

**Programa recreativo de danza folklórica para disminuir el sedentarismo en cuarentena  
en adolescentes**

Dávila Tamayo, Pablo Damián

Vicerrectorado de Investigación Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y tiempo libre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magister en Recreación y Tiempo  
Libre

Msc. Cabezas Mejía, Edison Damián

18 de abril de 2021



## Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS DÁVILA PABLO RECREACION DANZA FOLKLORICA.docx (D101919131)  
 Submitted: 4/16/2021 10:10:00 PM  
 Submitted By: edcabezas@espe.edu.ec  
 Significance: 5 %

### Sources included in the report:

PROYECT Luis Ronny Morocho Vidal.docx (D42785609)  
 Freddy Moreno\_tesis.docx (D81814667)  
 TESIS FINAL ..docx (D96829178)  
 INFORME FINAL 19-20 terminado.docx (D90740700)  
 JIMMY IZQUIERDO DE LA ESE.docx (D80986189)  
 ESPE%20TESIS%20KAREN%20MACAO (2).docx (D79430213)  
 TESIS FARID MORETA.docx (D79663718)  
 TESIS De Recreación - Alex Camillo.docx (D62903386)  
 PORTAFOLIO VIRTUAL\_.pdf (D78627529)  
 5a3b9d3d-5cb0-4443-9046-95a3ad3ef35f  
<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>  
<https://www.lifeder.com/caracteristicas-danza/>  
<https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/16760/generalidades-sobre-metodologia-de-la-investigacionCossio-Bola>  
<http://www.gazeta-antropologia.es/?p=1418D>  
<https://dspace.unl.edu.ec/jsui/bitstream/123456789/11835/1/TESIS%20VANESSA%20CECIBEL%20ALVAN%20RUEDA.pdf>  
[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5942/TEFIS\\_DazaBolanosDavidAlexander\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5942/TEFIS_DazaBolanosDavidAlexander_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/32547/1/Coba%20Calder%C3%B3n%20Esthela%20Antonieta%20091-2018.pdf>  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/4473/1/T-UCE-0016-015.pdf>  
<https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/16367/1/TESINA%20FIN%20DE%20MASTER%20.pdf>  
<https://docplayer.es/160482167-Universidad-tecnica-de-ambato.html>  
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/ffa951f/doc/ffa951f.pdf>  
[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7903/PerezParraDidierSnyder\\_%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7903/PerezParraDidierSnyder_%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Instances where selected sources appear:

Msc. Cabezas Mejía Edison Damian

Director

C.C 1709435851



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA  
DE TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS  
CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación, **Programa recreativo de danza folklórica para disminuir el sedentarismo en cuarentena en adolescentes**, fue realizado por: **Dávila Tamayo Pablo Damián**, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto, cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE”, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

18 de abril de 2021.

Firma:

Msc. Cabezas Mejía Edison Damián



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Dávila Tamayo Pablo Damián**, con cédula de ciudadanía 1719165456. Declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación **Programa recreativo de danza folklórica para disminuir el sedentarismo en cuarentena en adolescentes**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE”, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

18 abril de 2021.

Firma:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Pablo Damián', written over a dotted line.

Dávila Tamayo Pablo Damián

C.C: 1719165456



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSTGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Dávila Tamayo Pablo Damián**, con cedula de ciudadanía 1719165456 autorizo a la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE” publicar el trabajo de titulación: **Programa recreativo de danza folklórica para disminuir el sedentarismo en cuarentena en adolescentes**, en el Repositorio Institucional cuyos contenidos, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

18 abril de 2021.

Firma:

.....  
Dávila Tamayo Pablo Damián

C.C: 1719165456

## DEDICATORIA

El alcanzar un objetivo es primordial poner en práctica la disciplina, constancia, esfuerzo y sobre todo el amor a la profesión y de esta forma superarse en la vida por muy duro que sea el camino llegaremos hacia la cumbre, siempre con la consigna de ayudar a las personas sin esperar recibir nada a cambio. es por eso que dedico este trabajo a los pilares fundamentales de mi vida:

A Dios por guiarme cada día recibiendo la bendición de permitirme servir a la sociedad, con humildad y sabiduría.

A mi madre Jacqueline Tamayo, Emma Tamayo que se encuentra en el cielo y mi hermano por entregarme el amor incondicional en toda mi vida, con su amor, consejos en los momentos de felicidad que pasamos juntos permitiéndome superarme cada día.

A mi esposa Claudia Ajila y mis hijas Victoria y Emma Dávila, mi madre política María Gonza por ser el motor de mi vida, donde el amor de familia es incondicional en todos los logros de mi vida.

A todas las generaciones de estudiantes que me han permitido ser su guía y educador, en el transcurso de todos estos años, como son mis estudiantes del Instituto Nacional Mejía, Colegio Francisca de las Llagas, Unidad Educativa Gran Colombia, Instituto Superior Tecnológico Pichincha.

## AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento y reconocimiento a todos mis amigos que en este desarrollo me brindaron su mano amiga, desde el inicio de este proceso de estudio motivándome cada día a superarme como son, Milton Antamba, Adriana Piedra, Mayra Veintimilla, Mariela Morales, Mariela Ortiz, Jorge Llumiyinga y de manera especial a mis amigos de la XI promoción de Recreación.

Agradezco infinitamente a mí querida “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE” y a todo el selecto grupo de docentes que con mucha paciencia compartieron sus conocimientos siendo nuestros guías orientadores y de manera especial quiero agradecer al Msc. Edison Cabezas tutor de la presente investigación, siendo un maestro a cabalidad, generando en sus estudiantes la motivación por ser cada día mejores, a la Msc. Lorena Sandoval, Dr. Enrique Chávez por brindarme su mano amiga en todo el proceso educativo guiándome para alcanzar este tan anhelado sueño.

