



Transcripción del video:

Los efectos en los preescolares del juego al aire libre en la conducta enfocada

Este video tiene subtítulos. Puede activarlos al pulsar el icono al pie del video.

Locutor: Los niños preescolares necesitan jugar al aire libre todos los días. El juego al aire libre les ofrece a los niños la oportunidad de desarrollar las destrezas de motricidad gruesa, participar en juegos sociales no estructurados con sus pares, y controlar sus emociones. Pero ¿cuán importante es el juego al aire libre para el aprendizaje académico de los niños? Una nueva investigación realizada en el Center for Early Childhood Education sugiere que el juego al aire libre afecta la conducta enfocada de los niños, lo que tiene implicaciones importantes para el aprendizaje.

Los efectos en los preescolares del juego al aire libre en la conducta enfocada (0:29)

Dr. Jeffrey Trawick-Smith, investigador del juego y mentor del estudio: Se ha descubierto que la conducta enfocada, por lo menos en los niños más mayores, está asociada con el logro académico, la autorregulación, atención, y memoria de trabajo, cosas que son muy importantes en el aprendizaje. Hay un estudio del cerebro que demuestra que una dosis única de actividad en los niños más mayores tiene un impacto en su cerebro. Inmediatamente después de un intervalo de ejercicio, los niños estaban más enfocados en cuanto a sus interacciones en la hora de actividad en grupo. Pero estas investigaciones se han llevado a cabo principalmente con los niños en la escuela primaria. Lo que falta son las investigaciones con los niños de edad preescolar.

Allison Lundy, investigadora principal: Mi nombre es Allison Lundy. Soy universitaria especializándome en psicología y educación temprana, y para mi tesis estudié los efectos del juego al aire libre en la conducta enfocada durante la hora de actividad en grupo.

Tema de investigación número 1 (1:29)

¿Son más aptos a mantenerse enfocados los niños preescolares durante la hora de actividad en grupo después de jugar al aire libre?

Allison Lundy: Establecimos un punto de referencia y un tratamiento. Para el punto de referencia, los niños participaron en la hora de actividad en grupo antes de salir. Y se les

codificó como enfocados o no enfocados. Enfocados significaría manteniendo el contacto visual directo, contestando preguntas, escuchando a sus pares, o no hablando fuera de turno. Mientras que no enfocado significaría jugueteando, como por ejemplo con sus zapatos o camisa, simplemente no prestando atención, o con la cabeza hacia abajo. Y luego tomamos esas puntuaciones y las comparamos con las puntuaciones de la conducta enfocada después de jugar al aire libre. De manera que los niños participaron en una sesión de juego al aire libre de una hora, y después volvieron al salón de clase para la hora de actividad en grupo, y de nuevo codificamos su conducta en términos de enfocada o no enfocada.

Niña: Podemos usar un avión.

Maestra: ¡Un avión!

Allison Lundy: Los niños estuvieron más atentos durante la instrucción en grupo después de salir afuera y participar en actividades físicas. De forma que los varones se beneficiaron de salir afuera antes de la hora de actividad en grupo.

Dr. Trawick-Smith: Los niños en condición de pobreza también se beneficiaron enormemente del juego al aire libre justo antes de la hora de actividad en grupo.

Hallazgo:

El juego al aire libre antes de la hora de actividad en grupo se asoció con mayor conducta enfocada en varones y niños en condición de pobreza.

Tema de investigación número 2 (2:47)

¿Afecta la habilidad de mantenerse enfocado el nivel de actividad del niño en el patio de recreo?

Allison Lundy: Para la segunda parte de la investigación estudié el efecto del nivel de actividad física en la conducta enfocada. Eso se midió del 1 al 3, con el 1 siendo baja actividad física – es decir poco movimiento de las extremidades, su cuerpo realmente no se estaba moviendo. Ejemplos de eso serían sentado en un columpio, pero sin columpiarse, o simplemente parado sin hacer nada. Y el 2 era actividad moderada, eso podría ser algo como trepando o caminando. Y el 3 sería actividad física intensa, eso sería corriendo, jugando “tag” y montando en bicicleta muy rápido.

Allison Lundy: Descubrimos que cuanto más activos eran los niños, mayor conducta enfocada exhibieron durante la hora de actividad en grupo. Fueron capaces de mejor controlar sus impulsos y autorregularse.

Dr. Trawick-Smith: Hubo niños sedentarios, y en esta investigación en particular, fueron menos aptos a mantenerse enfocados después de la experiencia de juego al aire libre que sus compañeros que realmente se movieron y corrieron y se persiguieron y treparon y estuvieron activos.

Hallazgo:

Los niveles más altos de actividad durante el juego al aire libre se asociaron con niveles más altos de conducta enfocada durante la hora de actividad en grupo.

Implicaciones para el tiempo en el salón de clase y el juego al aire libre (4:07)

Allison Lundy: Existen muchas investigaciones que hablan de la crisis masculina, y cómo los varones están a riesgo por un sinnúmero de razones, pero una de ellas es la autorregulación. Tienden a desarrollar la autorregulación más despacio que las niñas. Simplemente les es más difícil prestar atención y cómo controlarse a sí mismos cuando escuchan a la maestra. Entonces, yo creo que esta investigación demuestra que uno debe ser consciente de esto al dar la clase y como que percatarse de que diferentes niños aprenden de maneras diferentes y tomarlo en cuenta en el salón de clase. El que estén sentados escuchando durante periodos de tiempo prolongados no es beneficioso. Entonces, proporcionando descansos para movimiento ayuda a que los niños saquen su energía y se mantengan enfocados. El cortar la duración del recreo, es de alguna forma contraproducente porque los niños necesitan salir afuera y como que recargar y simplemente moverse. Y creo que al cortar eso, hace que la inatención sea mayor.

Dr. Trawick-Smith: Las maestras realmente deberían pensar cuándo programar el juego al aire libre. Yo creo que el colocar estratégicamente el juego activo, el juego al aire libre antes de experiencias de aprendizaje importantes realmente tiene sentido. El juego al aire libre justo antes de la hora de actividad en grupo tiene mucho sentido. Pero también pienso que colocando estratégicamente el juego activo al aire libre antes de la hora de centros de aprendizaje en la que se quiere que se enfoquen los niños y aprendan mientras juegan también es muy importante.

Dr. Jeffrey Trawick-Smith: Creo que tiene sentido que las maestras asuman un papel en conseguir que los niños se muevan cuando al aire libre, porque hubo una clara correlación entre la cantidad de actividad y la conducta enfocada de los niños.

Allison Lundy: Las maestras deben animar a los niños que se muevan, de manera que si ven a un grupo de niños parados, deben animarlos a jugar, o bien con sus compañeros, o incluso ellas mismas participando, para que se arranquen y se muevan.

Dr. Trawick-Smith: El estudio sugiere un tipo de estrategia para apoyar a algunos niños que puede que tengan más dificultad para enfocarse durante la experiencia de aprendizaje.

Implicaciones para la enseñanza

1. Planificar actividades al aire libre o juego activo antes de las actividades que requieren un mayor esfuerzo de atención y autorregulación.
2. Prestarle atención a las conductas de los niños durante la hora de actividad en grupo para decidir cuándo es buen momento para un descanso.

3. Planificar descansos de movimiento a lo largo del día.
4. Animar a los niños a ser activos durante el juego al aire libre.