

## DESCANSOS ACTIVOS CON ALUMNADO UNIVERSITARIO

### Estrategia de promoción de la actividad física

Maria Reyes Beltran-Valls y Mireia Adelantado-Renau

Nombre y apellidos / NIF: María Reyes Beltrán Valls / 20473157Y

Datos profesionales: Profesora en la Universitat Jaume I. Directora del grupo de innovación educativa MACTIVEU.

Dirección particular y profesional: Av. Vicent Sos Baynat, s/n, 12071, Castellón de la Plana, España

Dirección electrónica: [vallsm@uji.es](mailto:vallsm@uji.es)

Teléfonos de contacto (particular y profesional): 964729563

Nombre y apellidos / NIF: Mireia Adelantado Renau / 20900272B

Datos profesionales: Profesora en la Universitat Jaume I. Miembro del grupo de innovación educativa MACTIVEU.

Dirección particular y profesional: Av. Vicent Sos Baynat, s/n, 12071, Castellón de la Plana, España

Dirección electrónica: [adelantm@uji.es](mailto:adelantm@uji.es)

Teléfonos de contacto (particular y profesional): 964729745

# DESCANSOS ACTIVOS CON ALUMNADO UNIVERSITARIO

## Estrategia de promoción de la actividad física

### RESUMEN

Los descansos activos en el aula han sido propuestos como una estrategia emergente para aumentar la actividad física diaria y promover el rendimiento cognitivo. Por ello, es necesario promover su puesta en práctica entre el alumnado. El objetivo de este artículo es desarrollar un conjunto de estrategias que favorezcan el diseño y puesta en práctica de descansos activos dirigidos al alumnado universitario.

**Palabras clave.** Actividad física, descansos activos, salud, universidad.

### CONTEXTUALIZACIÓN

En las últimas dos décadas, y con su origen en diversos programas de intervención de actividad física orientados a la mejora de la salud física y cognitiva, se han propuesto diversas estrategias de integración de la actividad física en el currículo educativo, entre las cuales cabe destacar las clases físicamente activas y los descansos activos (Daly-Smith, Zwolinsky, McKenna et al., 2018). En el presente documento se realiza un breve recorrido sobre esta última estrategia metodológica, que incluye pausas breves de actividad física estructurada en el aula. Las actividades que constituyen los descansos activos pueden estar relacionadas con el contenido curricular o servir como descanso de dicho contenido.

Aunque las investigaciones previas han mostrado las múltiples consecuencias adversas que la falta de actividad física podría tener sobre la salud a lo largo de la vida, durante la etapa de educación superior el alumnado sigue habitualmente un estilo de vida poco activo. De hecho, las y los estudiantes permanecen sentadas o sentados gran parte del día (alrededor de 8 horas) a causa de las características de la actividad académica y el entorno universitario. Por ello, los descansos activos en el aula se han convertido en una oportunidad didáctica e

innovadora que las y los docentes deberían integrar con el fin de mejorar el estado de salud del alumnado.

Los estudios previos sugieren que, además de favorecer la práctica de actividad física diaria, los descansos activos podrían mejorar el interés, la motivación y el rendimiento cognitivo del estudiantado de diferentes niveles educativos (Daly-Smith, Zwolinsky, McKenna et al., 2018; Paulus, Kunkel, Schmidt et al., 2021; Peiris, O'Donoghue, Rippon et al., 2021). No obstante, la evidencia científica previa sobre la incorporación de los descansos activos en el aula es escasa, especialmente en alumnado universitario. Por tanto, resulta necesario proporcionar estrategias viables y basadas en la evidencia científica actual que faciliten y promuevan su puesta en práctica en la docencia universitaria.

## **OBJETIVO**

El objetivo de este artículo es desarrollar un conjunto de estrategias que favorezcan el diseño y puesta en práctica de descansos activos dirigidos al alumnado universitario.

## **RECOMENDACIONES**

¿Qué duración e intensidad deben tener las actividades propuestas?

La evidencia previa recomienda la realización de descansos activos de entre 5 minutos a 10 minutos de duración a una intensidad moderada-vigorosa (Daly-Smith, Zwolinsky, McKenna et al., 2018). El alumnado puede sentir que realiza la actividad a la intensidad indicada si siente que se acelera la respiración y el latido cardíaco aumenta respecto a la situación de reposo, de modo que pueda mantener una conversación (intensidad moderada) o solo pueda decir alguna frase breve (intensidad vigorosa).

Estas indicaciones pueden implementarse con lo que denominamos esfuerzos intermitentes, alternando periodos de actividad más vigorosa con periodos de actividad de menor intensidad. Pueden llevarse a cabo de forma que la tasa de esfuerzo-descanso siga una

relación 20:40 segundos, pudiendo variar hasta una relación de 40:20 segundos a medida que se avanza en el tiempo.