“Solo vencíéndote, vencerás” (Gral. Eloy Alfaro)

## ÍNDICE

### Programa recreativo de danza folklórica para disminuir el sedentarismo en cuarentena en adolescentes

Certificación.....	3
Responsabilidad de Autoría.....	4
Autorización.....	5
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento.....	7
Índice.....	8 7
Resumen.....	18
Abstract.....	19
Capítulo I.....	21
Planteamiento del problema.....	22
Formulación del problema.....	25
Delimitación del problema.....	25
Justificación, importancia y alcance del proyecto.....	26
Objetivos.....	27
Objetivo general.....	27
Objetivos específicos.....	27
Hipótesis de investigación.....	27
Señalamiento de las variables de estudio.....	28
Capítulo II.....	28



Marco teórico .....	28
Antecedentes investigativos.....	28
Marco conceptual .....	30
Danza folklórica .....	30
Expresión artística .....	31
Recreación .....	31
Actividad física.....	31
Sedentarismo .....	32
Enfermedad no transmisible .....	32
Tiempo libre.....	32
Calidad de vida.....	32
Generalidades de la recreación .....	35
Historia .....	35
Importancia y beneficios de la recreación .....	35
La recreación como necesidad .....	37
Desarrollo humano .....	38
Valor educativo de la recreación.....	38
Innovación recreativa.....	40
La recreación como derecho del ser humano .....	40
Área de la recreación.....	41
Expresión artística .....	43
Expresión corporal.....	43

	10
Danza teatro .....	44
Danza .....	45
Elemento de la danza .....	45
Estilos de danza .....	46
La danza folklórica.....	46
Características.....	47
Tipos de danza folklórica .....	48
Fitnes folklore .....	50
Sedentarismo en cuarentena .....	50
Definición.....	51
Causas .....	51
Consecuencias .....	52
Clasificación del sedentarismo.....	52
Niveles del sedentarismo .....	52
Enfermedades no transmisibles .....	53
Cuarentena.....	55
Calidad de vida.....	56
Capítulo III .....	57
Metodología de la investigación.....	57
Enfoque investigativo.....	57
Nivel exploratorio .....	58
Nivel descriptivo.....	58

Nivel explicativo .....	59
Diseño de la investigación .....	59
Diseño documental .....	59
Diseño de campo .....	60
Diseño cuasi-experimental.....	60
Métodos de investigación .....	61
Método científico.....	61
Método empírico .....	61
Método de la observación .....	62
Método analítico sintético .....	62
Técnica de recolección de información .....	63
Indicador del índice de masa corporal .....	63
Población.....	64
Muestra.....	64
Actividades culturales participativas.....	66
Actividades lúdicas .....	66
Actividades artísticas .....	66
Sedentarismo juvenil.....	66
Sedentarismo moderado.....	66
Sedentarismo severo .....	67
Capítulo IV .....	68
Tabulación y análisis de los resultados .....	68

	12
Resultados test imc .....	68
Hombres .....	70
Mujeres .....	70
Resultados test de gpaq cuestionario mundial sobre actividad física .....	71
Resultados pregunta 1.....	71
Resultados pregunta 2.....	73
Resultados pregunta 3.....	74
Resultados pregunta 4.....	75
Resultados pregunta 5.....	76
Resultados pregunta 6.....	77
Resultados pregunta 7.....	78
Resultados pregunta 8.....	79
Resultados pregunta 9.....	80
Resultados pregunta 10.....	82
Resultados pregunta 11.....	83
Resultados pregunta 12.....	84
Resultados pregunta 13.....	85
Cálculo del coeficiente de correlación.....	86
Dimensión en el desplazamiento .....	88
Dimensión en el tiempo libre.....	89
Dimensión sedentario .....	90
Verificación de la hipótesis.....	91

Frecuencias seleccionadas producto de un estudio longitudinal. (pre test y pos test) .....	93
Prueba t para medias de dos muestras emparejadas .....	94
Discusión de resultados .....	95
Capítulo V .....	98
Conclusiones .....	98
Recomendaciones .....	99
Capítulo VI Propuesta .....	101
Justificación .....	103
Objetivos del programa .....	104
Objetivo general .....	104
Objetivos específicos .....	104
Fundamentación de la propuesta .....	105
La danza .....	105
La música .....	105
Análisis de factibilidad .....	105
Viabilidad técnica .....	106
Elemento técnico: .....	106
Elemento humano: .....	106
Elementos materiales: .....	106
Metodología para ejecutar la propuesta .....	106
Cronograma de actividades recreativas .....	108
Ficha de actividades de la propuesta de programa recreativo .....	112

	14
Introducción .....	129
Diablada de pílloaro .....	130
Sus personajes .....	130
Juego de reyes .....	131
Fiesta de la yuca.....	132
La Candelaria .....	133
Fiesta de las Flores y las Frutas .....	134
Carnaval de Guaranda.....	135
Desfile Indígenas .....	136
Carnavales Y Cambio de Autoridades .....	137
Fiesta del Varayuk y Carnaval Salasaca.....	138
Carnaval y Ritmo en el Chota .....	139
Bibliografía .....	140
Anexo 1 Instrumento aplicado.....	144
Test de GPAQ Cuestionario Mundial sobre Actividad Física.....	144
Anexo 2 Evidencias.....	144

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Actividad Física en Adolescentes de Latinoamérica</i> .....	23
<b>Tabla 2</b> <i>Beneficios de la Recreación</i> .....	36
<b>Tabla 3</b> <i>Valores Educativos</i> .....	39
<b>Tabla 4</b> <i>Expresiones de la Recreación</i> .....	42

<b>Tabla 5</b> <i>Características de la Danza</i> .....	47
<b>Tabla 6</b> <i>Tipos de Danza</i> .....	48
<b>Tabla 7</b> <i>Danzas Folklóricas</i> .....	49
<b>Tabla 8</b> <i>Criterios de clasificación Test modificado de Pérez -Rojas -García</i> .....	53
<b>Tabla 9</b> <i>Índice de Masa Corporal</i> .....	54
<b>Tabla 10</b> <i>Nivel de Sedentarismo</i> .....	63
<b>Tabla 11</b> <i>Muestra</i> .....	64
<b>Tabla 12</b> <i>Operacionalización de las variables</i> .....	66
<b>Tabla 13</b> <i>Resumen IMC</i> .....	69
<b>Tabla 14</b> <i>IMC Hombres</i> .....	70
<b>Tabla 15</b> <i>IMC Mujeres</i> .....	71
<b>Tabla 16</b> <i>Análisis y reflexión a partir de la actividad física</i> .....	72
<b>Tabla 17</b> <i>Frecuencia de Actividad Física</i> .....	73
<b>Tabla 18</b> <i>Tiempo de Actividades</i> .....	74
<b>Tabla 19</b> <i>Aceleración ritmo cardiaco</i> .....	75
<b>Tabla 20</b> <i>Actividad Física Moderada</i> .....	76
<b>Tabla 21</b> <i>Actividad Física Moderada</i> .....	77
<b>Tabla 22</b> <i>Uso de Bicicleta y caminada</i> .....	78
<b>Tabla 23</b> <i>Práctica Deportiva</i> .....	80
<b>Tabla 24</b> <i>Días de Práctica Deportiva</i> .....	81
<b>Tabla 25</b> <i>Tiempo para el Deporte</i> .....	82
<b>Tabla 26</b> <i>Tiempo para el Deporte</i> .....	83
<b>Tabla 27</b> <i>Tiempo para la Actividad Física</i> .....	84
<b>Tabla 28</b> <i>Tiempo Sedentario</i> .....	85
<b>Tabla 29</b> <i>Dimensión actividad física en el trabajo</i> .....	86
<b>Tabla 30</b> <i>Desplazamiento</i> .....	88

