



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

## **Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado**

### **Free Time in Physical Education, use or misuse? A mixed-methods study on teachers' and students' perspectives**

Fernando Muñoz-Sepúlveda<sup>1</sup>; Pablo Vásquez-Cerda<sup>2</sup>; Luis Añasco-Martínez<sup>3</sup>; Felipe Mujica-Johnson<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Chile, Talca, Chile

<sup>2</sup>Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de la Plata, Argentina.

<sup>3</sup>Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Arturo Prat, Chile.

Autor de correspondencia: Pablo Vásquez-Cerda [pb.vasquez@outlook.com](mailto:pb.vasquez@outlook.com)

**Calendario editorial:** Artículo recibido el 01/04/2026 Aceptado: 29/05/2026 Publicado: 01/07/2026

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

#### **Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:**

Muñoz-Sepúlveda, F.; Vásquez-Cerda, P.; Añasco-Martínez, L.; Mujica Johnson, F. (2026). Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. *Sportis Sci J*, 12 (3), 1-25 <https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

**Contribución del autor:** Todos los autores contribuyeron de forma equitativa al trabajo.

**Financiamiento:** El estudio no obtuvo financiación

**Conflicto de intereses:** Los autores declaran no tener ningún tipo de conflicto.

**Aspectos éticos:** El estudio declara los aspectos éticos.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

## Resumen

El tiempo libre al final de la clase de Educación Física (EF) puede entenderse como un momento espontáneo y no planificado, en el que el estudiantado interactúa motrizmente sin consignas específicas. Aunque suele gestionarse de forma rutinaria, diversos estudios lo reconocen como un espacio con potencial formativo cuando se aborda con intención pedagógica. Este estudio, de diseño mixto secuencial explicativo, exploró las percepciones de docentes (n=7) y estudiantes de Pedagogía en EF (n=38), complementadas con un grupo focal (n=8), sobre el uso del tiempo libre en la clase. Los hallazgos muestran que el profesorado le atribuye funciones, beneficios y tensiones, mientras que el estudiantado lo valora como una recompensa y una fuente de motivación, aunque también reporta experiencias de desorganización y pérdida de sentido. La evidencia indica que, cuando este espacio es planificado y monitoreado, favorece la autonomía, la cohesión grupal y el bienestar emocional; en cambio, su uso como recurso disciplinar o compensatorio tiende a reproducir desigualdades y estereotipos de género. Se concluye que resignificar el tiempo libre en EF exige superar prácticas naturalizadas y avanzar hacia enfoques pedagógicos que promuevan autonomía, equidad y sentido formativo, reconociendo su dimensión simbólica, estructural y situada en la cultura escolar.

**Palabras clave:** autonomía educativa; estereotipos de género; gestión pedagógica; investigación mixta; tiempo efectivo.

## Abstract

Free time at the end of Physical Education (PE) classes can be understood as a spontaneous and unplanned moment in which students engage in motor activities without specific instructions. Although it is often managed in a routine manner, previous studies recognize its formative potential when it is approached with pedagogical intention. This mixed-methods sequential explanatory study explored the perceptions of teachers (n = 7) and pre-service PE teachers (n = 38), complemented by a focus group (n = 8), regarding the use of free time during PE lessons. The findings show that teachers attribute different functions, benefits, and tensions to this period, while students value it as a reward and a source of motivation, but also report experiences of disorganization and loss of meaning. Evidence indicates that when this space is planned and monitored, it fosters autonomy, group cohesion, and emotional well-being; conversely, when used as a disciplinary or compensatory resource, it tends to reproduce inequalities and gender stereotypes. It is concluded that resignifying free time in PE requires moving beyond naturalized practices toward pedagogical approaches that promote autonomy, equity, and formative meaning, acknowledging its symbolic, structural, and situated dimensions within school culture.

**Keywords:** educational autonomy; gender stereotypes; pedagogical management; mixed-methods research; effective time.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

## Introducción

El tiempo libre al final de la clase de Educación Física (EF) puede ser comprendido como un momento o tiempo social breve que se presenta al cierre de algunas sesiones (Noda et al., 2024), generalmente es un momento de la clase que no se declara en una planificación formal y representa para los y las estudiantes los últimos minutos de la clase para realizar juegos libres, explorar o interactuar motrizmente sin consignas específicas, de manera espontánea y autónoma (Gil y Etxebeste, 2021; Profeta et al., 2024). Según la evidencia existente sobre las prácticas docentes respecto de este tema, estos minutos finales, cuando se configuran didácticamente desde una mirada pedagógicamente intencionada, pueden constituir primero como una instancia de alto valor educativo (Zang et al., 2025) y a su vez, una posibilidad cierta para contribuir a elevar los niveles de actividad física escolar (Mo et al., 2024; Schneider et al., 2020).

En particular el tiempo libre en la clase de EF destaca por su potencial para fomentar la capacidad del estudiante en la toma de decisiones conscientes, responsables y autorreguladas respecto de su participación motriz en ese momento (Leal, 2024; Nelson, 2024). También puede convertirse en un medio privilegiado para vivenciar una experiencia corpórea positiva, subjetiva y significativa, donde la persona se mueve, se expresa, juega o simplemente habita su corporalidad en un entorno libre de juicios, presiones externas o fines utilitarios (Pérez-Quero et al., 2023). Así, este tiempo libre lejos de ser un simple momento de ocio, puede resignificarse como un espacio formativo legítimo dentro de las clases de EF (Rezer y Cunha, 2021).

Sin embargo, una revisión sistemática en América Latina evidencia que el tiempo libre en contextos educativos suele ser gestionado sin una planificación pedagógica clara, lo que conlleva a la pérdida de su potencial formativo (Escobar, 2025). En este sentido en Chile, se identifica que tanto docentes como estudiantes no reconocen el tiempo libre como una oportunidad para el aprendizaje significativo, lo que refleja una tensión entre la práctica cotidiana del tiempo libre en la clase de EF y las posibilidades educativas que este espacio podría ofrecer si fuera intencionado didácticamente (Arriagada y Fuentes, 2023). Cabe destacar, que un uso no planificado del tiempo libre podría incidir negativamente en los aprendizajes de EF al no tener una relación con el currículum oficial



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

de la asignatura (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2015; Rezer y Cunha, 2021) y, a su vez, no favorecería una alineación curricular adecuada (Álvarez-Olavarría et al., 2025).

Tal como lo plantea el sociólogo francés Dumazedier (1962), en su libro *¿Hacia una civilización del ocio?*, que es considerado como un trabajo fundacional en los estudios modernos sobre el ocio y el tiempo libre en las sociedades industriales, el tiempo libre no debería ser entendido como simple descanso, sino como un fenómeno cultural central que puede transformar la vida social. Explica, que dispone de un componente ético y político importante, ya que permite construir formas de vida más allá de la lógica del rendimiento y la utilidad (McMullen et al., 2024). Sin embargo, en el contexto escolar, el tiempo libre otorgado al final de la clase suele estar atravesado por sentidos socialmente compartidos que influyen en su interpretación y en la utilización pedagógica que se le otorga dentro de la cultura escolar (Buscombe et al., 2025). Esta comprensión colectiva da cuenta de representaciones sociales que condicionan su uso y el sentido pedagógico que se le atribuye (Almonacid-Fierro et al., 2021).

Siguiendo el enfoque de las representaciones sociales (Dvoryanchikov et al., 2024) y que se mantiene vigente y con alta aplicabilidad en el campo de la educación corporal, las concepciones que docentes y estudiantes poseen sobre el tiempo libre intraclass influyen en la construcción colectiva de sus significados (Ferguson, 2024). Estas representaciones se suelen anclar en las prácticas escolares cotidianas, condicionando su uso, su legitimidad pedagógica y su potencial formativo.

Estos significados no responden a percepciones individuales aisladas, sino que se constituyen en procesos intersubjetivos que naturalizan ciertas ideas y sentidos sobre el tiempo libre, atribuyéndole funciones, límites y valores específicos (Almonacid-Fierro et al., 2021). En este sentido, el tiempo libre en Educación Física se posiciona como un espacio cargado de tensiones, puede ser interpretado como momento de descanso, como vacío sin valor pedagógico, como recurso de control disciplinar o como oportunidad para la formación integral (Jess et al., 2024). El estudio parte así, de una caracterización crítica del fenómeno, reconociendo su dimensión estructural, simbólica y situada.

Para abordar adecuadamente esta problemática, resulta fundamental diferenciar tal como se ha venido interpretando el tiempo libre, por un lado, entendido extra-clase (Kinder et al., 2020), que puede ocurrir en espacios formales o informales, fuera del



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

ámbito escolar; y el tiempo libre intra-clase que emerge dentro de las propias sesiones de EF, que es precisamente el foco que el presente estudio busca profundizar (Murcia et al., 2008).

Este último forma parte de la dinámica pedagógica de la clase y está mediado por decisiones docentes, aunque muchas veces no se explicita de manera formal en la planificación (Gil y Etxebeste, 2021). Reconocer esta distinción es clave para comprender cómo ciertos momentos de aparente espontaneidad, al interior de la sesión, pueden tener implicancias formativas significativas, dependiendo del sentido que se les otorgue y del modo en que sean gestionados por profesores y estudiantes (Ghayebzadeh et al., 2024).

La coexistencia de ambas perspectivas metodológicas genera diferencias que, en ocasiones, se plasman en prácticas híbridas que combinan fases de instrucción directa con momentos de cesión de control (Schulze et al., 2025). Sobre esto, la relación existente entre tiempo libre y estilos pedagógicos se expresa en las tensiones metodológicas que enfrentan el profesorado dentro del aula. Por el contrario, estilos más abiertos y participativos, como la resolución de problemas o los enfoques cognitivo-creativos, se asocian con mayores niveles de motivación intrínseca, desarrollo de la autonomía y aprendizaje profundo (Corrales-Perea y Espada, 2022; Lobo et al., 2024).

Estas tensiones remiten, en última instancia, a la concepción que se tenga de la Educación Física como disciplina. La EF constituye una disciplina que, más allá de su dimensión motriz, aspira a promover aprendizajes significativos orientados al desarrollo integral del estudiantado (Wang y Yang, 2025). Y su potencial pedagógico radica en la capacidad de articular dimensiones cognitivas, socioafectivas y físicas mediante metodologías variadas que atiendan a la diversidad de intereses y necesidades de los alumnos (Fernández y Espada, 2017). En este marco, la elección del estilo de enseñanza desempeña un rol decisivo, dado que configura el clima motivacional de las clases, el grado de implicación activa y el sentido educativo atribuido a las experiencias corporales (Cañadas y Espada, 2023).

En el contexto específico del tiempo libre que se produce al término de las clases de EF, resulta al menos interesante preguntarse si dicho espacio responde a una decisión pedagógica deliberada orientada al desarrollo integral del estudiantado, o, por el contrario, representa una práctica rutinaria que evidencia una forma de desinversión



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

educativa (Prado, 2023). Esta interrogante espera orientar la reflexión en torno a la intencionalidad docente y al valor formativo que se le atribuye al tiempo libre en la clase, además de aportar en la comprensión de cómo el profesorado y alumnado construyen sentido respecto de este espacio pedagógico.

A partir de esta problemática, el presente estudio se propuso explorar cómo el profesorado y el estudiantado construyen sentido respecto del tiempo libre intra-clase en EF, indagando en sus percepciones, valoraciones y experiencias, con el fin de comprender su potencial formativo y las tensiones que atraviesan su uso pedagógico.

## Metodología

Para el estudio se enmarcó en un diseño mixto secuencial explicativo, articulando tres fases para profundizar en la comprensión del fenómeno (Creswell y Plano-Clark, 2018). En una primera etapa, de carácter cualitativo, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a profesorado de EF, lo que permitió identificar categorías emergentes y orientar la construcción del cuestionario (Miles et al., 2014). Posteriormente, se desarrolló una fase cuantitativa descriptiva no experimental mediante la aplicación de dicho instrumento a estudiantes de primer año de Pedagogía en EF, con el objetivo de caracterizar sus percepciones en un momento específico sin manipular variables (Hernández-Sampieri et al., 2014). Finalmente, se incorporó un grupo focal que posibilitó profundizar los resultados, favoreciendo la triangulación metodológica y la validación de hallazgos (Flick, 2018). En conjunto, la integración de ambos enfoques permitió obtener una comprensión más amplia y complementaria del fenómeno investigado (Creswell y Plano-Clark, 2018).

## Participantes

La participación constó de dos grupos, uno profesorado de EF y otro de estudiantado universitario de EF. Específicamente, participaron siete ( $n=7$ ) docentes de EF en una selección no probabilística por conveniencia, de los cuales cinco ( $n=5$ ) se identificaron como hombres y dos ( $n=2$ ) como mujeres. En tanto, los criterios de inclusión fueron contar con más de tres años de experiencia profesional en el sistema escolar



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

chileno y trabajar en diferentes establecimientos educacionales de enseñanza básica y media de distintas comunas de Chile.

Con respecto al estudiantado, empleando también un muestreo no probabilístico por conveniencia, participaron 38 estudiantes de primer año de Pedagogía en Educación Física de una universidad chilena de la Región del Maule. El 78,9% (n=30) se identificó con género masculino y el 21,1% (n=8) con género femenino. La mayoría finalizó su educación media en los años 2023 y 2024. Estos participantes provenían de una amplia diversidad de establecimientos educacionales públicos y subvencionados, entre los que destacan liceos emblemáticos y escuelas de diversas ciudades de la zona central como Talca, Curicó, Linares, Molina, Cauquenes y Chimbarongo.

