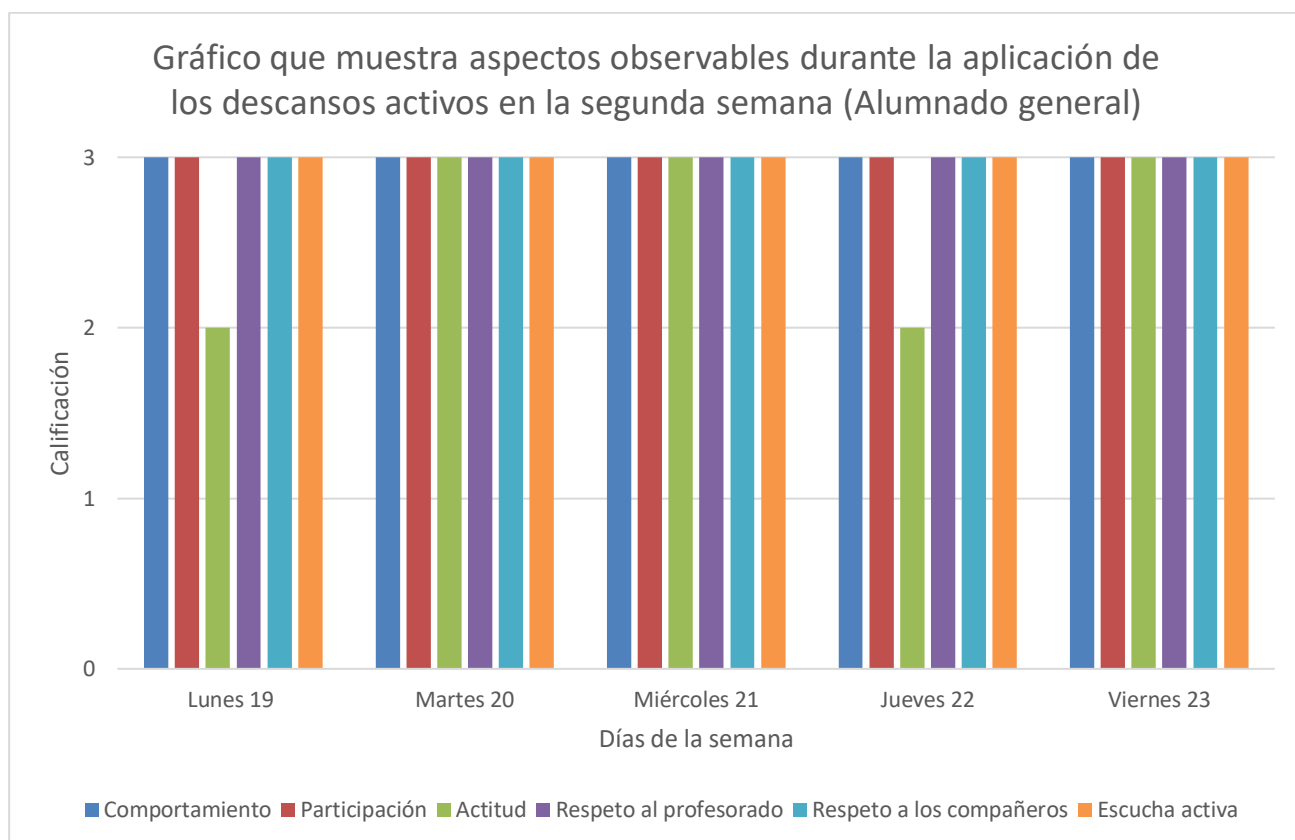
Pasados los primeros cinco días, podemos notar ciertos avances en ambos grupos, lo que deja ver que la investigación va por el buen camino.

Diversos estudios afirman que los descansos activos (la actividad física en general) surten más efecto según van pasando las semanas... La teoría dice que debe haber más cambios la próxima semana, pero más adelante se verá cómo se comporta la práctica.

Se utilizará el mismo proceso que se ha usado con la semana anterior, por lo que van a mostrarse diferentes gráficos. El primer gráfico que va a representarse muestra los resultados obtenidos en las rúbricas de evaluación de todos los aspectos observables durante toda la semana del 19 de abril (lunes) hasta el 23 de abril (viernes). Se empieza estudiando al alumnado general:

Gráfico 7

Gráfico de barras que muestra todos los aspectos a observar durante la segunda semana de descansos activos en el alumnado general

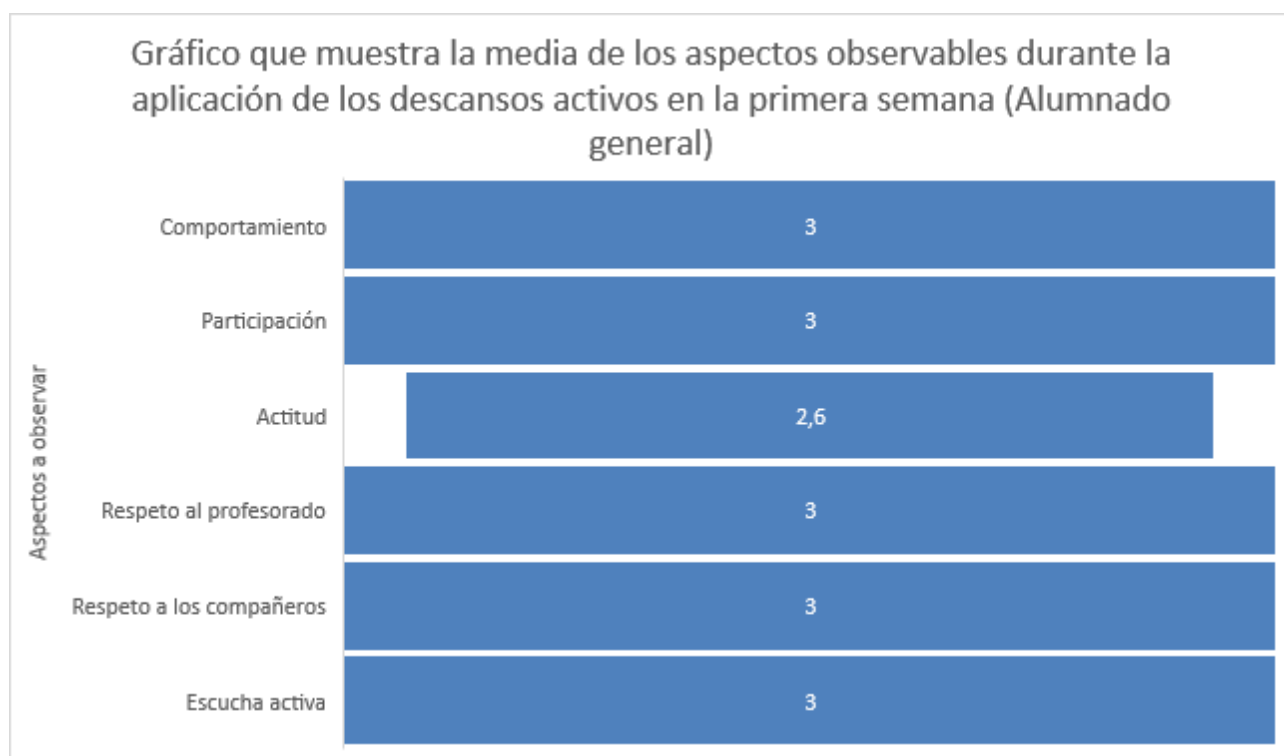


A simple vista puede verse la mejoría que ha obtenido este grupo de alumnos/as, ya que esta última semana han alcanzado casi una puntuación perfecta. Solo "han fallado" en la actitud mostrada los días lunes 19 y jueves 22.