<b>Tabla 31</b> <i>Tiempo libre</i> .....	89
<b>Tabla 32</b> <i>Sedentario</i> .....	90
<b>Tabla 33</b> <i>Frecuencias seleccionadas pre test y post test</i> .....	93
<b>Tabla 34</b> <i>Planificación Mensual Propuesta de Programa Recreativo</i> .....	108
<b>Tabla 35</b> <i>Cuadro de actividades</i> .....	109
<b>Tabla 36</b> <i>Fitfolklore San Juan</i> .....	112
<b>Tabla 37</b> <i>Fitfolklore fandango</i> .....	113
<b>Tabla 38</b> <i>Fitfolklore aya huma</i> .....	113
<b>Tabla 39</b> <i>Diablo pillareño</i> .....	115
<b>Tabla 40</b> <i>Expresión lúdica</i> .....	116
<b>Tabla 41</b> <i>Expresión lúdica</i> .....	117
<b>Tabla 42</b> <i>Expresión lúdica</i> .....	118
<b>Tabla 43</b> <i>Expresión lúdica</i> .....	119
<b>Tabla 44</b> <i>Tinku</i> .....	120
<b>Tabla 45</b> <i>Tobas</i> .....	120
<b>Tabla 46</b> <i>Mapalé</i> .....	122
<b>Tabla 47</b> <i>Huaynito</i> .....	123
<b>Tabla 48</b> <i>Zamarro</i> .....	124
<b>Tabla 49</b> <i>Aya huma</i> .....	125
<b>Tabla 50</b> <i>Mapalé</i> .....	126
<b>Tabla 51</b> <i>Presentación Artística</i> .....	126

### **Índice de figuras**

<b>Figura 1</b> Constelación de ideas Variable Independiente: Programa Recreativo Dancístico ..	33
<b>Figura 2</b> Constelación de ideas Variable dependiente: sedentarismo en cuarentena.....	34



<b>Figura 3</b> Índice masa corporal.....	69
<b>Figura 4</b> Índice masa corporal.....	70
<b>Figura 5</b> Índice masa corporal.....	71
<b>Figura 6</b> Ritmo Cardíaco Pos-Test .....	72
<b>Figura 7</b> Tiempo Actividad Física Pos-Test .....	73
<b>Figura 8</b> Tiempo por Día Actividad Física Pos-Test.....	74
<b>Figura 9</b> Actividad Física Pos-Test.....	75
<b>Figura 10</b> Intensidad Moderada Pos-Test .....	76
<b>Figura 11</b> Tiempo de Actividad Moderada Pos-Test.....	78
<b>Figura 12</b> Desplazamiento Consecutivo Pos-Test.....	79
<b>Figura 13</b> Tiempo Libre Pos-Test.....	80
<b>Figura 14</b> Uso del Tiempo Libre Pos-Test.....	81
<b>Figura 15</b> Tiempo Actividad deportiva Pos-Test .....	82
<b>Figura 16</b> Actividades recreativas Pos-Test .....	83
<b>Figura 17</b> Actividad física Intensa Pos-Test .....	84
<b>Figura 18</b> Sedentarismo Pos-Test.....	85
<b>Figura 19</b> Dimensión actividad física en el trabajo .....	87
<b>Figura 20</b> Desplazamiento .....	88
<b>Figura 21</b> Tiempo libre .....	89
<b>Figura 22</b> Comportamiento sedentario .....	91
<b>Figura 23</b> Prueba t muestras emparejadas .....	93
<b>Figura 24</b> Mapa Gps Unidad Educativa Gran Colombia .....	102

## 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**

## Capítulo I

### El problema de Investigación

#### Antecedentes

El sedentarismo constituye una conducta de riesgo para la adquisición de enfermedades crónicas y otras como las músculo-esqueléticas y trombosis venosa en las piernas, las primeras de alto impacto en la economía de un país y que se han convertido en un problema de Salud Pública; es decir toda aquella actividad o conducta que coadyuve a la aparición de estas enfermedades se le debe tratar como un potencial riesgo a la salud; por su parte, los trabajos y actividades laborales, resultado de su evolución han hecho que el trabajo cada día se vuelva más sedentario y por ende el riesgo de desarrollar las enfermedades antes mencionadas. (Méndez, 2019)

A la afirmación anterior se suma que el sedentarismo favorece a una mayor resistencia a la insulina (que puede aumentar el riesgo de sufrir el síndrome metabólico y otras enfermedades como la diabetes) y el hecho de tener una mayor presión arterial, se recomienda evitar el sedentarismo y la práctica regular de ejercicio físico para evitar problemas relacionados con el corazón y el sistema circulatorio), todos estos factores se encuentran relacionados con la que es la mayor epidemia que estamos viviendo en nuestros días; la obesidad y el sobrepeso. Estos problemas se evidencian en España el 41% de los niños sufre alguna de estas dos condiciones, y no podemos olvidar que estos pasan largas horas en el Colegio sentados delante de sus pupitres. (Xakata, 2014)

En la actualidad, el gran impacto social causado por la pandemia, ha permitido evidenciar de una manera más frecuente, las desigualdades sociales en todos los ámbitos. Dicha cuestión ha supuesto un incremento de las desigualdades educativas en los últimos meses en el alumnado actual, dado la experiencia de confinamiento de los últimos meses, cabe destacar que los niños/as han sido los que han sufrido de manera

más estricta las consecuencias del encierro, ya que durante meses han permanecido en casa, prácticamente sin ninguna excepción. (Ortega, 2020). Se observa también dificultades socioeconómicas y culturales de los alumnos y las familias, pero es importante destacar que la problemática no solo está en los alumnos, sino que debemos tener en cuenta las herramientas digitales que disponen los maestros y los centros educativos. Estos tienen una importante responsabilidad pedagógica, y en efecto, requieren de formación para impartir eficazmente la educación a distancia y en línea, especialmente es el caso de los docentes de edades avanzadas. (Ortega, 2020)

### **Planteamiento del problema**

Según la Organización Mundial de Salud (OMS 2020) manifiesta “La pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. Ha resultado difícil seguir practicando la actividad física como la humanidad acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen realizar ejercicio de forma cotidiana; en la actualidad los jóvenes realizan menos de 60 minutos al día algún tipo de actividad física, el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

Según estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS. 2019) La tendencia es aún más preocupante entre las mujeres: 85% frente al 78% de los varones. De los 146 países estudiados, solo en cuatro (Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia) ellas son más activas que ellos. Se ha establecido que la inactividad física es un importante factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial y un elemento que contribuye al aumento del sobrepeso y la obesidad.