¿Qué modalidad de actividad física puede realizarse?

El descanso activo se organizará de modo que el primer minuto sirva de activación (calentamiento) a los ejercicios que se realizarán posteriormente, por ejemplo, empezar realizando una actividad muy sencilla como es trotar en el sitio. Posteriormente, deberían incluirse ejercicios que generen el aumento de la frecuencia cardíaca, los cuales pueden ser ejercicios propios del trabajo de fuerza realizados de forma continuada, o que impliquen saltar y trotar. En general, deberían elegirse ejercicios que movilicen todo el cuerpo o la mayor parte de este, ya que de este modo se activará un gran número de grupos musculares y se favorecerá el aumento de la intensidad de la actividad. En la figura 1 se muestran algunos de los ejercicios físicos que podrían combinarse para alcanzar los 5-10 minutos recomendados.



Figura 1. Opciones de ejercicios físicos que pueden realizarse durante una pausa activa en el aula.

*Nota.* Elaboración propia. Adaptado de Entrenamientos.com (s. f.).

La docente o el docente puede ejercer de modelo o utilizar vídeos como herramienta de apoyo para mostrar la ejecución de los ejercicios. En cualquier caso, se deberían seleccionar ejercicios sencillos de manera que a) su ejecución no dificulte la puesta en práctica de la pausa activa, b) puedan ser realizados por todo el alumnado independientemente de su condición física, experiencia previa o vestuario, y c) no impliquen grandes modificaciones en la estructura de la clase para poder realizarse. Si algún ejercicio resulta complejo, debería proponerse alguna variante más sencilla para favorecer que todo el alumnado pueda ejecutarlo.

¿Cómo integrar contenidos académicos?

Aunque los descansos activos pueden realizarse con el simple fin de realizar una pausa para el cerebro y centrarse simplemente en el movimiento, también pueden realizarse integrando contenido específico de la materia. De hecho, los descansos activos representan una oportunidad ideal para la puesta en práctica de metodologías docentes que propicien la implicación del alumnado y favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje. De este modo, la realización de actividad física no reduce el tiempo dedicado a la actividad académica, sino que se integran ambas actividades. Por ejemplo, podemos utilizar la metodología de la clase invertida, en la que se proporciona contenido teórico para ser trabajado fuera del aula, y valorar la comprensión del mismo a través de un descanso activo en el aula. Además, la mayoría de los descansos activos pueden realizarse de forma colaborativa para comentar y decidir las respuestas, o para ayudarse en la ejecución de los mismos. Por último, como se verá en las propuestas prácticas, la mayoría de los descansos activos integran los contenidos a partir de preguntas o resolución de casos prácticos, lo cual favorece la toma de decisiones ante situaciones concretas.

¿Cuándo deben implementarse?

Se recomienda introducir una pausa activa cada 20-30 minutos, ya que estudios previos han observado una mejora en el rendimiento cognitivo tras interrumpir el sedentarismo cada 20 minutos, y que, además, tras aproximadamente 30 minutos de actividad cognitiva la atención

decae (Felez-Nobrega, Hillman, Dowd et al., 2018). No obstante, el profesorado puede decidir en qué momento de la sesión considera más conveniente la realización de la actividad física en función de la motivación del alumnado, del desarrollo de los contenidos curriculares en la sesión o de la idoneidad para introducir una pausa relacionada con la autoevaluación o la aplicación práctica de algún concepto en movimiento.

¿Cómo gestionar el espacio?

Aunque el espacio en el aula puede ser limitado y dificultar la realización los movimientos libremente o cómodamente, este hecho debe ser visto como un reto que no impida la puesta en práctica de pausas activas en el aula. El alumnado debería colocar sus objetos personales en una zona que no se interponga con los movimientos realizados (debajo de la mesa, encima de la silla, en una zona común del aula, etc.). Algunas recomendaciones en cuanto al uso del espacio son:

- Colocar las sillas debajo de las mesas para que no estorben y utilizar el espacio disponible detrás de estas.
- Aprovechar el espacio entre la pared y las filas de mesas (si es que la clase está distribuida en filas).
- Si el espacio es tan limitado que las opciones anteriores no están disponibles, pueden elegirse ejercicios que utilicen la silla, la mesa o la pared para ser realizados.
- Si de forma ideal, la clase se encuentra cerca de un pasillo amplio o espacio libre, puede aprovecharse, siempre y cuando esto no implique interrumpir el desarrollo de otras actividades del centro (clases, paso de personas, etc.).