A continuación, se procede a mostrar un gráfico de embudo que indica la media de todos los aspectos durante toda la semana:

Gráfico 8

Gráfico de embudo que muestra la media de los aspectos observables durante la segunda semana de implementación de los descansos activos en el alumnado general

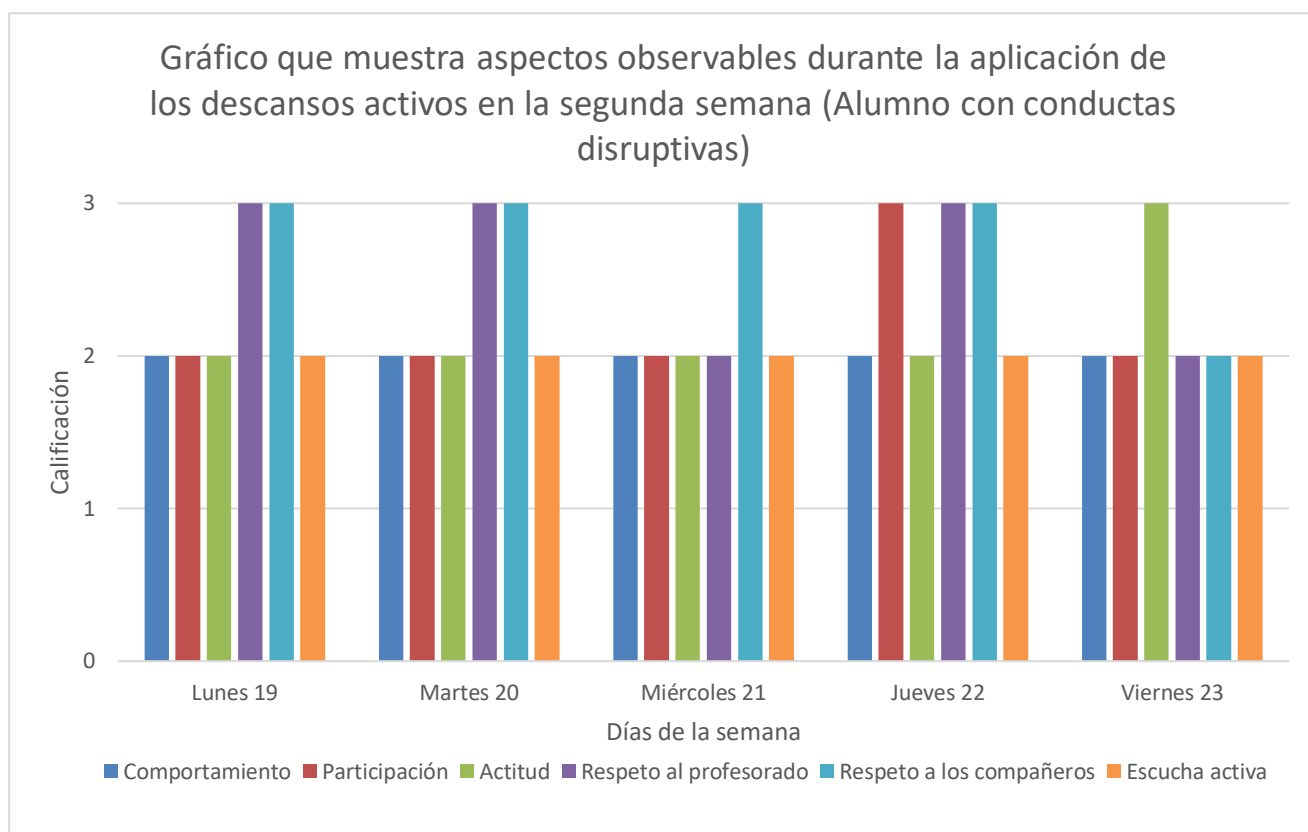


Cabe destacar que el profesorado que ha evaluado al alumnado (tanto al alumnado general como al alumno con conductas disruptivas) es el mismo que la semana anterior, por lo que el proceso de evaluación no pudo ser más objetivo. De este mismo modo, los profesores/as que impartían las sesiones esta segunda semana quedaron muy contentos con el rendimiento general de este grupo.