Cuatro de cada cinco adolescentes en el mundo son sedentarios, especialmente las niñas, según un estudio publicado por la (OMS 2019), recomienda una hora diaria de actividad física para mejorar la salud física y mental, y a través de este prevenir

enfermedades. Para estimar el número de personas de 11 a 17 años que no cumplen con esta recomendación, la OMS analizó por primera vez los datos reunidos de 1.6 millones de estudiantes en 146 países entre 2001 y 2016. A escala mundial, el 81 por ciento de los adolescentes escolarizados el 85% de las niñas y el 78% de los niños- no cumplían la recomendación de la OMS en 2016, frente a 82.5% en 2001. (OMS, 2019)

**Tabla 1**  
***Actividad Física en Adolescentes de Latinoamérica***

Posición en la lista mundial	País	% de adolescentes que no hacen suficiente actividad física
48	Costa Rica	82
52	Uruguay	82.2
61	México	83.2
64	Paraguay	83.5
67	Brasil	83.6
72	Honduras	83.8
73	Colombia	83.9
92	Perú	84.7
95	Argentina	84.8
99	Bolivia	85.5
106	El salvador	86.1
111	Ecuador	86.5
116	Guatemala	86.9
133	Chile	87.6
139	Venezuela	88.8

Nota. Recuperado de Organización Mundial de la Salud. (2019)

Los adolescentes latinoamericanos y caribeños tienen tasas de inactividad superior a la media global. Un 84,3% de ellos no hace suficiente ejercicio. En el caso de las mujeres la cifra sube al 88,9% y entre los hombres es del 79,9%. Entre los 146 países estudiados, el país latinoamericano mejor situado es Costa Rica, que ocupa el puesto 48), con un 82% de

adolescentes inactivos. Venezuela, en la posición 139, cierra la tabla latinoamericana con un 88,8% de sus jóvenes que no hacen una hora de ejercicio al día. (Lies, 2019)

La inactividad física genera 3,2 millones de muertes en el mundo, es el cuarto factor de riesgo para mortalidad mundial, es la causa principal de aproximadamente entre 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon; el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica también se ha estimado que es responsable del 6% al 10% de las principales enfermedades crónicas no transmisibles, relacionadas con enfermedad coronaria, diabetes tipo 2 y cáncer de mama y colon y explica el 9% de la mortalidad prematura. (Lee, 2020)

Las principales comorbilidades reportadas o relacionadas con enfermedad grave y mortalidad por COVID-19 son: obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes, malignidad. El aislamiento y la soledad reportados en los estudios con personas puestas en cuarentena se relacionan con miedo, angustia, síntomas psicológicos generales, irritabilidad, insomnio, aumento de trastornos emocionales o mentales y del ánimo como la ansiedad y la depresión. (KBrooks, 2020)

El distanciamiento social y las órdenes de quedarse en casa, reducen las oportunidades de ejercicio, particularmente para los niños en áreas urbanas que viven en pequeños apartamentos, dedicándose más bien a actividades sedentarias y aumento de tiempo frente a la pantalla sea esta, televisor, celular, computadora, o el uso de videojuegos en línea, por lo que se recomienda cuidar la calidad de tiempo frente a estos instrumentos, evitar su uso al menos 1 hora antes de dormir para conciliar el sueño adecuadamente, cargar aparatos fuera de la habitación del niño, mantener cualquier tipo de pantallas fuera del dormitorio, limitar el tiempo, y lo más importante la calidad de programas que ven o juegan. (Anón 2020).

En los estudiantes de segundo año de bachillerato de la U.E. Gran Colombia que comprende entre las edades de 14 – 16 años siendo un número de 254 integrantes, de los

cuales el 60% son mujeres y el 40% son hombres, por lo cual se determina que el 70 % de los adolescentes son propensos a tener una conducta sedentaria, el 20% realizan actividad física mínima y el 10% de ellos realiza una actividad física moderada. Este problema se profundiza en los adolescentes cuando su tiempo libre se disminuye al tener un sobre cargo de actividades académicas dejando de lado al buen uso del tiempo libre mediante actividades recreativas, generando que aumente progresivamente el sedentarismo y de enfermedades no transmisibles.

### **Formulación del Problema**

- ¿Cómo incide la aplicación de un programa recreativo de danza folklórica, en la disminución del sedentarismo en periodo de cuarentena de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia del cantón Quito provincia de Pichincha?

### **Delimitación del problema**

Para el desarrollo de la presente investigación se delimito en el sentido espacial, temporal y de campo; se tomó en cuenta la realidad de la institución objeto de estudio:

- **Espacial:** El proceso de investigación tendrá lugar en la Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia del cantón Quito provincia de Pichincha.
- **Temporal:** La investigación se desarrollará el periodo septiembre 2020 – marzo del 2021.
- **De campo:** La recreación mediante la danza folklórica es un pilar fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes, de esta forma mejora la condición física, anímica, social, salud e incentiva a la práctica física en el proceso de investigación, donde se evidencia un aumento del sedentarismo por la cuarentena y de falta de planificación de clases con actividades recreativas lúdicas.



### **Justificación, importancia y alcance del proyecto**

El presente estudio surge de la necesidad de proponer un programa recreativo fundamentado en la danza folclórica, que permita a los adolescentes disminuir el sedentarismo en la cuarentena que la humanidad está atravesando; además aportar al desarrollo integralmente desde la parte motriz, biológico, psicológico y la parte social, lo que les va permitir un mejor desenvolvimiento y disminución de enfermedades no transmisibles, el programa servirá como una ayuda a la familia que se encuentra en casa de una manera efectiva, fortaleciendo los lazos familiares mediante la práctica recreativa.

La investigación tiene una utilidad teórica porque servirá de línea base para futuros proyectos en esta línea de investigación; con la finalidad que pueda servir de modelo en las asignaturas recreativas-dancísticas como eje transversal, ya que dotará a los docentes, padres de familia, especialistas de una amplia gama de actividades aplicables en cuarentena, y que permitan a través de diversas herramientas lograr el desarrollo integral y el mejoramiento del estado de salud.

La presente investigación contribuirá de gran manera a la sociedad, ya que nos dotará de actividades recreativas dancísticas para ser utilizadas por la familia en su entorno social, permitiendo de esta manera mejorar los niveles de comunicación que tanto se ha venido menos; en una sociedad invadida por la tecnología que está causando daños en la salud mental y física del ser humano, por ello es relevante mirar a la recreación desde la perspectiva dancística cultural; aportando a la conservación de la identidad cultural de nuestro pueblo, manteniendo así las tradiciones ancestrales de cada población.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

- 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.