¿Qué otros aspectos se deben tener en cuenta en su implementación?

Además de tener en cuenta las características del grupo-clase y atender en todo momento la diversidad existente, sería interesante considerar los siguientes aspectos.

- Contextualización de los beneficios de esta propuesta

Resulta importante explicar al alumnado la necesidad de llevar a cabo los descansos activos en el aula como estrategia de salud pública. Por ello, es conveniente dedicar unos minutos al inicio de la asignatura a contextualizar los beneficios de la actividad física, así como la problemática existente en relación al incremento del sedentarismo y a la falta de actividad física diaria entre la población. El reconocimiento de esta situación ayudará a comprender la importancia de realizar actividad física para favorecer su estado de salud actual y futura, y el porqué de la propuesta realizada en clase.

- Dificultades y preocupaciones

Para que la incorporación de esta estrategia metodológica sea exitosa debe contar con la aprobación del profesorado y también del alumnado. En este sentido, es posible que parte de las y los docentes presenten una gran preocupación por el clima y control del aula. Si esto sucediera y en base a nuestra experiencia, para comenzar se aconseja la realización de descansos activos breves, sencillos y de interés para el alumnado. Otra de las posibles preocupaciones que puede tener el profesorado se relaciona con la falta de tiempo y espacio. En relación con el tiempo se sugiere la realización de descansos activos de menor duración y en cuanto al espacio, sería aconsejable comenzar realizando este tipo de pausas activas en espacios más amplios (p. ej., pasillo amplio, zona verde próxima a la institución educativa, etc.).

- Formación del profesorado

Diversos estudios llevados a cabo en diferentes niveles educativos sugieren que la formación del docente tiene un papel clave en el desarrollo y la implementación de los descansos activos. Esto podría ser debido a la falta de conocimientos sobre cómo diseñar la actividad física a realizar y sobre cómo gestionar el tiempo y el espacio en el aula. Por tanto, es necesario proporcionar una formación específica y continua al profesorado involucrado en los proyectos de implementación de descansos activos.

## **PROPUESTA PRÁCTICA**

A continuación, se presentan algunos ejemplos en los que se ponen en práctica diferentes pausas activas dirigidas a alumnado universitario, las cuales podrían adaptarse a diferentes contextos:

1) *Movimiento verdadero o falso*. Esta actividad puede aplicarse para repasar el contenido teórico de forma sencilla en cualquier asignatura, ya que implica decidir si la afirmación propuesta es verdadera o falsa. Para su diseño, deben proponerse una serie de afirmaciones relacionadas con la materia explicada hasta el momento. Si la afirmación mostrada es correcta el alumnado deberá realizar un ejercicio (por ejemplo, saltará lo más alto posible, sin desplazarse, impulsándose con los brazos hacia arriba), mientras que si la afirmación no es correcta deberá realizar otro ejercicio (por ejemplo, una sentadilla profunda hasta tocar el suelo). El alumnado deberá decidir cuál es la forma correcta de responder y para ello deberá repetir el movimiento propuesto en cada caso el mayor número de veces posible durante 30 segundos, descansando mientras lee la siguiente pregunta (20 segundos). La duración de cada movimiento puede modificarse en función de las características del alumnado.

Esta actividad también puede realizarse mientras el alumnado se desplaza dando vueltas al aula. Por ejemplo, dando pequeños saltos a pies juntos, realizando una zancada profunda o trotando lateralmente.

2) *Movimiento según la opción de respuesta correcta*. Esta actividad puede utilizarse para afianzar contenidos teóricos o para aplicarlos a casos reales específicos en los que se proponen múltiples opciones de respuesta. Tras haber explicado los principios de una teoría en concreto (p. ej., las necesidades psicológicas básicas de las personas), se propone una actividad en la que aparecen diferentes situaciones prácticas y el alumnado debe elegir, de entre varias opciones, la respuesta correcta que se encuentra asociada a un movimiento concreto (por ejemplo, debe elegirse si para la situación práctica mostrada, la necesidad psicológica que se satisface es la



autonomía, la competencia o la relación, y ejecutar el movimiento que ha sido asignado a esta; figura 2).

¿Qué necesidad psicológica se satisface en la siguiente situación práctica?

.....

En la unidad didáctica de acrosport el alumnado elige el orden y la dificultad de las diferentes figuras planteadas.

Opciones de respuesta

Autonomía	Competencia	Relación

Figura 2. Ejemplo de pausa activa de movimiento según la opción de respuesta correcta aplicada al contenido de la teoría de la autodeterminación en Educación Física.

*Nota.* Elaboración propia. Adaptado de Entrenamientos.com (s. f.).