El alumno con mala conducta también está obteniendo una mejora progresiva de su rendimiento. Esto lo muestra muy visualmente el Gráfico 9, donde se entrevé una subida. Esta subida no es tan notoria como la del grupo anterior, pero hay que tener siempre presente que este alumno es especial en muchos sentidos, por lo que hay que tener paciencia con él y con su progresión.

Gráfico 9

Gráfico de barras que muestra todos los aspectos a observar durante la segunda semana de descansos activos en el alumno con conductas disruptivas



No es ninguna casualidad que toda el aula esté mejorando su rendimiento considerablemente en tan solo dos semanas. Este alumno ha pasado de una puntuación inicial de 8 puntos a una puntuación de 13,8 puntos.

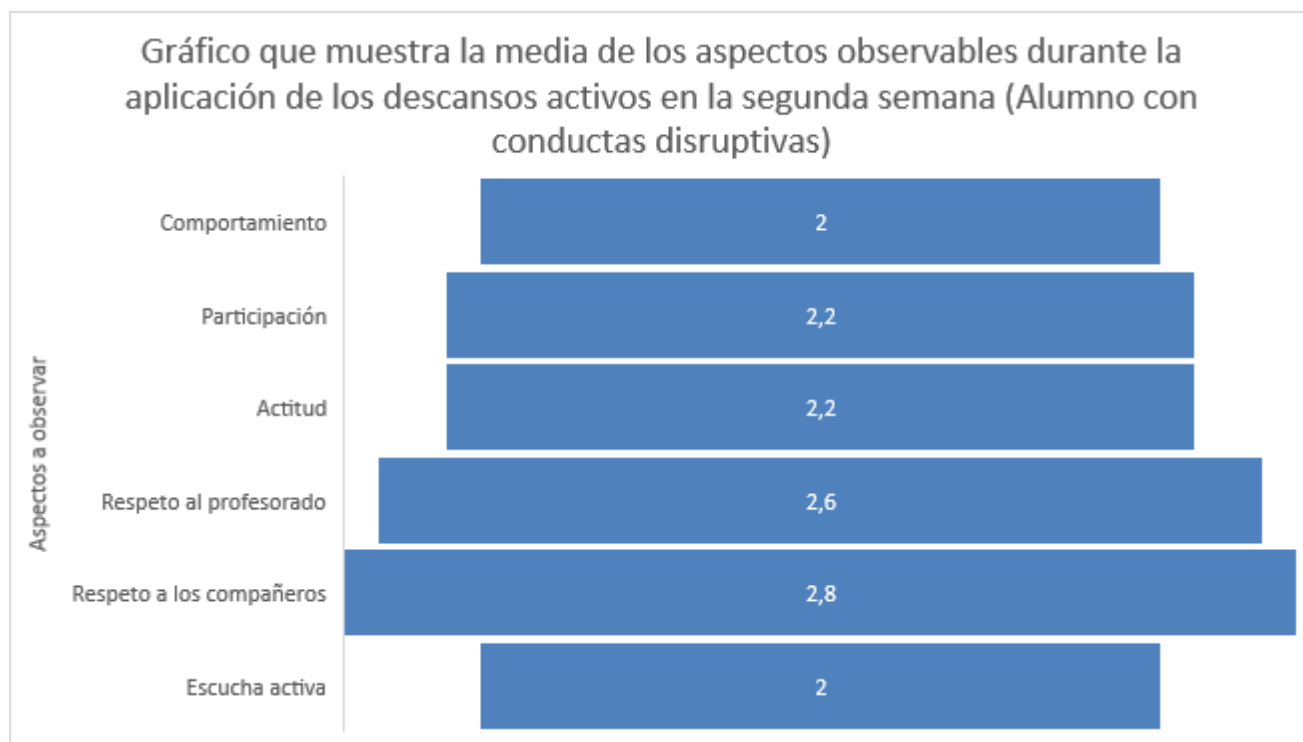
Recordemos que la semana anterior obtuvo 11,4 puntos. Un aumento de 2,4 puntos respecto a la semana pasada, y una subida de 5,8 puntos si lo comparamos con la evaluación obtenida antes de aplicar los descansos activos. Este es un resultado muy favorable para un alumno de estas características. De hecho, si se observa el Gráfico 9, se puede ver que no se ha obtenido ningún "1" esta semana. Pero no solo cabe destacar eso, sino que este chico ha conseguido obtener nueve veces un "3" en distintos aspectos a lo largo de la semana.