### **Objetivos específicos**

- Determinar los antecedentes teóricos y prácticos de la recreación dancística y sus efectos en el sedentarismo en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Gran Colombia de Quito.
- Diagnosticar el nivel del sedentarismo en tiempo de cuarentena en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia del segundo año de bachillerato.
- Diseñar un programa de intervención de actividades recreativas de danza folklórica para la disminución de los niveles de sedentarismo en los adolescentes, en tiempo de pandemia.
- Validar el programa actividades recreativas de danza folklórica para la disminución de los niveles de sedentarismo en los adolescentes en tiempo de pandemia.

### **Hipótesis de investigación**

**H1** La aplicación de un programa recreativo de actividades dancísticas virtuales disminuirá los niveles de sedentarismo en tiempos de cuarentena en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la U.E Gran Colombia.

**H0** La aplicación de un programa recreativo de actividades dancísticas virtuales no disminuirá los niveles de sedentarismo en tiempos de cuarentena en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la U.E Gran Colombia.

### **Señalamiento de las variables de estudio**

- Programa recreativo de danza folklórica
- Sedentarismo en cuarentena

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

#### **Antecedentes investigativos**

Influencia de la recreación como arte, folklor y cultura en la formación de los docentes de básica media de la Escuela de Educación Básica Fiscal Luis Alfredo Noboa Icaza de Guayaquil (García, G. 2018) en su tesis de pregrado analiza la Influencia de la Recreación como Arte Folklor y Cultura en la formación de los docentes en el desarrollo de forma directa y competencias básicas para el aprendizaje de una manera más dinámica. El método aplicado es el cualitativo la investigación de campo, bibliográfica y documental ocupan un lugar preponderante dentro de la investigación, los hallazgos principales encontrados fueron la limitada capacitación a la que están expuesto los docentes en temas de arte, folklor y cultura Se evidencia con la aplicación de un programa promueva la integración de la comunidad educativa y conozcan de arte, folklor y cultura por medio de actividades recreativas.

Programa danzas recreativas para mejorar el desarrollo psicomotor en niños de 4 años de una I.E. del Callao (Piaggio, J. 2020) en su tesis de pregrado analiza

las diferencias significativas entre dos grupos, un grupo denominado experimental y un grupo de control previamente y posteriormente a la aplicación del Programa Danzas Recreativas. La metodología utilizada es experimental, cuya población fue de 43 estudiantes. Los principales hallazgos encontrados en la educación peruana se viene dando importancia al desarrollo psicomotor en la educación inicial pero con algunas limitaciones; señala que el 19% de la población estudiantil chalaca se encuentra en el nivel inicial, el 46,4 % en el nivel primaria y el 34,6% en el nivel secundaria, evidenciando entre ambos grupos confirmando así la eficacia del programa de desarrollo psicomotor, frente a las pocas estrategias que se desarrollan tradicionalmente en el aula. Los grupos iniciaron en equivalentes situaciones en referencia a su desarrollo psicomotor, teniendo en cuenta el valor de significancia observada en el posttest  $p = ,000$ , dicho valor es menor de la significación teórica  $\alpha = ,05$ . El programa "Danzas Recreativas" mejora significativamente en el desarrollo psicomotor, en los estudiantes 4 años de una I.E. del Callao.

El siguiente antecedente; la danza folklórica y la autoestima en los adolescentes de la Unidad Educativa "SAN FRANCISCO DE ASÍS-PACHACÁMAC" (Díaz, H. 2019) El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de relación entre la danza folklórica y la autoestima en los adolescentes El tipo de investigación es no experimental y de diseño descriptivo, correlacional y transversal. La interpretación de los resultados se realizó mediante la distribución de frecuencias y porcentajes, aplicando un tratamiento estadístico inferencial, cuyo análisis arrojó como conclusión el 52% de los estudiantes, tiene un nivel de práctica de danzas folclóricas regular, el 33% es alto y el 15% es bajo con los resultados obtenidos, que existe buena relación entre la danza folklórica y la dimensión conductual en la autoestima de los adolescentes.

El efecto de la práctica de la danza-teatro como estrategia para disminuir el estrés y el sedentarismo escolar en los estudiantes de educación básica. (Carrasco, M. y Hernández, G. 2015) en su tesis de pregrado analiza como incentivar el ejercicio físico y mental de los estudiantes, controlando el sedentarismo y estrés escolar, la metodología utilizada es la investigación cualitativa basándonos en la realidad de nuestro entorno sociocultural y el bajo rendimiento y necesidades de los estudiantes. Los hallazgos en cualitativos encontrados del estrés y sedentarismo han sido temas que han quedado secundarios a tratar en los centros educativos, pero que son muy importantes en la educación ya que son factores que influyen en la deserción escolar. Encontramos muy necesario tratar el estrés y sedentarismo escolar dado que afecta no solo en su rendimiento académico sino también en el desenvolvimiento diario de su entorno.

La rumba terapia en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo (Cruz, M. 2017) en su tesis de pregrado analiza la práctica de la Rumba Terapia con el fin de disminuir el sedentarismo en los estudiantes, la metodología utilizada es Investigación bibliográfico-documental los hallazgos encontrados fueron. Se observó que el 50% de los estudiantes no tienen el conocimiento para ejecutar ejercicios físicos como la Rumba terapia, llegando a la conclusión. A través de sesiones de Rumba Terapia se observó y analizó como durante cada intervención se consigue realizar movimientos más coordinados dándonos como resultado la práctica de actividad física de manera divertida y recreativa.

### **Marco conceptual**

#### **Danza folklórica**

La danza autóctona, la realiza cada pueblo que tiene profundo conocimiento sobre su fiesta y tradición. Visten, conocen y entienden el significado de cada una de

sus prendas, signos y símbolos. Este tipo de danza también es conocida como danza teatral porque tiene la capacidad de poner en ejercicio escénico la cosmovisión andina, con reciprocidad vivencial. (Heras et al., 2019)

### **Expresión artística**

(Baldeón & Ximena, 2019). Afirma “La danza es una secuencia consecutiva de movimientos corporales, combinados o mixtos que acompañados de una composición musical crean una coreografía rítmica en donde los danzantes pueden expresar o reflejar por medio de estos movimientos sus ideas, sentimientos y emociones”.