### **Consideraciones bioéticas**

Todas las etapas del estudio fueron realizadas conforme a los principios éticos de voluntariedad, respeto y confidencialidad en donde todos los participantes recibieron información sobre los objetivos del estudio y firmaron un consentimiento informado, garantizando su anonimato, la protección de sus datos personales y la posibilidad de retirarse o declinar responder en cualquier momento de la investigación (British Educational Research Association, 2024; Flick, 2018).

### **Procedimiento**

El estudio se desarrolló siguiendo un diseño mixto secuencial que avanzó desde la exploración cualitativa hacia fases analíticas cuantitativas. En primer término, se realizaron entrevistas semiestructuradas al profesorado de Educación Física, buscando construir una comprensión inicial del fenómeno desde sus propias experiencias. Estas entrevistas fueron grabadas, transcritas y sometidas a un análisis temático inductivo, apoyado en procedimientos de codificación abierta con ATLAS.ti v.24. Lo que permitió identificar patrones y categorías emergentes con sistematicidad. Los hallazgos cualitativos orientaron la elaboración de un cuestionario cuantitativo. Finalmente, se desarrolló un grupo focal con 8 participantes seleccionados intencionalmente, cuya función fue triangular los resultados previos y profundizar en dimensiones que habían quedado menos explícitas.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

## **Instrumentos y Materiales**

En coherencia con el diseño mixto secuencial, el estudio integró distintos instrumentos que respondieron a los objetivos de cada fase. Primero, se emplearon entrevistas semiestructuradas dirigidas a docentes de Educación Física, las cuales aportaron información situada sobre sus prácticas y percepciones. A partir de las categorías emergentes de este análisis de estas entrevistas y de la literatura especializada reciente, se diseñó un cuestionario mixto de preguntas cerradas y abiertas, garantizando su validez de contenido. Este instrumento fue aplicado a 38 estudiantes de primer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física. Finalmente, se llevó a cabo un grupo focal con 8 estudiantes seleccionados intencionalmente, instrumento que permitió contrastar, ampliar y validar los hallazgos obtenidos en las etapas precedentes, incorporando dimensiones relacionales y colectivas que los cuestionarios individuales no lograban revelar.

## **Análisis de datos**

El análisis cualitativo se realizó mediante un enfoque inductivo, a través de la codificación abierta como estrategia para identificar categorías emergentes y patrones significativos en los relatos de los participantes (Saldaña, 2016). Este proceso permitió organizar y clasificar los datos en categorías y subcategorías, favoreciendo la interpretación y comparación de los resultados (Miles et al., 2014). En aquellos casos en que la cantidad y densidad del material lo permitió, se incorporó un análisis de la frecuencia de aparición de los códigos emergentes, con el fin de dimensionar su relevancia relativa dentro del corpus. Para apoyar el proceso de segmentación, codificación y sistematización de la información se utilizó el programa de análisis cualitativo ATLAS.ti, en su versión 24.

En cuanto a los datos cuantitativos, se procedió a su procesamiento mediante estadística descriptiva, considerando el cálculo de frecuencias absolutas, porcentajes y representaciones gráficas que permitieron caracterizar las tendencias generales de las respuestas. Este análisis fue realizado con el apoyo del programa SPSS Statistics para Windows, versión 29.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

Finalmente, se destaca que en el apartado de resultados se incluyen citas textuales de los participantes, con el objetivo de aportar al rigor metodológico empírico con la ilustración y sustentación de manera directa de las fuentes de las interpretaciones realizadas, respetando siempre los principios éticos de confidencialidad y anonimato.

## Resultados

Los resultados de esta investigación se presentan en primera instancia de forma separada, partiendo por la perspectiva del profesorado, luego la del estudiantado y finalmente se integran para dar origen a la discusión.

### Perspectiva del profesorado

Previo a la presentación detallada de los hallazgos, se organizó la información en categorías, subcategorías y códigos que emergieron del análisis de las entrevistas al profesorado participante. Esta estructura se expone en la Tabla 1, la que permite visualizar de manera sintética las principales percepciones y experiencias en torno al uso del tiempo libre en las clases de EF.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

**Tabla 1.** Matriz de categorías, subcategorías y códigos emergentes en la perspectiva del profesorado sobre el tiempo libre

| Categoría                   | Subcategoría                         | Código                                         | Entrevista(s)                         |
|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Aplicación del tiempo libre | Frecuencia y momento de uso          | Uso ocasional como premio                      | Entrevistas (Ent) 2, 6, 7             |
|                             |                                      | Solo al cierre de la clase                     | Ent 2, 4, 6                           |
|                             |                                      | Frecuente en niveles iniciales                 | Ent 3, 5                              |
|                             | Finalidad percibida                  | Estrategia de motivación y gestión de conducta | Ent 2, 4, 7                           |
|                             |                                      | Herramienta de observación de intereses        | Ent 3, 5                              |
| No es metodología formal    |                                      | Ent 1, Ent 2                                   |                                       |
| Funciones atribuidas        | Motivacionales y reguladoras         | Recompensa por buen comportamiento             | Ent 2, Ent 4, Ent 6                   |
|                             |                                      | Incentivo para concentración y compromiso      | Ent 2, Ent 4                          |
|                             | Observación y planificación          | Diagnóstico de intereses y habilidades         | Ent 3, Ent 5                          |
| Beneficios percibidos       | Desarrollo personal y social         | Fomento de la creatividad y autonomía          | Ent 3, Ent 5                          |
|                             |                                      | Cohesión grupal y socialización                | Ent 3, Ent 5, Ent 7                   |
|                             | Emocionales                          | Sensación de disfrute y liberación de energía  | Ent 2, Ent 3, Ent 5                   |
|                             | Aprendizaje transversal              | Desarrollo de valores y respeto                | Ent 4, Ent 6                          |
|                             |                                      | Discusiones por materiales                     | Ent 4, Ent 7                          |
| Desafíos y limitaciones     | Conflictos y supervisión             | Peleas ocasionales                             | Ent 4, Ent 6                          |
|                             |                                      | Necesidad de vigilancia constante              | Ent 4, Ent 6                          |
|                             |                                      | Dificultades de interés                        | Desinterés de algunos estudiantes     |
|                             | Repetición de actividades            | Predominio de los mismos juegos                | Ent 6                                 |
| Reglas control              | Normas de convivencia y organización | Reglas básicas de respeto y cuidado            | Ent 4, Ent 5, Ent 6                   |
|                             |                                      | Definición de uso de materiales y espacios     | Ent 3, Ent 5, Ent 7                   |
| Percepción estudiantil      | Supervisión docente                  | Observación activa durante la práctica         | Ent 4, Ent 5, Ent 6                   |
|                             |                                      | Alta expectativa y satisfacción                | Ent 3, Ent 5, Ent 7                   |
|                             | Valoración y motivación              | Aumento de la motivación hacia la asignatura   | Ent 3, Ent 5, Ent 6                   |
|                             |                                      | Impacto actitudinal                            | Mejora de la disposición a participar |

Fuente: Elaboración propia.

El uso del tiempo libre en las clases de Educación Física se reporta como una práctica recurrente, aunque su frecuencia y momento de aplicación presentan matices. Algunos docentes indicaron que lo utilizan de manera ocasional como un premio, vinculado al logro de objetivos o buen comportamiento: “*Si ustedes trabajan, les doy 10 minutos al final, entonces sí, es como una recompensa*” (Ent 6). Otros señalaron que se ofrece únicamente al cierre de la clase, como refuerzo positivo que incentive la participación sostenida (Ent 2, Ent 4, Ent 6). Respecto a la finalidad atribuida, algunos docentes lo entienden como una estrategia de motivación y gestión de la conducta,



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

aludiendo a que “*las clases fluyen mejor si les digo que tendrán tiempo libre al final si se portan bien*” (Ent 4). Otros lo plantean como una herramienta de observación de intereses, ya que permite identificar las preferencias y dinámicas grupales: “*Siempre hay un espacio para esto en mis clases para conocer el interés de los estudiantes*” (Ent 3). Finalmente, hay quienes señalan que el tiempo libre no constituye una metodología formal, sino más bien un recurso complementario: “No la utilizo como metodología, más que nada por desconocimiento del método” (Ent 1).

Sobre las funciones atribuidas, se reconoce que, desde un enfoque motivacional, el tiempo libre es observado como una recompensa por el buen comportamiento y como un mecanismo que refuerza la disposición positiva hacia la asignatura. Algunos docentes lo consideran un incentivo para la concentración, señalando que “*ayuda a que los estudiantes liberen energía cuando necesito que estén más enfocados*” (Ent 2). En términos de observación, se destaca que “*ayuda a visualizar quién tiene la facilidad de organizar las actividades*” (Ent 3). Asimismo, se reconoce su utilidad como instancia de retroalimentación: “*Siempre les pregunto por qué les gusta jugar a eso*” (Ent 3).

De los *beneficios percibidos*, los docentes identificaron beneficios asociados al tiempo libre, destacando el fomento de la creatividad y la autonomía, dado que el estudiantado puede “*explorar su cuerpo y desarrollar la orientación espacial*” (Ent 5). Asimismo, se atribuye un efecto positivo en la cohesión grupal y la socialización, al propiciar interacciones espontáneas entre compañeros (Ent 3, Ent 5, Ent 7). Desde una dimensión emocional, los estudiantes experimentaron sensación de disfrute y liberación de energía, “*esperan ese momento porque disfrutaban mucho*” (Ent 2, Ent 3). También se describen beneficios en el desarrollo de valores y respeto por las normas: “Uno siempre recalca que hay reglas que se respetan, aunque sea juego libre” (Ent 4).

Con respecto a los *desafíos y limitaciones*, entre los principales retos se identifican discusiones por materiales y conflictos derivados del uso compartido de implementos: “Las discusiones y peleas se superan hablando con ellos” (Ent 4). Se menciona también la ocurrencia de peleas ocasionales, lo que exige intervenciones inmediatas (Ent 4, Ent 6). Además, se subraya la necesidad de vigilancia constante, para prevenir accidentes o enfrentamientos (Ent 4, Ent 6). Algunos docentes refieren desinterés de ciertos



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

estudiantes, especialmente aquellos que no encuentran atractivo el tiempo libre (Ent 1). Finalmente, se observa predominio de los mismos juegos, lo que puede limitar la variedad de experiencias (Ent 6).

En la categoría *reglas y control*, la mayoría de las/os participantes coincidió en que el tiempo libre requiere reglas básicas de respeto y cuidado, orientadas a mantener la seguridad y el orden: “Más que nada son reglas de convivencia, no tantas del juego en sí” (Ent 5). Además, se establecen pautas claras sobre la definición de uso de materiales y espacios, organizando el gimnasio o patio según el número de actividades simultáneas (Ent 3, Ent 5). Respecto a la supervisión docente, se enfatiza que la observación activa permite acompañar sin limitar la autonomía: “Es importante estar presente mirando lo que hacen, pero sin intervenir demasiado” (Ent 4).

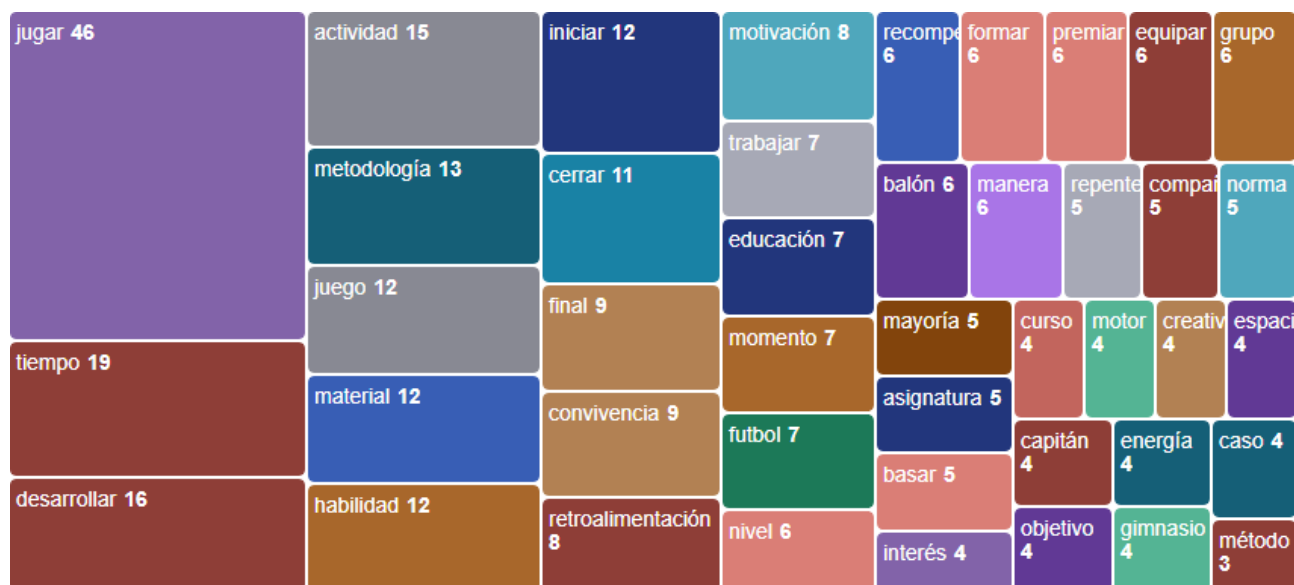
La última categoría, *percepción estudiantil*, indica que el tiempo libre genera alta expectativa y satisfacción entre las/os estudiantes: “Siempre están esperando eso, porque lo disfrutan mucho” (Ent 3). Se percibe un aumento de la motivación hacia la asignatura, pues el tiempo libre es vivido como un incentivo: “Ellos entran todas las clases esperando ese momento” (Ent 5). Por último, se señala una mejora en la disposición a participar, al sentir que sus intereses son reconocidos y valorados (Ent 3, Ent 5).

En la Figura 1 se presentan los principales conceptos emergentes del proceso de análisis. En relación con los distintos códigos generados y adscritos al mapa de redes, se seleccionan las palabras que tienen mayor cantidad de frecuencias y se descartan palabras con una menor cantidad de repeticiones con motivos de entender con mayor claridad la figura.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwq44>

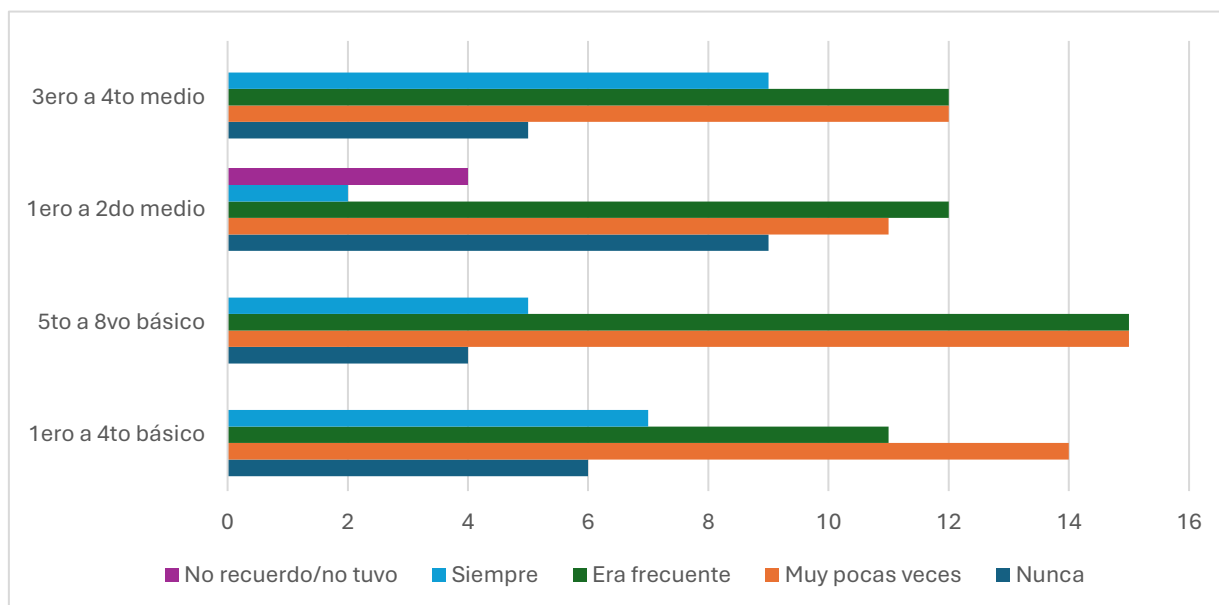


**Figura 1.** Mapa de árbol de los principales conceptos analizados.

Fuente: Elaboración propia.

### Perspectiva del estudiantado

Dentro de los resultados, la totalidad de las/os participantes correspondientes al estudiantado manifestaron haber vivenciado Tiempo libre durante la clase de EF. Esto se aprecia en la Figura 2.



**Figura 2.** Frecuencia de asignación de tiempo libre en Educación Física según nivel escolar. Fuente: Elaboración propia.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

La Figura 2 muestra la frecuencia con que se otorgó tiempo libre en EF según nivel escolar. En 1º a 4º básico predominó “Muy pocas veces”, seguida de “Era frecuente” y “Siempre”. En 5º a 8º básico se mantuvo un patrón similar, con menor presencia de “Siempre” o “Nunca”. En 1º a 2º medio aumentó la opción “Nunca”, mientras que “Era frecuente” y “Muy pocas veces” se mantuvieron equilibradas. Finalmente, en 3º a 4º medio destacaron “Muy pocas veces” y “Era frecuente”, con mayor presencia de “Siempre”.

En la Tabla 2 se expone la percepción de minutos sobre el tiempo libre en las clases de EF escolar.

**Tabla 2.** Descripción estadística del tiempo libre percibido en clases de EF por nivel escolar

| Nivel Escolar  | Nº de respuestas | Promedio de minutos (Desviación estándar) | Moda | Mínimo (min) | Máximo (min) |
|----------------|------------------|-------------------------------------------|------|--------------|--------------|
| 1º a 4º básico | 27               | 15.9 ( $\pm 9.7$ )                        | 10   | 5            | 45           |
| 5º a 8º básico | 28               | 19.5 ( $\pm 12.6$ )                       | 10   | 5            | 60           |
| 1º a 2º medio  | 24               | 20.4 ( $\pm 14.0$ )                       | 10   | 5            | 60           |
| 3º a 4º medio  | 28               | 25.1 ( $\pm 16.1$ )                       | 10   | 5            | 60           |

En 1º a 4º básico el tiempo libre promedio fue de 15,9 minutos ( $\pm 9,7$ ), con un rango de 5 a 45 minutos y una moda de 10. En 5º a 8º básico ascendió a 19,5 minutos ( $\pm 12,6$ ), manteniendo la moda en 10 y un máximo de 60 minutos. En 1º a 2º medio el promedio alcanzó 20,4 minutos ( $\pm 14,0$ ), con un rango similar y la misma moda. Finalmente, en 3º a 4º medio se registró el mayor promedio: 25,1 minutos ( $\pm 16,1$ ). La persistencia y aumento del tiempo libre en todos los niveles plantea interrogantes sobre su impacto pedagógico y la normalización de espacios no estructurados en la clase.

En la Tabla 3, se exponen diferentes valoraciones sobre el tiempo libre por parte del estudiantado.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

**Tabla 3.** Valoración del estudiantado del tiempo libre.

| Afirmación                                                    | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Ni acuerdo ni desacuerdo | En acuerdo | Muy en acuerdo |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------|------------|----------------|
| El tiempo libre era por recompensa                            | 0 (0%)            | 4 (10,5%)     | 8 (21,1%)                | 17 (44,7%) | 9 (23,7%)      |
| El tiempo libre tenía relación con el objetivo de la clase    | 5 (13,2%)         | 12 (31,6%)    | 13 (34,2%)               | 6 (15,8%)  | 2 (5,3%)       |
| El tiempo libre mejoraba la motivación hacia la EF            | 2 (5,3%)          | 1 (2,6%)      | 13 (34,2%)               | 12 (31,6%) | 10 (26,3%)     |
| El tiempo libre propiciaba un espacio de socialización libre  | 0 (0%)            | 1 (2,6%)      | 4 (10,5%)                | 17 (44,7%) | 16 (42,1%)     |
| El tiempo libre era vigilado por el profesor(a) de EF         | 5 (13,2%)         | 12 (31,6%)    | 5 (13,2%)                | 9 (23,7%)  | 7 (18,4%)      |
| En el tiempo libre todo el curso realizaba actividad física   | 8 (21,1%)         | 9 (23,7%)     | 16 (42,1%)               | 5 (13,2%)  | 0 (0%)         |
| El tiempo libre es una buena metodología de aprendizaje de EF | 6 (15,8%)         | 11 (28,9%)    | 13 (34,2%)               | 6 (15,8%)  | 2 (5,3%)       |
| El tiempo libre aportó mucho a mi formación escolar           | 5 (13,2%)         | 11 (28,9%)    | 13 (34,2%)               | 6 (15,8%)  | 2 (5,3%)       |
| Todo mi curso participaba en el tiempo libre de forma activa  | 6 (15,8%)         | 11 (28,9%)    | 13 (34,2%)               | 6 (15,8%)  | 2 (5,3%)       |

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran que el estudiantado tiende a valorar el tiempo libre en EF más como instancia de socialización y motivación que como estrategia pedagógica. La afirmación “El tiempo libre propiciaba un espacio de socialización libre” obtuvo la mayor proporción de respuestas positivas, seguida por “El tiempo libre mejoraba la motivación hacia la EF”, lo que evidencia que estas pausas favorecían la disposición hacia la asignatura.

Sin embargo, cuando se indaga en su vínculo con el aprendizaje disciplinar, las percepciones son más ambivalentes. Frases como “El tiempo libre tenía relación con el objetivo de la clase” o “Era una buena metodología de aprendizaje” muestran un alto



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

número de desacuerdos y posturas neutras, reflejando la falta de consenso sobre su pertinencia pedagógica.

También surge cierta polarización respecto a entender el tiempo libre como premio o recompensa: mientras un grupo importante lo confirma, otros se muestran neutrales o en desacuerdo, lo que indica diferencias en la frecuencia e intencionalidad con que fue utilizado.

Finalmente, en cuanto a la supervisión y participación, algunos estudiantes perciben control docente, mientras otros reportan autonomía y menor involucramiento colectivo, lo que sugiere que su implementación dependió de dinámicas grupales y estilos de enseñanza.

## Discusiones

Los resultados obtenidos muestran que el tiempo libre en Educación Física posee un potencial formativo relevante cuando se planifica de manera intencionada y coherente con los objetivos educativos de la asignatura. Esta dimensión se articula con la perspectiva de González-Calvo et al. (2022), quienes destacan que la clase de EF puede contribuir al desarrollo de hábitos activos, la responsabilidad y el bienestar cuando se orienta hacia fines pedagógicos, dotando de experiencias gratificantes e inclusivas para diferentes contextos a lo largo del ciclo vital. En relación a esto utilizar de forma oportuna el tiempo libre con una finalidad pedagógica puede tener una gran implicancia a largo plazo respecto a los hábitos de vida activa y saludable (Cecchini et al., 2021). Por otra parte, Noda-Rabelo et al. (2024), señalan que, al generar actividades de carácter planificadas, no solo incrementa la satisfacción y el compromiso del estudiantado, sino que también favorece al desarrollo integral y a la percepción de la asignatura de forma significativa. En relación a esto Flores-Moreno et al. (2016) en sus resultados menciona que se requiere optimizar la intensidad y tiempo motriz, a través de una planificación efectiva de la clase, logrando crear estrategias para gestionar el tiempo en la sesión.

Otro de los resultados de este estudio tiene relación con el empleo recurrente del tiempo libre como un mecanismo de refuerzo y control de la conducta. En relación con



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

esto, se ha señalado que cuando la actividad física se desarrolla en contextos que favorecen la autonomía y las relaciones sociales, se incrementa la motivación intrínseca del alumnado y su adherencia a la práctica de actividad física fuera del contexto escolar (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2015; Cecchini et al., 2021). En este aspecto, Gutiérrez y López (2012) destacan en sus resultados que el clima motivacional de la clase de EF contribuirá a la predisposición del alumnado al desarrollo de la práctica física a nivel de la clase como fuera del contexto escolar, lo que es coincidente al estudio anterior. Por otra parte, otra investigación menciona que la prevalencia de estrategias basadas en el control limita el desarrollo de un clima de aprendizaje positivo, afectando el compromiso, la autonomía y el bienestar de los estudiantes (Corrales-Perea y Espada, 2022).

Otro aspecto identificado es el progresivo desplazamiento del tiempo libre hacia una práctica rutinaria, desprovista de propósito pedagógico (Liang y Liang, 2025). En algunos contextos, este espacio llegó a ocupar buena parte, e incluso la totalidad, de la sesión de EF. Este patrón de desestructuración evidencia una tendencia a delegar la responsabilidad de la actividad en el propio alumnado, limitándose el profesorado a la mera supervisión pasiva o al simple reparto de materiales. En relación con esto, se ha señalado que el uso de estrategias basadas en el control de la conducta puede llevar al profesorado a utilizar ciertos recursos, como el tiempo libre, como mecanismos de regulación o negociación dentro de la clase, lo que incide en el clima motivacional y en la participación del alumnado (Corrales-Perea y Espada, 2022; Gutiérrez y López, 2012). Otra investigación señala que estas prácticas reducen el tiempo motriz efectivo en la clase, lo que implica la necesidad de emplear metodologías de enseñanza-aprendizaje de una manera más activa por parte del estudiantado, aumentando el interés, participación y la motivación frente a la clase de EF (Corpas y Villodres, 2023).

Los datos muestran que el tiempo libre en EF es vivido por el estudiantado como un espacio de libertad, disfrute y socialización. Esta dimensión social puede asociarse con la generación de emociones positivas vinculadas al bienestar subjetivo, tal como se ha evidenciado en investigaciones realizadas en contextos de aprendizaje en EF escolar (Mujica-Johnson y Jiménez-Sánchez, 2021).



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

En relación con esto mismo, Lorente-Sanz et al. (2023) manifiesta en su trabajo que las emociones positivas para el bienestar subjetivo refuerzan la adherencia a la práctica de actividad física contribuyendo a la construcción de una identidad activa. Sin embargo, los espacios de tiempo libre generan experiencias de aburrimiento y exclusión en especial en el grupo de estudiantes que se sienten menos competentes en la clase de EF (Beltrán-Carrillo y Devís-Devís, 2019). En este aspecto una investigación concluye que el rol del profesorado es fundamental para apoyar a los estudiantes y mitigar la inactividad física, logrando con esto fomentar opciones para un estilo de vida activo y saludable en el alumnado (Lobo et al., 2024).

Un aspecto relevante fue la persistencia de desigualdades de género en la participación activa, los que dan cuenta de que las alumnas, en muchas ocasiones, asumían un rol de espectadoras pasivas mientras sus compañeros varones ocupaban los espacios de juego (Eizaguirre-Sagastibelza et al., 2024). Sobre esto, Muñoz-Sepúlveda et al. (2025) menciona en su estudio que este tipo de organización genera tensiones, ya que se visibilizan estereotipos en torno a las actividades y los roles asociados a lo masculino y femenino. Asimismo, el estudio de Luis-de Cos et al. (2019) cuestiona los estereotipos tradicionalmente atribuidos a las mujeres en relación con la competencia motriz, evidenciando que las estudiantes presentan altos niveles de compromiso en las clases de EF y menores niveles de ansiedad en comparación con sus pares masculinos.

Por otra parte, los resultados permiten comprender que el tiempo libre no es un espacio neutro, sino un territorio pedagógico en el que convergen tensiones entre control, autonomía, disfrute y desinterés. En este sentido la EF y el clima motivacional influyen en la práctica de actividad física, consiguiendo a estudiantes más activos y en contraste cuando la práctica de actividad física es muy baja exista una alta tasa de abandono del alumnado, observándose este patrón en contextos socioculturales diferentes de acuerdo a la muestra de estudio (Vílchez-Conesa y Ruiz-Juan, 2016). Otro estudio que analiza la intención de práctica de actividad física en tiempo libre, señala resultados relevantes respecto a los indicadores de autonomía y la meta de relación, siendo esta relación la que permite la motivación intrínseca en el estudiante (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2015). Sobre esto, Gil y Etxebeste (2021) mencionan que, para avanzar hacia una educación más democrática y centrada en el ritmo individual del alumnado, es



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

conveniente una Educación Física menos competitiva y enfocada en el aprendizaje autónomo que permita fomentar la paciencia y respetar los tiempos de cada estudiante, especialmente de quienes aprenden más lentamente, siendo clave esto para una inclusión social. Por lo tanto, se trata de entender que el tiempo libre bien orientado no es un simple paréntesis de la clase, sino una oportunidad estratégica para educar en responsabilidad, convivencia y compromiso con el propio aprendizaje corporal (Aartun et al., 2025).

## Conclusiones

En relación con el objetivo del estudio, se reconoce que el tiempo libre forma parte de las experiencias habituales en las clases de EF, tanto para el estudiantado como para el profesorado. Desde la perspectiva docente, este espacio adquiere distintos significados asociados a sus funcionalidades, beneficios y desafíos, mientras que el estudiantado tiende a valorarlo como una recompensa y un factor que influye positivamente en la motivación.

Los resultados muestran que el tiempo libre posee un alto potencial pedagógico, pero también riesgos cuando su uso es desorganizado o rutinario. Cuando es planificado con intención didáctica y acompañado por el profesorado, favorece la motivación, la socialización, la autonomía y el bienestar emocional. En cambio, cuando se utiliza como mecanismo de control conductual o como sustituto de la planificación, pierde sentido formativo y se asocia a desmotivación, percepción de desigualdad y reproducción de estereotipos de género.

El estudiantado evidencia experiencias ambivalentes, combinando vivencias positivas de disfrute y participación con otras marcadas por desorganización y sensación de pérdida de tiempo, lo que refuerza la necesidad de resignificar el tiempo libre en EF hacia un enfoque que articule autonomía, orientación pedagógica y equidad.

Entre las limitaciones se reconoce la aproximación perceptiva al fenómeno, el contexto geográfico específico y el alcance metodológico, lo que restringe la transferencia de los resultados. Para futuras investigaciones se propone profundizar en distintos contextos educativos, incorporar observación de clases y analizar el impacto de la formación docente y de los factores institucionales en el uso pedagógico del tiempo libre.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

## Referencias

- Aartun, I., Lambert, K., & Walseth, K. (2025). How pupils' playfulness creates possibilities for pleasure and learning in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 30(4), 462–479. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2235372>
- Almonacid-Fierro, A., Mondaca Urrutia, J., Sepúlveda-Vallejos, S., & Valdebenito, K. (2021). Representaciones sociales del profesorado de educación física respecto al juego: un estudio cualitativo en Chile. *Pedagogía de la Cultura Física y el Deporte*, 25(6), 373–381. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0606>
- Álvarez-Olavarria, B., Hernández-González, O., & Donoso-Díaz, S. (2025). Looking for curriculum alignment in schooling physical education: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/17408989.2025.2525548>
- Arriagada, C. R., & Fuentes Vilugron, G. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Retos*, 48, 190–196. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96793>
- Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2015). Educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(3), 132–144. ISSN: 1607-4041. <http://redie.uabc.mx/vol17no3/contenido-baena-granero.html>
- Beltrán-Carrillo, V. J., & Devís-Devís, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(55), 20–34. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>
- British Educational Research Association. (2024). *Ethical Guidelines for Educational Research* (5th ed.). Recuperado de [www.bera.ac.uk/publication/ethical-guidelines-for-educational-research-2024](http://www.bera.ac.uk/publication/ethical-guidelines-for-educational-research-2024)



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

- Buscombe, R., Watts, P., Jafar, M., Dauenhauer, B., Ha, T., & Dryer, G. (2025). Leisure-time and school-based physical activity profiles of children aged 11 to 18 in the United Kingdom: a latent class analysis. *Journal of Public Health*, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02530-0>
- Cañadas, L., & Espada, M. (2023). Relationship between preference in teaching styles with participation in assessment and teaching styles that support basic psychological needs in Physical Education. *Revista de Educación*, (399), Artículo 567. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2023-399-567>
- Cecchini, J. A., Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A., & González, C. (2021). Autonomía, motivación y estilos de vida activos en adolescentes: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(84), 901–920. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.84.006>
- Corpas, J. M., & Villodres, G. C. (2023). Análisis del tiempo de compromiso motor en educación física: una revisión bibliográfica. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), 455–470. <https://doi.org/10.58727/jsrh.94287>
- Corrales-Perea, Á., & Espada, M. (2022). Motivación y percepción del alumnado en los estilos de enseñanza mando directo y resolución de problemas en educación física. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), Artículo 2. <https://doi.org/10.15359/ree.26-3.2>
- Creswell, J. W., & Plano-Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Éditions du Seuil.
- Dvoryanchikov, N. V., Melnikova, D. V., Belova, E. D., & Bovina, I. B. (2024). Social representations of the body: theory, facts, and commentary (Part 1). *Psychology and Law*, 14(2), 219–238. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140216>
- Eizaguirre-Sagastibeltza, O., Fernandez-Lasa, U., & Usabiaga, O. (2024). “You are not good”: inequalities experienced by women in Physical Education during childhood and adolescence. *Pedagogy of Physical Education and Sport*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2374265>



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwq44>

- Fernández, M., & Espada, M. (2017). Formación inicial y percepción del profesorado sobre los estilos de enseñanza en Educación Física. *Retos*, 31, 69–75. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.49024>
- Férguson López, M. (2024). Representaciones sociales: un estado del arte. *Cuadernos del CIESAL*, 2(22), 1–27. <https://doi.org/10.35305/cc.v2i22.109>
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). SAGE Publications.
- Flores-Moreno, P. J., Salazar, C. M., Gómez Figueroa, J. A., Barreto Villa, Y., Valdovinos González, O., Vicente Rivera, J. U., & Del Río Valdivia, J. E. (2016). Medición del tiempo efectivo de la clase de educación física y su impacto en el gasto calórico en escolares de nivel primaria del municipio de Colima, México. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(1), 34–49. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1766>
- Fuentes, M., Trigueros Cervantes, C., & Moreno Doña, A. (2024). Educación Física y ciudadanía: una revisión interpretativa crítica. *Retos*, 53, 323–332. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.101794>
- Ghayebzadeh, S., & Figueiredo da Silva, C. A. (2024). Twelve strategies to maintain effective classroom management in elementary physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(1), 49–50. <https://doi.org/10.1080/07303084.2023.2271381>
- Gil Quintana, J., & Etxebeste Otegi, J. (2021). Aprendendo o valor do tempo na educação física. *Movimento*, 27, e27050. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.112146>
- González-Calvo, G., Otero-Saborido, F., & Hortigüela-Alcalá, D. (2022). Discussion of obesity and physical education: risks, implications and alternatives. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 148, 10–16. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.02)
- Gutiérrez, M., & López, E. (2012). Clima motivacional, razones para la disciplina y comportamiento en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(46), 235–251. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54224389004>
- Hernández-Sampieri, R., Mendoza-Torres, C. P., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwq44>

- Jess, M., Howells, K., & McMillan, P. (2024). Becoming physical education: the ontological shift to complexity. *Sport, Education and Society*, 29(6), 684–698. <https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2177984>
- Kinder, C. J., Gaudreault, K. L., & Simonton, K. L. (2020). Structured and unstructured contexts in physical education: promoting activity, learning and motivation. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(5), 44–50. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1745776>
- Leal, A. de J. (2024). Los juegos recreativos en el uso del tiempo libre en los niños: revisión sistemática. *Journal of Science and Research*, 9(3), 1–30. Recuperado de <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3143>
- Liang, H., & Liang, H. (2025). Deep learning–based multi-attribute assessment for the holistic evaluation of students in Physical Education. *Scientific Reports*, 15(1), 17698. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-02168-8>
- Lobo, J., Masagca, R. C., Serrano, J. M., Reyes, G. J., & Sevilla, B. (2024). ¿Pueden los profesores de Educación Física motivar emocionalmente a los estudiantes para que practiquen una vida saludable? Investigación de la influencia directa del apoyo emocional percibido por el profesor en el comportamiento de estilo de vida sedentario. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(1), 1–20. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11066>
- Lorente-Sanz, N., Díaz-Aroca, A., & Alcaraz-Muñoz, V. (2023). Effect of the type of motor interaction required by the game on emotional behaviour in Physical Education classes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 18(56), 29–33. <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i56.1959>
- Luis-de Cos, G., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., & Arruza Gabilondo, J. A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos*, 36, 231–238. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64243>
- McMullen, J. M., Walton-Fisette, J. L., & Sutherland, S. (2024). ¿Estándar o no estándar en educación física? Esa es la pregunta. *Quest*, 76(4), 497–511. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2374774>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwq44>

- Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 517. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Mujica-Johnson, F. N., & Jiménez-Sánchez, A. C. (2021). Emociones positivas del alumnado de Educación Secundaria en las prácticas de baloncesto en Educación Física. *Retos*, 39, 556–564. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80112>
- Muñoz-Sepúlveda, F., Orellana-Fernández, R., y Escobar-Lastra, C. (2025). “Hombres por aquí, mujeres por allá”: percepciones del profesorado y alumnado sobre la separación por género en la clase de Educación Física. *Retos*, 68, 525–539. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.116092>
- Murcia, J., Rojas, N., & Coll, D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la desmotivación en educación física. *Psicothema*, 636–641. Recuperado de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8709>
- Nelson, J. (2024). ¿Qué podemos hacer para aumentar la participación estudiantil en educación física? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(5), 3–3. <https://doi.org/10.1080/07303084.2024.2322916>
- Noda-Rabelo, Y., Cuesta-Martínez, L., Pérez-Sánchez, A., Bolufé-Fernández, Z., & Díaz-Leal, Y. (2024). Ocio y recreación en el contexto de las Escuelas de Formación Deportiva Básica. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S199624522024000200022](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199624522024000200022)
- Pérez-Quero, F. J., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Baños, R. (2023, February). Goal orientations of secondary school students and their intention to practise physical activity in their leisure time: mediation of physical education importance and satisfaction. *Healthcare*, 11(4), 568. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040568>



Artículo original. Tiempo libre en Educación Física, ¿uso o abuso? Un estudio mixto sobre las perspectivas del profesorado y estudiantado. Vol. 12, n.º 3; p. 1-25, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/vpmwkq44>

- Prado, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118–140. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i1.166>
- Profeta, V., Beleza, F., & Louredo, C. (2024). Does dyadic practice interfere with the type of motor learning promoted by analogy instructions? *Perceptual and Motor Skills*, 131(5), 1916–1933. <https://doi.org/10.1177/00315125241267127>
- Rezer, R., & Cunha, A. C. (2021). Responsabilidades da Educação Física para com o “tempo do inútil”: uma necessidade de nosso tempo. *Movimento*, 27, e27042. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.112224>
- Saldaña, J. (2016). *The coding manual for qualitative researchers* (3rd ed.). SAGE.
- Schneider, J., Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. H., Törmäkangas, T., & Hagger, M. S. (2020). Testing a physical education-delivered autonomy supportive intervention to promote leisure-time physical activity in lower secondary school students: the PETALS trial. *BMC Public Health*, 20(1), 1438. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09518-3>
- Schulze, C., von Huth, M., & Schlesinger, T. (2025). Análisis de las estrategias y prácticas de aprendizaje cooperativo del profesorado de educación física. *Sport, Education and Society*, 30(1), 121–136. <https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2277750>
- Vílchez-Conesa, P., & Ruiz-Juan, F. (2016). Clima motivacional en Educación Física y actividad físico-deportiva en el tiempo libre en alumnado de España, Costa Rica y México. *Retos*, 29, 195–200. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.42448>
- Wang, Z., & Yang, F. (2025). Changes and challenges in Physical Education from the perspective of educational priority development. *Sustainable Futures*, 10, 101516. <https://doi.org/10.1016/j.sfsr.2025.101516>
- Zhang, T., Han, H., & Ye, Z. (2025). The effect of leisure-time physical activity on creative thinking via cognitive appraisals and achievement emotions in physical education: a mediation analysis based on the control-value theory. *Acta Psychologica*, 261, 105759. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105759>