Se debe tener mucha paciencia con el aprendizaje de este chico, ya que se está demostrando que los buenos resultados llegan tarde o temprano.

Sin embargo, se adjunta un gráfico de embudo que muestra la media de todas estas aptitudes a lo largo de esta segunda semana:

Gráfico 10

Gráfico de embudo que muestra la media de los aspectos observables durante la segunda semana de implementación de los descansos activos en el alumno que posee conductas disruptivas



Recalcando lo dicho anteriormente, es de admirar que este alumno haya alcanzado por primera vez una media en todas las aptitudes de "2" o más, acercándose sigilosamente al nivel del alumnado general, pareciendo imposible al principio de la investigación que esto ocurriera.

V. Conclusiones

Como se ha contemplado en el apartado de los resultados, la implementación de los descansos activos en la rutina de alumnado desde los 3 a los 7 años provoca muchos beneficios, tanto al grupo de "alumnado general", como al del chico con conductas disruptivas. Aparte de causar efecto en los aspectos estudiados en esta investigación (comportamiento, participación, actitud, respeto y escucha activa), se ha visto impulsada la felicidad del alumnado porque, al fin y al cabo, son juegos y actividades lúdicas las que se usan para hacer los descansos activos en el aula.

Tras comprobar la enorme mejoría que han obtenido los dos grupos, no se ha dudado en seguir implementando la actividad física diariamente para mantener la buena conducta y rendimiento de todo el alumnado, en especial del alumno que posee mala conducta.

Dicho todo esto, se puede afirmar que el objetivo principal de la investigación ha sido superado con satisfacción, que no era otro que mejorar la conducta y rendimiento del alumnado, centrándose en el niño con comportamientos disruptivos tanto en su entorno familiar como en el aula y en el resto de alumnos/as del aula.

Respecto al chico disruptivo, se puede decir que con esta investigación se ha encontrado una vía de escape a los problemas de conducta que muestra este niño. Gracias a la implementación de la actividad física en el aula, el niño ha experimentado cambios que, según la tutora del aula, nunca antes había tenido. Los resultados no mienten. Y es que, con tan solo un par de semanas de trabajo físico con este alumno, se ha llegado a la solución de los muchos problemas de conducta que experimenta este chico en el aula.

Pero no solo se ha visto cambiada la conducta en el entorno escolar, sino que en su ámbito familiar también ha habido mejoría, ya que, según Suárez Manzano (s.f.), los beneficios de los descansos activos tienen una duración máxima de 24 horas si se aplican diariamente y de forma correcta, por lo que este progreso también llegaba a la casa de esta familia, la cual se mostraba profundamente agradecida.

En cuanto al alumnado general, cabe destacar el interés y la motivación que mostraban cada mañana con los descansos activos, ya que los juegos/actividades eran diferentes cada día. Por otro lado, bien es cierto que este grupo de alumnos era correcto antes de la implementación de la actividad física en el aula, pero, debido a este cambio en su forma de trabajar, se han convertido en un grupo ejemplar.

La razón por la que se ha alcanzado el objetivo la encontramos en la información mostrada en el marco teórico, y es que el ejercicio físico tiene diversos beneficios para alumnado de este rango de edad, mejorando algo tan básico como es la salud, las relaciones personales y sociales, y, por supuesto, mejorando las conductas disruptivas y/o mal comportamiento.