### **Recreación**

(Dumazedier, 2002) “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ”.(p.4)

(Cuenca 2000) “El ocio surge cuando se realizan las actividades satisfactorias y gratificantes que posibilita el tiempo liberado, de forma libre, decididas por uno mismo y gestionada autónomamente.”

### **Actividad física**

La actividad física está concebida para facilitar el desarrollo integral, armónico y sano del ser humano. Lo estimula para ser consciente de llevar una vida sana. De esta manera, las bases para asumir con responsabilidad, la práctica físicas deportivas y recreativas como un medio para mejorar sus cualidades físicas. Fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad; las relaciones con sus semejantes, y como consecuencia su salud y la calidad de vida (Zurita et al.; Pérez, A. 2016).

### **Sedentarismo**

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2020) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas”

### **Enfermedad No transmisible**

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2016) sostiene que las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

### **Tiempo Libre**

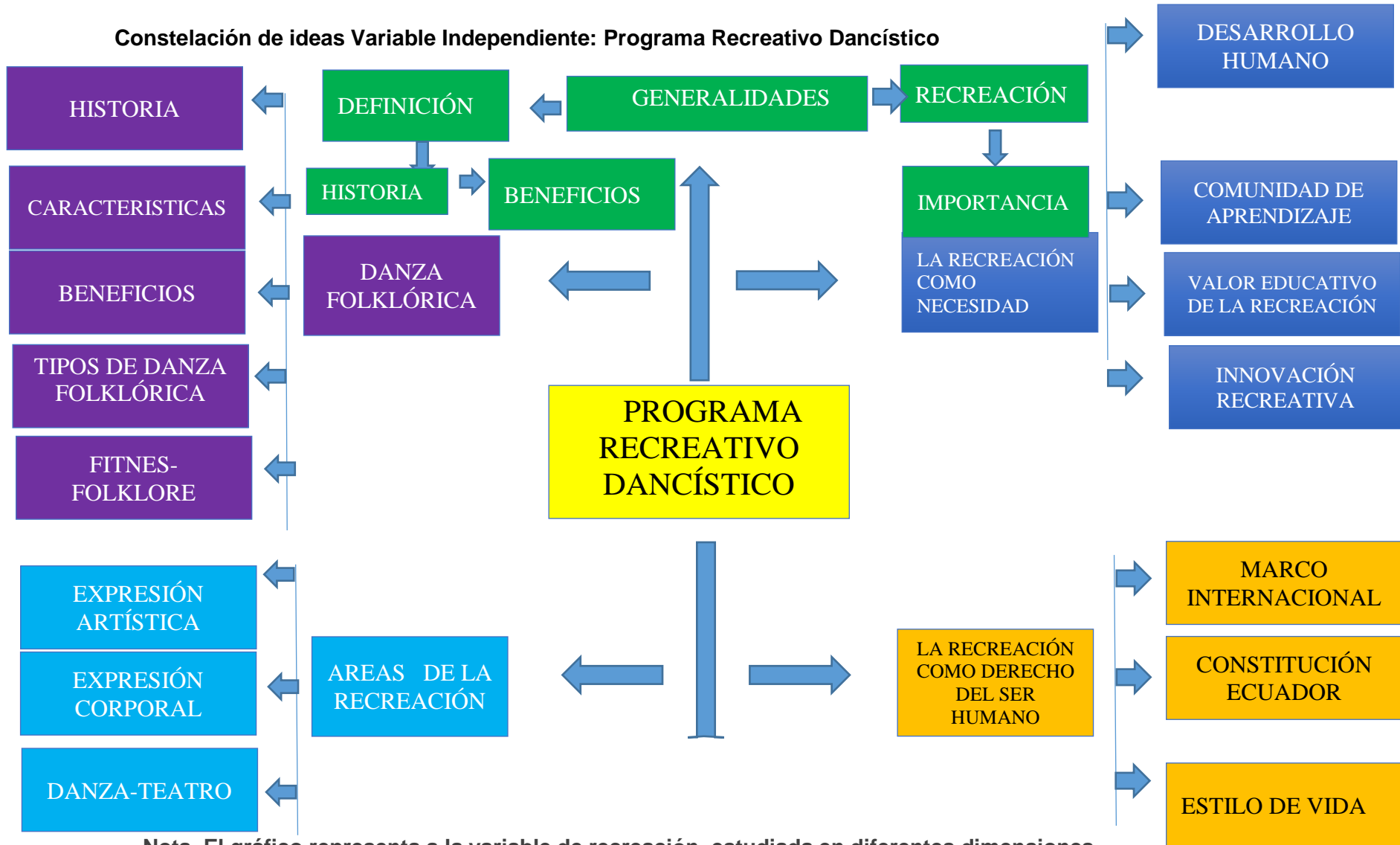
(Dumazedier, 2002) el tiempo libre es un hecho objetivo, generado por nuestra sociedad y que debe ser visto como parte psicológicamente integral del individuo y de la sociedad.

### **Calidad de Vida**

Según la (OMS 2012), la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos.

Figura 1

## Constelación de ideas Variable Independiente: Programa Recreativo Dancístico

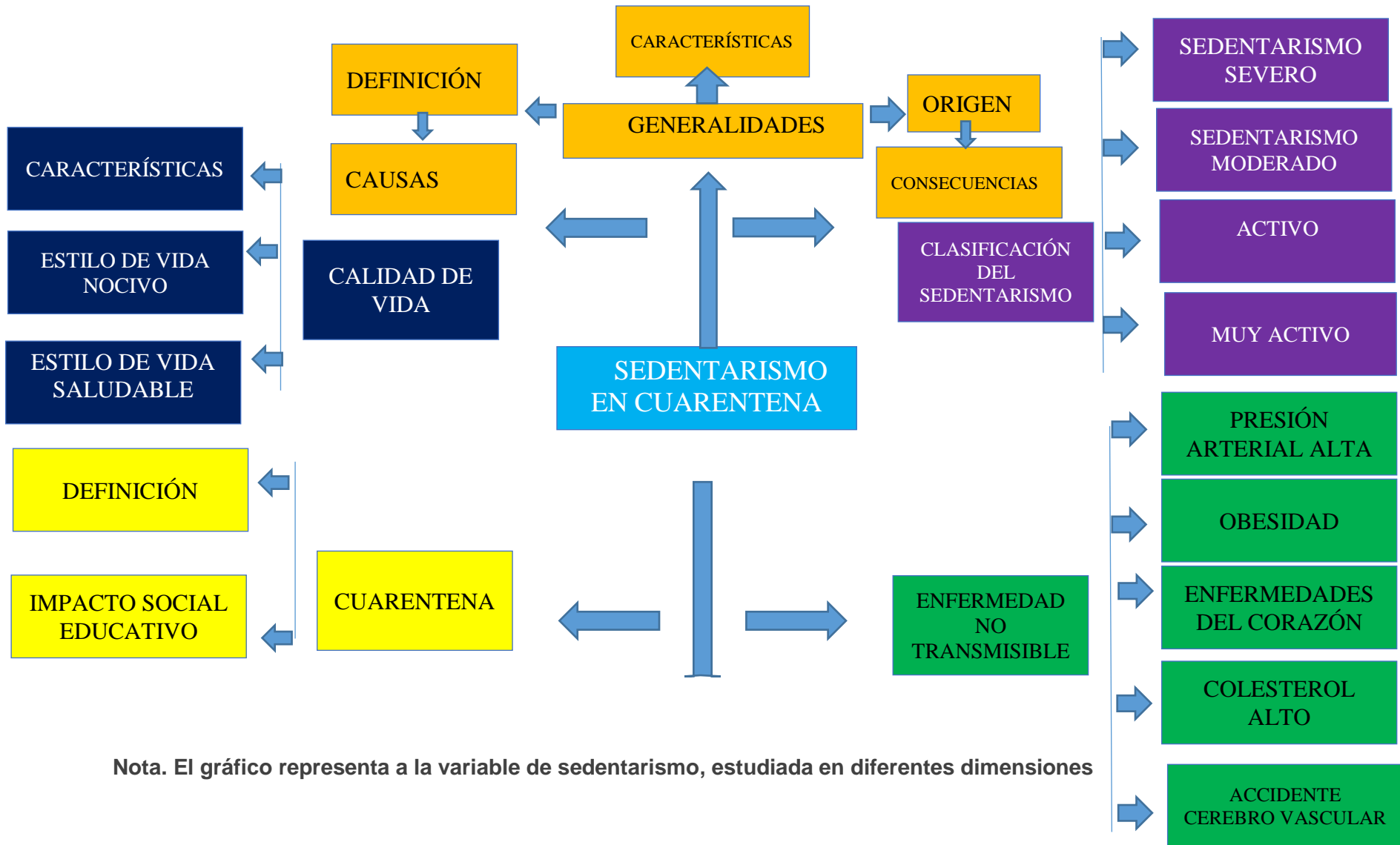


Nota. El gráfico representa a la variable de recreación, estudiada en diferentes dimensiones



Figura 2

Constelación de ideas Variable dependiente: sedentarismo en cuarentena



Nota. El gráfico representa a la variable de sedentarismo, estudiada en diferentes dimensiones

## **Generalidades de la Recreación**

### **Historia**

La historia se basa en el desarrollo humano que permite el avance de la comunidad tomando como referencia la recreación que sin duda es una necesidad básica para (Toro, 2017)

El ocio de los griegos, entendido como skholéo ejercicio de contemplación filosófica, fue un ejercicio reservado para hombres libres que, a partir de las condiciones propias de su sociedad y ajenos al trabajo de subsistencia realizado por los esclavos, intentaban descifrar el mundo bajo el designio de procurarse una vida dichosa, placentera feliz. (p. 3)

Fue relevante el ocio practicado por los griegos, ya que es el inicio para el desarrollo social donde lo cognitivo se da mayor impulso al uso del tiempo libre según la necesidad de su comunidad dejando marcado la diferencia de trabajo y el ocio y de esta forma obtener una mejor calidad de vida, partiendo desde diferentes actividades como el juego, la música, su vestimenta, tradiciones propias de la localidad. Asimismo (Toro, 2017), las prácticas recreativas como es “el ocio del populum, producto de la sociedad romana, estará más asociado a la diversión en clave masiva. Un ocio distractor como El Coliseo fungían de escenario para eventos multitudinarios que apaciguaban con perdurable eficacia el descontento popular”(p. 4). Si se ubica en la actualidad dichas actividades es una realidad aún latente y muy común generar distractores en la población, y de esta forma centrar su atención en la diversión masiva dejando de lado la verdadera función, disfrute y goce del ocio.

### **Importancia y beneficios de la recreación**

La importancia de realizar actividades recreativas en una persona debe nacer de sí misma, debido a que cada persona es un mundo diferente y elegirá las actividades que le permiten tener satisfacción al transcurso del tiempo estas actividades se convertirán en una

costumbre muy bien marcada en las personas que lo practican, las obligaciones laborales y del hogar van dejando de lado ese disfrute del tiempo libre la convivencia de otras situaciones y el trabajo en equipo recreativo. Limitando al ser humano que no se desarrolle integralmente en un ambiente de sano disfrute, es en este punto que la recreación es de suma importancia para conocerse, encontrarse consigo mismo desarrollándose integralmente como es en lo motriz, salud, psicológico y lo social. (Lopategui, 2000) Algunos puntos que fortalecen la importancia de la recreación tratados en *Recreadores en acción* en el Congreso Pedagógico, en Sucre son los siguientes:

**Tabla 2***Beneficios de la Recreación*

<b>BENEFICIOS</b>	<b>CARACTERIZACIÓN</b>
Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras	Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar)
Enriquece la vida de la gente	Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades
Contribuye a la dicha humana	El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
Contribuye al desarrollo y bienestar físico	Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad
Es disciplina	Autodisciplina al educando.
Es identidad y expresión	Permite el desarrollo integral de la persona
Como valor grupal, subordina intereses egoístas	Da oportunidad para practicar situaciones de mando.

Fomenta cualidades cívicas	Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo
Previene la delincuencia	Integra la persona a la comunidad
Es cooperación, lealtad y compañerismo	Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida
Educa para el buen uso del tiempo libre	Fomenta el uso constructivo del tiempo libre

Nota. Esta tabla muestra los diferentes beneficios que posee la recreación, permitiendo el desarrollo integral de la persona.

En relación con las implicaciones se puede inferir la importancia de la práctica recreativa permite desarrollar desde la parte física el desarrollo del niño fortaleciendo sus diferentes capacidades siendo satisfactorias en su vida con actividades que las realice en el tiempo libre, a edades tempranas es fundamental fomentar los valores, el trabajo cooperativo, la disciplina necesaria para la formación educativa, la parte recreativa permite integrar a la persona de una forma adecuada a la sociedad, disminuyendo la práctica del ocio negativo, construyendo de una forma adecuada la utilización del tiempo libre en actividades que desarrollará al ser humano.

### **La recreación como necesidad**

La recreación se presenta en todos las etapas de la vida, creando una necesidad imprescindible para el ser humano como lo manifiesta (A. Ramos et al., 2011) “La recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral”(p. 1). Por ello se hace necesario la práctica recreativa en todos sus niveles escolarizados y no escolarizados enfocados en la comunidad, donde se puede manifestar el mejoramiento de los estilos de vida para alcanzar una calidad de vida óptima permitiendo de esta forma mejorar la creatividad, las relaciones interpersonales, el fortalecimiento de las diferentes capacidades físicas, de una forma lúdica e integradora.

