

# Characteristics of physical activity during recess: an analysis with Galician Elementary and Secondary Education students

Myriam Alvariñas-Villaverde<sup>1,2,3</sup>, Margarita Pino-Juste<sup>1,2,4</sup>, Jorge Soto-Carballo<sup>1,2,5</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, Universidad de Vigo, Pontevedra. <sup>2</sup>Grupo de investigación en Educación, Actividad Física y Salud (GIES10), Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS Galicia Sur). <sup>3</sup>SERGAS-UVIGO. <sup>4</sup>Licenciada en Educación Física. Doctora en Educación Física. <sup>5</sup>Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación. Doctora en Ciencias de la Educación. <sup>6</sup>Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Doctor en Pedagogía.

**Recibido:** 28/06/18  
**Aceptado:** 26/11/18

## Summary

**Introduction:** The analysis of the characteristics of physical activity during recess is highly important in the fight against childhood obesity rates and the sedentary lifestyle at an early age. There is a need to broaden the knowledge on this topic, delving into the types of activities, their intensity, the geographical area in which they are carried out, etc. Thus, the purpose of this study was to examine the characteristics of physical activity during recess in the last two years of Elementary Education and Compulsory Secondary Education in schools of the Atlantic axis.

**Material and method:** The study involved 707 students from Galicia (Spain). 49.08% were male students with an average age of  $13.25 \pm 1.76$  years and 50.91% were female students, with an average age of  $13.22 \pm 1.77$  years. The independent variables were sex, educational level and grade. The dependent variables included the activities performed during recess and their intensity. Data collected used the Recess Physical Activity Recall (Martínez-Gómez *et al.*, 2010) instrument.

**Results:** It was found that recess time was basically spent eating, resting, going down or up the stairs. Girls played mostly sports for the fun of it and walked more. Boys practiced more competitive sports. The intensity of physical activity was low, with male students and elementary school students being significantly more active.

**Conclusions:** The time that students spend practicing sports is very limited. The choice of sports is different depending on the sex. The highest activity rates occur after the first ten minutes and are maintained until the end of recess. Greater efforts are needed to change the culture of recreation, optimize time and redesign spaces, placing the focus especially on women and Secondary Education students.

## Key words:

Playground. Physical activity levels. Promoting exercise.

## Características de la actividad física en el recreo: un análisis con alumnado gallego de educación primaria y secundaria

### Resumen

**Introducción:** El análisis de las características de la actividad física durante el recreo es de gran importancia en la lucha contra las tasas de obesidad infantil y el estilo de vida sedentario en edades tempranas. Se necesita ampliar el conocimiento sobre este tema, profundizando en la tipología de actividades, su intensidad, la zona geográfica, etc. Por ello, el objetivo de este estudio fue examinar las características de la actividad física durante el recreo en los dos últimos cursos de Educación Primaria y en Educación Secundaria Obligatoria en centros del eje atlántico.

**Material y método:** El estudio incluyó a 707 estudiantes de Galicia (España). El 49,08% son varones con una edad media de  $13,25 \pm 1,76$  años y el 50,91% son mujeres, con una edad media de  $13,22 \pm 1,77$  años. Las variables independientes fueron sexo, etapa educativa y curso. Las variables dependientes incluyeron las actividades realizadas durante el recreo y su intensidad. El instrumento utilizado para la recogida de datos fue el *Recess Physical Activity Recall* (Martínez-Gómez *et al.*, 2010).

**Resultados:** El tiempo de recreo se pasaba básicamente comiendo, descansando, bajando o subiendo las escaleras. Las niñas practicaban fundamentalmente deportes con un objetivo no competitivo (para divertirse) y caminaban más. Los niños practicaron más deportes competitivos. La intensidad de la actividad física fue baja, siendo los varones y el alumnado de primaria significativamente más activos.

**Conclusiones:** El tiempo que el alumnado dedica a ejercitarse en deportes es muy bajo. La elección de deportes es diferente en función del sexo. Los mayores índices de actividad se producen pasados los diez primeros minutos y se mantienen hasta el final. Son necesarios mayores esfuerzos para cambiar la cultura del recreo, optimizar el tiempo y rediseñar los espacios, poniendo el foco de atención especialmente en las mujeres y el alumnado de Educación Secundaria.

## Palabras clave:

Recreos. Niveles de actividad física. Promoción del ejercicio.

**Correspondencia:** Myriam Alvariñas-Villaverde  
E-mail: myalva@uvigo.es