Como bien decía Grao Cruces (2010), las escasas horas de actividad física del que goza el currículum español no son suficientes. Este estudio sirve, entre otras cosas, para tomar

conciencia de la increíble oportunidad que desaprovechan algunos docentes para mantener tranquilo a su alumnado. Se entiende que los descansos activos sean algo novedoso, pero el poco interés que tienen algunos docentes sobre esta temática perjudica, de una u otra manera, el aprendizaje de todo el alumnado.

Resulta muy preocupante que tan solo se impartan dos horas semanales de Educación Física en la mayoría de países. Pero más preocupante es que solo el 10-16% del total del tiempo se dedique a practicar Actividad Física de Moderada a Vigorosa intensidad (AFMV) (Calahorra Cañada, 2016). Aunque, para lidiar con este escaso periodo de tiempo de ejercicio físico que se imparte en el colegio, se han inventado nuevas estrategias con el fin de aumentar la cantidad e intensidad de actividad física (Martínez López, Ruiz Ariza, de la Torre Cruz y Suárez Manzano, 2020), donde destacan los descansos activos.

Por último, aportando mi experiencia en esta disciplina, me gustaría animar al profesorado a implementar la actividad física en el aula, utilizando el método que más convenga, ya que como hemos visto anteriormente, hay una gran variedad.

Todo esto empezó como una investigación para un trabajo de fin de grado de la Universidad de Jaén, y ha acabado con el alumnado mostrando una motivación y conducta ejemplar. Pero no son los alumnos/as los únicos que están conformes con este método, sino que el profesorado sigue realizando diariamente descansos activos para llevar el aula por un buen cauce. La actividad física en el aula favorece en todos los sentidos.

VI. Referencias

Aguilar, M. A., Gil, P., Ortega, J. F. y Rodríguez, Ó. F. (2018). Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos. *Revista Española Salud Pública*, 92(5), 1-16.

Anderson, J., Parker, W., Steyn, N. P., Grimsrud, A., Kolbe-Alexander, T., Lambert, E.V., & Mciza, Z. (2009). *Interventions on diet and physical activity: What works*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Barker, B., Halsall, T., y Formeris, T. (2016). Evaluating the PULSE program: Understanding the implementation and perceived impact of a TPSR based physical activity program for at-risk youth. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 18(2), 99-116. Tomado el 25 de abril de 2021 en: http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2016/08/agora_18_2a_barker_et_al.pdf

Calahorro-Cañada, F., Torres-Luque, G., Lopez-Fernandez, I., & Carnero, E. A. (2016). Is physical education an effective way to increase physical activity in children with lower cardiorespiratory fitness? *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(11), 1417-1422. <https://doi.org/10.1111/sms.12740>

González, I. M., Fraguela R. y Varela, L. (2017). Niveles de actividad física en Educación Infantil y su relación con la salud. Implicaciones didácticas. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 358-374.

Gonzálvez, C., Vicent, M., Sanmartín, R., Arráez Vera, G. y García-Fernández, J. M. (2017). Indicadores de calidad en espacio, tiempo y materiales: nuevo recurso para la asignatura de organización del aula de Educación Infantil. Alicante: Octaedro.

Grao-Cruces, A., Segura-Jiménez, V., Conde-Caveda, J., García-Cervantes, L., Martínez-Gómez, D., Keating, X. D., & Castro-Piñero, J. (2019). The role of school in helping children and adolescents reach the physical activity recommendations: The UP&DOWN study. *Journal of School Health*, 89(8), 612-618. <https://doi.org/10.1111/josh.12785>

Martínez-López, E.J., Ruiz-Ariza, A., De La Torre-Cruz, M.J., Suárez-Manzano, S. (2020). Alternatives of Physical Activity within School Times and Effects on Cognition. A Systematic Review and Educational Practical Guide. <https://doi.org/10.5093/psed2020a16>

Organización Mundial para la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [Consultado el 23 de abril de 2021]. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1&TS>

Pastor-Vicedo, J., Martínez-Martínez, J., Jaén Tévar, Y., & Prieto-Ayuso, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de

intervención. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 67-72.
<https://doi.org/10.6018/sportk.401131>

Sánchez Brotons, M., Gutiérrez Díaz del Campo, D., Sánchez López, M., Ruiz de la Hermosa Fernández Infante, A. y López Vera, C. (2017). Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos.

Suárez-Manzano, S., Ruiz-Ariza, A., De La Torre-Cruz, M.J., y Martínez-López, E.J. (2018). Acute and chronic effect of physical activity on cognition and behaviour in young people with ADHD: A systematic review of intervention studies. *Research in Development*.

Xunta de Galicia (2005). Alumnado con problemas de conducta. Orientacións e respostas educativas. Santiago de Compostela: Consellería de Educación e Ordenación Universitaria.

Anexos

-Anexo 1:

Aspectos a observar	Bien (3) 	Regular (2) 	Mal (1) 
Comportamiento: Se comporta correctamente en la sesión de trabajo correspondiente			
Participación: Interviene activamente en la sesión de clase			
Actitud: Se interesa por los contenidos impartidos en la sesión			
Respeto al profesorado: Acata las instrucciones que el/la docente indica			
Respeto a sus compañeros: Muestra respeto al resto de alumnado			
Escucha activa: Atiende de forma correcta al profesorado			

-Anexo 2:

Tabla 1

Tabla que muestra aspectos observables antes de aplicar los descansos activos en el aula para el alumnado general

Aspectos a observar	Calificación
Comportamiento	2
Participación	3
Actitud	1
Respeto al profesorado	3
Respeto a los compañeros	2
Escucha activa	1
Total	12

Tabla 2

Tabla que muestra aspectos observables antes de aplicar los descansos activos en el aula para el alumno con conductas disruptivas

Aspectos a observar	Calificación
Comportamiento	1
Participación	1
Actitud	2
Respeto al profesorado	2
Respeto a los compañeros	1
Escucha activa	1
Total	8

Tabla 3

Tabla que muestra aspectos observables del alumnado general durante la aplicación de los descansos activos en la primera semana

Aspectos a observar	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Calificación media
Comportamiento	2	2	2	3	3	2,4
Participación	3	3	3	3	3	3
Actitud	3	2	3	3	3	2,8
Respeto al profesorado	3	3	3	3	3	3
Respeto a los compañeros	3	3	2	3	3	2,8
Escucha activa	2	3	2	2	3	2,4
					Total	16,4

Tabla 4

Tabla que muestra aspectos observables del alumno con conductas disruptivas durante la aplicación de los descansos activos en la primera semana

Aspectos a observar	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Calificación media
Comportamiento	1	2	3	2	1	1,8
Participación	2	2	2	2	2	2
Actitud	1	2	2	1	2	1,6
Respeto al profesorado	1	2	3	2	2	2
Respeto a los compañeros	1	3	2	3	3	2,4
Escucha activa	1	1	2	2	2	1,6
					Total	11,4

Tabla 5

Tabla que muestra aspectos observables del alumnado general durante la aplicación de los descansos activos en la segunda semana

Aspectos a observar	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Calificación media
Comportamiento	3	3	3	3	3	3

Participación	3	3	3	3	3	3
Actitud	2	3	3	2	3	2,6
Respeto al profesorado	3	3	3	3	3	3
Respeto a los compañeros	3	3	3	3	3	3
Escucha activa	3	3	3	3	3	3
					Total	17,6

Tabla 6

Tabla que muestra aspectos observables del alumno con conductas disruptivas durante la aplicación de los descansos activos en la segunda semana

Aspectos a observar	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Calificación media
Comportamiento	2	2	2	2	2	2
Participación	2	2	2	3	2	2,2
Actitud	2	2	2	2	3	2,2
Respeto al profesorado	3	3	2	3	2	2,6
Respeto a los compañeros	3	3	3	3	2	2,8
Escucha activa	2	2	2	2	2	2
					Total	13,8