

Editorial:**Usos de los recreos escolares**

El recreo o receso escolar generalmente se entiende como una parte del día escolar que permite a los niños y maestros a descansar de las clases¹. Este intervalo programado por el sistema escolar y los establecimientos se considera como el lugar más adecuado para la adquisición de hábitos de vida activo y saludable extra-escolar, así como para promocionar la Actividad física (AF), prevención del sedentarismo².

En el recreo escolar, los niños están al aire libre, interactúan libremente de las rutinas estructuradas del aula³, por lo que una correcta estructuración y planificación de los espacios y tiempos en los recreos podría ayudar a conseguir el cumplimiento de las recomendaciones mínimas diarias de AF⁴.

Actualmente, muchas escuelas intentan aumentar el tiempo de instrucción para disciplinas, como, matemáticas, inglés y ciencias, en un intento por mejorar los puntajes de las pruebas basadas en los estándares⁵ nacionales y/o internacionales. Esto supone, una reducción lógica de las clases de educación física, desarrollo de actividades físicas, recreos y los descansos en general⁶.

En consecuencia, a partir de lo descrito, surgen algunas preguntas: ¿los padres y/o familiares de los escolares buscan incrementar actividades sedentarias asociadas al rendimiento escolar, o simplemente la realización de actividades físicas, o tal vez la interacción de ambas actividades?. Para dar respuesta a estas preguntas, es necesario desarrollar múltiples investigaciones transversales, con lo cual, futuramente es posible desarrollar políticas de intervención en el sistema educativo escolar.

Marco Cossio-Bolaños

Editor de la Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física

Uses of school recesses

The recess or school break is generally understood as a part of the school day that allows children and teachers to rest from classes¹. This interval programmed by the school system and the establishments is considered as the most suitable place for the acquisition of active and healthy extra-school life habits, as well as to promote Physical Activity (AF), prevention of sedentary lifestyle².

In the school playground, children are outdoors, freely interacting with the structured routines of the classroom³, so that a proper structuring and planning of the spaces and times in recesses could help to achieve compliance with the minimum daily recommendations of AF⁴.

Currently, many schools are trying to increase instructional time for disciplines, such as math, English and science, in an attempt to improve test scores based on national and / or international standards⁵. This supposes a logical reduction of the classes of physical education, development of physical activities, recreation and breaks in general⁶.

Consequently, from the above, some questions arise: do parents and / or relatives of schoolchildren seek to increase sedentary activities associated with school performance, or simply the performance of physical activities, or perhaps the interaction of both activities?. In order to answer these questions, it is necessary to develop multiple transversal investigations, with which, in the future, it is possible to develop intervention policies in the school's educational system.

Marco Cossio-Bolaños
Editor de la Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

References:

1. McNamara L, Lakman Y, Spadafora N, Lodewyk K, Walker M. Recess and children with disabilities: A mixed-methods pilot study. *Disabil Health J.* 2018;11(4):637-643.
2. Baena, A. C. M., Cerezo, C. R., & Fernández, M. D. (2010). Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado. *Cuadernos de psicología del deporte*, 10(2), 57-78.
3. Pellegrini AD, Smith PK. *Recess: its Role in Development and Education*. Mahwah, NJ: Erlbaum; 2005.
4. Serra-Puyal, J. R. S. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Archivos de Medicina del Deporte*, 31(4), 257-262.
5. Wilkins JLM, Graham G, Parker S, Westfall S, Fraser RG, Tembo M. Time in the arts and physical education and school achievement. *Journal of Curriculum Studies* 2003;35(6): 721-734.
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *The association between schools based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services; 2010.