



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN
EDUCACIÓN**

Impacto de los recreos escolares en la formación de estudiantes: Una
revisión sistemática

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Doctora en Educación

AUTORA:

Monterroso Vargas, Marleni Mirian (orcid.org/0000-0002-5552-1394)

ASESORES:

Dra. Rivera Arellano, Edith Gissela (orcid.org/0000-0002-3712-5363)

Dra. Narvaez Aranibar, Teresa (orcid.org/0000-0002-4906-895X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ

2024

Dedicatoria

Este trabajo de tesis dedico a mis amores: mi madre Ambrocia Vargas, mi esposo Rafael a mis hijos Rafael y Pavel y; para alguien especial que está en el cielo; mi padre Vicente Monterroso que me inspira a seguir superándome profesionalmente.

Agradecimiento

A nuestro creador Dios, por bendecirme con salud y seguir superándome profesionalmente; a la Universidad César Vallejo por estar en la vanguardia de la formación docente y por ser una institución que brinda oportunidades a los profesores para crecer profesionalmente y; a mis docentes Maritza, Yolanda y Edith que constantemente me brindaron sus aportes académicos y metodológicos.

Declaratoria de Autenticidad del Asesora



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RIVERA ARELLANO EDITH GISSELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Impacto de los recreos escolares en la formación de estudiantes: Una revisión sistemática", cuyo autor es MONTERROSO VARGAS MARLENI MIRIAN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 10.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 03 de Enero del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RIVERA ARELLANO EDITH GISSELA DNI: 41154085 ORCID: 0000-0002-3712-5363	Firmado electrónicamente por: ERIVERA23 el 05-01- 2024 18:28:58

Código documento Trilce: TRI - 0718224

Declaratoria de originalidad del Autor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MONTERROSO VARGAS MARLENI MIRIAN estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Impacto de los recreos escolares en la formación de estudiantes: Una revisión sistemática", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MARLENI MIRIAN MONTERROSO VARGAS DNI: 20724819 ORCID: 0000-0002-5552-1394	Firmado electrónicamente por: MMONTERROSO el 03-01-2024 19:48:57

Código documento Trilce: TRI - 0718223

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de Autenticidad de la asesora	iv
Declaratoria de originalidad del Autor	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Resumo	xi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización	19
3.3. Escenario de estudio	19
3.4. Participantes	20
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.6. Procedimiento	21
3.7. Rigor científico	23
3.8. Método de análisis de la información	23
3.9. Aspectos éticos	24
IV. RESULTADO Y DISCUSIÓN	25
V. CONCLUSIONES	42
VI. RECOMENDACIONES	44
VII. PROPUESTA	46
REFERENCIAS	50
ANEXOS	61

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Artículos analizados sobre recreos escolares	29
Tabla 2	Enfoque de investigación de los artículos analizados	30
Tabla 3	Países en los que se han publicado artículos relacionados con el impacto de los recreos escolares en la formación de estudiantes	31
Tabla 4	Cantidad de contribuciones en fuentes indizadas	33
Tabla 5	Aspectos del recreo escolar que impactan en la formación de estudiantes	34
Tabla 6	Cantidad de estudios que demostraron impacto de los recreos escolares en la formación de estudiantes.	40

Índice de figuras

		Pág.
Figura 1	Jerarquía de evidencias	19
Figura 2	Diagrama de flujo	22
Figura 3	Enfoque de investigación de los artículos analizados	30
Figura 4	Países de donde provienen los artículos de investigación	32
Figura 5	Cantidad de contribuciones en fuentes indizadas	33
Figura 6	Aspectos del recreo escolar que impactan en el recreo escolar de estudiantes	34
Figura 7	Cantidad de estudios que demostraron impacto de los recreos escolares en la formación de estudiantes.	40

Resumen

En el último quinquenio, los investigadores de varios países hispanohablantes, han dirigido sus estudios al impacto que tienen de los recreos escolares en la formación de estudiantes. El objetivo de la investigación fue analizar los aportes científicos y significativos encontrados en las investigaciones relacionados al impacto de los recreos escolares en la formación de estudiantes entre el 2019 al 2023. La metodología utilizada consistió en la revisión sistemática utilizando la guía de Declaración PRISMA, la búsqueda se efectuó en bases de datos Scopus, EBSCO, ERIC y WoS; además, la revisión consideró los aspectos del recreo escolar que influyen en su naturaleza: tiempo, espacio, actividad física, rendimiento académico y estado emocional. Los resultados obtenidos permitieron el análisis de 42 artículos científicos, de los cuales 23 fueron de enfoque cuantitativo, 19 cualitativos. Se concluye que los recreos escolares son herramientas pedagógicas claves que estimulan los procesos cognitivos, emocionales, sociales, físicos y biológicos de los estudiantes, cuyo efecto final es la mejora de los aprendizajes de los estudiantes.

Palabras clave: Recreo, aprendizaje, juego, rendimiento académico, convivencia.

Abstract

In the last five years, researchers from several Spanish-speaking countries have focused their studies on the impact of school recesses on the education of students. The objective of the research was to analyze the scientific and significant contributions found in research related to the impact of school recesses on the education of students between 2019 and 2023. The methodology used consisted of a systematic review using the PRISMA Declaration guide, the search was carried out in Scopus, EBSCO, ERIC and WoS databases; Furthermore, the review considered the aspects of school recess that influence its nature: time, space, physical activity, academic performance and emotional state. The results obtained allowed the analysis of 42 scientific articles, of which 23 were quantitative in approach, 19 qualitative. It is concluded that school recesses are key pedagogical tools that stimulate the cognitive, emotional, social, physical and biological processes of students, whose final effect is the improvement of student learning.

Keywords: Recreation, learning, play, academic performance, coexistence.

Resumo

Nos últimos cinco anos, investigadores de vários países de língua espanhola concentraram os seus estudos no impacto dos recessos escolares na educação dos alunos. O objetivo da pesquisa foi analisar as contribuições científicas e significativas encontradas em pesquisas relacionadas ao impacto dos recessos escolares na educação dos alunos entre 2019 e 2023. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão sistemática utilizando o guia Declaração PRISMA, o The search foi realizado nas bases de dados Scopus, EBSCO, ERIC e WoS; Além disso, a revisão considerou os aspectos do recreio escolar que influenciam sua natureza: tempo, espaço, atividade física, desempenho acadêmico e estado emocional. Os resultados obtidos permitiram a análise de 42 artigos científicos, sendo 23 de abordagem quantitativa e 19 qualitativos. Conclui-se que os recreios escolares são ferramentas pedagógicas fundamentais que estimulam os processos cognitivos, emocionais, sociais, físicos e biológicos dos alunos, cujo efeito final é a melhoria da aprendizagem estudantil.

Palavras-chave: Recreação, aprendizagem, brincadeira, desempenho acadêmico, convivência.