Gac Sanit. 2025;39(S2):511

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

453 - LOS DESCANSOS ACTIVOS Y SUS EFECTOS EN LAS VARIABLES DE AUTOESTIMA, COMPETENCIAS MOTRICES Y DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESCOLARES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

A.S. Robles Campos, R.E. Zapata Lamana, A.M. Arias Díaz, M.A. Valencia Pacheco

Universidad de Concepción; Universidad Santo Tomás.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La actividad física ha demostrado ser eficiente por sus múltiples beneficios en el contexto escolar, entre estos: disminución del deterioro de la salud mental en los niños y niñas, disminuye en sedentarismo en las aulas, aporta a un crecimiento saludable y mejora procesos cognitivos/memoria. Los descansos activos específicamente se han utilizado, pero se desconocen los efectos o el impacto en los aspectos emocionales como manejo de la ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte en escolares con NEE. Objetivo general: analizar los efectos de un programa de descansos activos sobre competencias motrices, autoestima y desempeño académico en escolares con necesidades educativas especiales.

Métodos: Ensayo controlado aleatorizado, participaron 161 escolares con NEE (discapacidad intelectual, TEA, DV), se evaluaron las variables a los escolares con los instrumentos MOBAK (competencias motrices), TAE (autoestima) y DIA lenguaje (desempeño académico) previo y posterior a la intervención de los Descansos activos. El programa consistió en 12 semanas de intervención realizando dos descansos activos cada día de lunes a viernes, durante la jornada escolar.

Resultados: Para determinar los efectos del programa de descansos activos, se utilizó un análisis de varianza de medida repetida (antes y después de la intervención), (experimental vs. control), y su interacción (Tiempo × Grupo). La intervención de

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

descansos activos mejoró significativamente en el tiempo para la autoestima, lo que indica una mejora significativa al comparar los niveles de autoestima en ambos grupos (GC y GE) antes y después de la intervención. Se observó una diferencia significativa entre el grupo experimental en comparación al grupo control, antes y después de la intervención, lo que informa mejoras significativas para las competencias motrices posterior a la intervención. En el desempeño académico, en las habilidades correspondientes al lenguaje hubo un efecto significativo en el tiempo para las variables de localizar y para reflexionar, en el grupo experimental.

Conclusiones/Recomendaciones: El programa de descansos activos generó efectos positivos en las variables estudiadas, por lo que puede ser una herramienta factible de uso, por sus beneficios en el desarrollo integral de los escolares con necesidades educativas especiales.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados