LITORALPRESS

Fecha: 12-08-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Investigación revela beneficios de descansos activos**

Pág. : 11
Cm2: 883,7

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

> La motivación inicial fue buscar estrategias efectivas basadas en el aprendizaje físicamente activo, que además fueran atractivas y factibles de implementar por los docentes.
>
> ***Dra. Alejandra Robles Campos.*** *Académica del campus Los Ángeles UdeC.*

FOTO: CAMPUS LOS ANGELES

ANÁLISIS DE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

Investigación revela beneficios de descansos activos

Noticias UdeC
contacto@diarioconcepcion.cl

Un estudio liderado por la académica Alejandra Robles Campos demuestra que los descansos activos con apoyo audiovisual mejoran competencias motrices, cognitivas y socioemocionales en alumnos con necesidades educativas especiales.

Un estudio liderado por la académica del campus Los Ángeles de la Universidad de Concepción, Dra. Alejandra Robles Campos, evidenció que los descansos activos videoguiados pueden potenciar las habilidades motrices, cognitivas y socioemocionales de escolares con necesidades educativas especiales (NEE), aportando una estrategia inclusiva y efectiva en el aula.

El estudio, titulado "Effects of Video-Guided Active Breaks on Motor Competence of School-children with Special Education Needs", recientemente publicado en la revista científica Children, se desarrolló como parte del proyecto FIC-R "Clases Activas + Convivencia y Salud Mental Escolar" (código 40046961-0), y se centró en aulas con estudiantes con y sin NEE, demostrando ser una herramienta efectiva de inclusión y mejora del aprendizaje.

"La motivación inicial fue buscar estrategias efectivas basadas en el aprendizaje físicamente activo, que además fueran atractivas y factibles de implementar por los docentes", explicó la Dra. Robles.

"Los descansos activos videoguiados, integrados al currículo y con apoyo audiovisual, mostraron resultados positivos especialmente en estudiantes con diagnósticos como trastornos del desarrollo del lenguaje, autismo y discapacidad intelectual, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, entre otros", agregó.

Entorno escolar

El programa se implementó en escuelas públicas de la región del Biobío, donde docentes capacitados integraron descansos activos dos veces al día en asignaturas como lenguaje, matemáticas, inglés y ciencias, utilizando la plataforma ClasesActivas.cl Tras la aplicación del protocolo validado por comité de ética, se evaluaron cambios en variables como competencia motriz, autoestima y habilidades cognitivas.

Ente los hallazgos más relevantes, se destaca la mejora en el desempeño motriz de los escolares con NEE, lo que valida el potencial de los descansos activos videoguiados como herramienta pedagógica efectiva. "Estos resultados son especialmente significativos porque se obtuvieron en condiciones reales de aula, con cursos de hasta 45 estudiantes", señaló la académica.

La Dra. Robles subraya que estos avances pueden influir directamente en la planificación pedagógica en escuelas chilenas, aportando a políticas públicas como la propuesta de implementar 60 minutos de actividad física diaria en los establecimientos educacionales.

Liderar este estudio con un equipo interdisciplinario e internacional fue, según la investigadora, "una experiencia enriquecedora que reafirma el valor del trabajo colaborativo en la mejora de la educación inclusiva".

Este trabajo consolida el aporte de la Universidad de Concepción al desarrollo de estrategias basadas en evidencia que promueven la inclusión, la equidad y la calidad educativa en el sistema escolar chileno.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl