

## Resumen

Hoy la humanidad tiene una preocupación de salud pública en común y el Gobierno ha dispuesto que la población se mantenga en sus casas; ante esta realidad gran cantidad de estudios han identificado los beneficios que la Recreación brinda para disminuir el Sedentarismo en las personas. Por tal razón la investigación centra su atención en evaluar un programa recreativo de danza folklórica como medio de disminución del sedentarismo en cuarentena dirigido a los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Gran Colombia de Quito.

El proyecto se fundamenta en los diseños investigativos documentales, de campo y cuasi experimental, mediante la aplicación de test estandarizados que permitieron recolectar datos primarios que aportaron de manera significativa para llegar a establecer diagnósticos; producto de estos procesos investigativos se llegó a establecer la conclusión final que da respuesta al objetivo general; en este sentido consecuencia del análisis de dos muestras seleccionadas a partir de un estudio longitudinal, se concluye que existe una diferencia significativa en las medidas antes y después del tratamiento; obteniendo una significación biliteral de 0,000010 que es menor al valor alfa de 0,05; valores que obligan a rechazar la hipótesis nula, aceptando la hipótesis alternativa. Por lo cual se confirma que el Programa Recreativo de Danza Folklórica tiene efectos significativos en la disminución del sedentarismo en tiempos de cuarentena en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la U.E Gran Colombia.

### **Palabras clave:**

- **RECREACIÓN**
- **PROGRAMA RECREATIVO DE DANZA FOLKLÓRICA**
- **SEDENTARISMO**
- **CUARENTENA**
- **CALIDAD DE VIDA**

## **ABSTRACT**

Today humanity has a common public health concern and the Government has arranged for the population to stay in their homes; Given this reality, a large number of studies have identified the benefits that Recreation provides to reduce sedentary lifestyle in people. For this reason, the research focuses its attention on evaluating a recreational program of folk dance as a means of reducing sedentary lifestyle in quarantine aimed at second-year high school students of the Gran Colombia Educational Unit in Quito.

The project is based on documentary, field and quasi-experimental research designs, through the application of standardized tests that made it possible to collect primary data that contributed significantly to establish diagnoses; Product of these investigative processes was reached to establish the final conclusion that responds to the general objective; In this sense, consequence of the analysis of two samples selected from a longitudinal study, it is concluded that there is a significant difference in the measurements before and after the treatment; obtaining a bilateral significance of 0.000010 which is less than or equal to the alpha value of 0.05; Values that force reject the null hypothesis, accepting the alternative hypothesis. Therefore, it is confirmed that the Folk Dance Recreational Program has significant effects in reducing sedentary lifestyle in times of quarantine in second-year high school students from the U.E Gran Colombia.

### **Keywords:**

- **RECREATION**
- **RECREATIONAL FOLK DANCE PROGRAM**
- **SEDENTARY LIFESTYLE**
- **QUARANTINE**
- **QUALITY OF LIFE**