- 3) *Lluvia de saltos.* Esta actividad puede utilizarse mientras el alumnado realiza una lluvia de ideas o mientras reflexiona sobre conocimientos previos relacionados con una cierta materia. Mientras lo piensan deben estar realizando saltos en el sitio, pudiendo ser estos de diferentes tipos. Cada vez que se les ocurre una idea pueden parar de moverse para anotarla en el papel, y luego continúan realizando los movimientos (por ejemplo, podemos pedirles que anoten todos los beneficios relacionados con la práctica de actividad física que conozcan mientras saltan a una pierna).
- 4) *Estaciones de reflexión.* De forma similar a la actividad anterior, esta actividad puede utilizarse para proponer que el alumnado comparta reflexiones sobre un tema en concreto, siendo una actividad que implica la discusión de pros y contras sobre un

tema. Para ello, se diseña un circuito con varias estaciones de movimiento distribuidas en diferentes puntos de la clase. En esta actividad es imprescindible distribuir al alumnado en grupos, para permitirles así realizar el debate propuesto. Cada grupo se distribuye en una de las estaciones creadas para debatir sobre el tema propuesto mientras realizan los movimientos. Una vez finalizada la ejecución de los movimientos propuestos para esa estación, el grupo se desplaza a la siguiente estación siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Una vez todos los grupos han pasado por todas las estaciones, vuelven a su sitio para realizar una puesta en común de las conclusiones extraídas en cada grupo.

- 5) *Pausa no cognitiva*. Este tipo de pausa podría implementarse en cualquier momento, y requiere menor preparación previa que el resto de actividades, por no requerir la relación con el contenido académico. Este tipo de actividades incluiría opciones como realizar pasos de baile al ritmo de la música o simplemente que el profesorado dirija la realización de alguno de los ejercicios propuestos en la figura 1 al ritmo de la música. Este tipo de descanso puede proponerse cuando la docente o el docente observa baja atención o motivación por parte del alumnado, literalmente como pausa para el cerebro.



Figura 3. Alumnado universitario realizando una pausa activa en el aula.

Las actividades propuestas están ideadas para llevarse a cabo en el aula, es decir, con espacio limitado. Si las instalaciones lo permiten, estas pueden realizarse en espacios de mayor dimensión, lo cual permitiría ampliar las posibilidades de ejecución de movimientos y la organización de las actividades incluidas en los descansos.

## CONCLUSIONES

El conjunto de recomendaciones para diseñar descansos físicamente activos presentado en este artículo espera contribuir a que las y los docentes las utilicen en la práctica docente universitaria como estrategia de promoción de la actividad física para la salud. Concretamente, las autoras consideran que resulta primordial aproximar esta práctica a las futuras y a los futuros profesionales de la educación (estudiantado del Grado de Maestra/o en Educación Infantil y Primaria, Másteres del ámbito de la Educación, etc.). Resulta fundamental que el alumnado que cursa estos estudios tome conciencia y experimente una metodología de enseñanza con potencial, no solo para reducir el sedentarismo e incrementar los hábitos activos, sino también, para mejorar el funcionamiento cognitivo y el aprendizaje de su alumnado. En este sentido, las futuras y los futuros profesionales de la educación deberían recordar que el diseño de pausas activas con contenido académico debe realizarse teniendo en cuenta el currículo educativo de la etapa educativa en la que se aplicarán.

## REFERENCIAS

DALY-SMITH, A. J.; ZWOLINSKY, S.; MCKENNA, J.; et al. (2018): «Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features». *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, núm. 4(1), e000341.

ENTRENAMIENTOS.COM (s. f.): *Ejercicios*. Recuperado de <https://www.entrenamientos.com/ejercicios>

FELEZ-NOBREGA, M.; HILLMAN, C. H.; DOWD, K. P.; et al. (2018): «ActivPAL™ determined sedentary behaviour, physical activity and academic achievement in college students». *Journal of Sports Sciences*, núm. 36(20), pp. 2311-2316.

PAULUS, M.; KUNKEL, J.; SCHMIDT, S. C. E.; et al. (2021): «Standing Breaks in Lectures Improve University Students' Self-Perceived Physical, Mental, and Cognitive Condition». *Int. J. Environ. Res. Public Health*, núm. 18(8), 4204.

PEIRIS, C. L.; O'DONOGHUE, G.; RIPPON, L.; et al. (2021): «Classroom Movement Breaks Reduce Sedentary Behavior and Increase Concentration, Alertness and Enjoyment during University Classes: A Mixed-Methods Feasibility Study». *Int. J. Environ. Res. Public Health*, núm. 18(11), 5589.