



1 al 3 Octubre, 2025  
Elche - España

## Educación y Psicología

# Impacto de los descansos activos en el flow y el aprendizaje en estudiantes de Educación Primaria

Mario Gómez-Martín <sup>1</sup>, Joel Manuel Prieto Andreu <sup>1</sup> y Leandro Álvarez-Kurogi <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Internacional de la Rioja (UNIR);

\* Correspondencia: [mario.gomezmartin@unir.net](mailto:mario.gomezmartin@unir.net)

**Introducción:** los descansos activos son breves periodos de Actividad Física (5-15 minutos) implementados durante la jornada escolar con el fin de reducir los períodos de sedentarismo, generando hábitos saludables (Dallolio et al., 2022). La Teoría del Flow persigue lograr estados de fluidez, caracterizados por concentración total y disfrute en la tarea. Este estudio examinó el impacto de los Descansos Activos en el Flow y Aprendizaje en estudiantes de Educación Primaria.

**Método:** diseño cuasiexperimental con medidas pre-post en grupos no aleatorios, sin grupo control, permitiendo observar variaciones en las dimensiones del Flow y la asimilación de contenidos. Participaron 334 estudiantes (180 niñas y 154 niños) de 4º a 6º de Educación Primaria ( $M = 10.8$ ;  $DE = .93$ ) de 15 centros públicos y concertados de Talavera de la Reina, España. La intervención consistió en una única sesión de Descansos Activos por grupo-clase, estructurada en calentamiento, actividad principal y vuelta a la calma. El pretest se efectuó 3 días antes y, el posttest, inmediatamente tras la intervención. Los datos fueron analizados con SPSS, empleándose pruebas no paramétricas.

**Resultados:** mejoras significativas en varias dimensiones de Flow ( $p < .001$ ) e incremento en la asimilación "excelente" de contenidos (32.7% a 46.3%;  $p < .01$ ). Además, correlaciones positivas entre asimilación de contenidos y dimensiones del Flow, como percepción del tiempo ( $r = .133$ ;  $p < .05$ ) y metas claras ( $r = .135$ ;  $p < .05$ ).

**Conclusión:** la intervención con Descansos Activos podría estar relacionada con un mayor estado de Flow y mejor asimilación de contenidos. No obstante, no es posible establecer una relación causal directa, pues factores como el paso del tiempo, interacciones sociales o características individuales de los estudiantes podrían haber influido en los resultados. En conjunto, los Descansos Activos parecen una estrategia efectiva para mejorar la inmersión en la actividad y aprendizaje, pudiendo generar beneficios psicológicos y académicos.

**Palabras clave:** educación activa ; inmersión educativa; mejora educativa