Como resultado de un reconocimiento del ser humano y su práctica deportiva, cabe recalcar sobre la importancia en los tiempos actuales donde se ha modificado los estilos de vida, por el confinamiento permitiendo concienciar al ser humano en la necesidad imprescindible de la práctica recreativa como un pilar fundamental en el desarrollo del ser humano desde diferentes perspectivas en la aplicación de actividades recreativas y de esta forma mejorar su parte biológica, psicológica siendo la base del desarrollo del humano y el mejoramiento como sociedad.

### **Desarrollo humano**

El ocio y la recreación son los mecanismos para estimular el crecimiento personal de una forma positiva, fortaleciendo valores verdaderos. El ocio encaminado al desarrollo humano, es un satisfactor del ser humano permitiendo fortalecer su autonomía, competencia, bienestar general en el individuo, la recreación como práctica es un complemento del proceso enseñanza aprendizaje permitiendo un desarrollo cultural y como una herramienta para desquebrajar los problemas de pobreza, inactividad física, violencia en todas sus manifestaciones. (Osorio, 2005) En concordancia a lo mencionado en el desarrollo integral del ser humano se manifiesta muchas dimensiones de la recreación como mediadora de procesos de desarrollo humano, significa comprenderla desde sus beneficios en cada una de las dimensiones de desarrollo de los seres humanos y tener claridad sobre las condiciones que hacen estos beneficios posibles.

### **Valor educativo de la recreación**

Los valores que fortalecen la parte educativa utilizando como medio la recreación son fundamentales en el desarrollo del estudiante, una parte primordial en la recreación es el trabajo cooperativo como forma del mejoramiento de las relaciones personales de los participantes y de esta forma compartir espacios integradores en la comunidad, permitiendo un verdadero desarrollo de impacto en la sociedad algunos valores educativos.

**Tabla 3**  
*Valores Educativos*

<b>VALORES</b>	<b>CARACTERIZACIÓN</b>
Conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo	Permitiendo al ser humano un fortalecimiento de los valores y su relación al entorno
Incluye sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.	Todas las materias se relacionan como eje transversal en la recreación permitiendo un mejor desempeño académico
Permite el desarrollo integral de la persona.	La parte motriz, biológica, psicológica y social es el resultado de un excelente aporte en la sociedad.
Integra la persona a la comunidad.	La parte social en el desarrollo comunitario permite al ser humano vivir en un entorno de empatía
Permite la transmisión de la herencia cultural.	El fortalecimiento de las tradiciones propias de la localidad y su masificación se la transmite desde la parte recreativa
Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.	Los valores éticos y su fortalecimiento son imprescindibles como una estrategia que imparte la recreación, de esta forma mejorar las relaciones interpersonales
Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.	Generar espacios de encuentros recreativos, permitirá realizar un ocio óptimo en el uso adecuado del tiempo
Adapta socialmente al niño.	La inserción en la sociedad se la puede manejar desde la parte lúdica generando espacios de encuentros entre pares.
Autodisciplina al educando.	Son espacio de la convivencia armónica generando espacios de libre elección llegando a una autodisciplina del participante
Da oportunidad para practicar situaciones de mando.	La distribución de roles en el trabajo cooperativo permite fomentar el liderazgo para resolver problemas

Nota. Esta tabla muestra como la recreación puede ser utilizada en el ámbito educativo como medio de aprendizaje.

Las evidencias anteriores, ponen de manifiesto a la recreación como una herramienta imprescindible, como fortalecimiento de los valores educativos, a partir del juego se puede aprender de esta forma tomándolo una actividad articuladora para el resto de áreas del conocimiento, fortaleciendo el trabajo en equipo, la convivencia armónica de la comunidad educativa y un verdadero encuentro entre pares reinsertándolos a la sociedad.

### **Innovación recreativa**

En la época actual que nos encontramos en una nueva forma de vida se hace necesario innovar en la parte recreativa, la virtualidad ha conllevado a generar espacios innovadores en el uso del tiempo libre.

Los cambios actuales vinculan los ámbitos económicos, sociales, políticos y la educación que deberá innovar fortaleciendo la investigación, las estrategias y el uso de la tecnología disponible. “Esto es una constante que supone el desarrollo práctico a partir de la implementación creativa y recreativa con la que debe enfrentarse día a día el docente y el alumno a fin de fortalecer las capacidades y articular las competencias, aspirando a que el alumno sea producto.” (Otero y López, 2009, p. 40)

Para tal efecto la innovación recreativa, en función con el ámbito educativo permitirá al estudiante afrontar las situaciones del diario vivir de una forma, teniendo como antecedente el uso adecuado de la tecnología, donde es una herramienta que facilitará el crecimiento académico de los estudiantes fortaleciendo sus diferentes competencias.

### **La recreación como derecho del ser humano**

La recreación, el uso del tiempo libre es un derecho que ampara a todos los ciudadanos, derecho a vacaciones, velar por el estado emocional de la persona. Según (Gerlero, 2011) “Tiempo Libre es el concepto que irrumpe tempranamente en las distintas formulaciones normativas internacionales. El tiempo libre originado en la revolución industrial,

da lugar al primer derecho de nuestro campo de estudios consagrado internacionalmente: el derecho a descanso o vacaciones” (p. 3). A lo largo del tiempo se ha dado la importancia necesaria de la práctica recreativa, siendo un derecho fundamental del ser humano y de esta forma desarrollarse integralmente, practicando un verdadero ocio.

En la parte educativa el derecho a la recreación infiere en un sin número de aportes significativos, dando al estudiante la posibilidad de obtener una gama de actividades para su libre elección, la creatividad es un pilar fundamental en este proceso, la elección libre y voluntaria dentro de la jornada académica llegando a obtener una mejor calidad de vida. Según (Gerlero, 2011) “La recreación, es reconocida como una necesidad humana básica en tanto comparte el mismo nivel discursivo que la salud, la alimentación, la educación. La necesidad de recreación comparte la condición de ser indispensable”.(p. 13). Resulta así mismo interesante, determinar la incidencia de prácticas recreativas en la escuela, cómo influye en el desempeño estudiantil llegando a obtener un mejoramiento en el rendimiento académico, la prevención de enfermedades no transmisibles y sobre todo el mejoramiento de convivencia educativa.

### **Área de la recreación**

La recreación permite, elegir libre y voluntariamente una amplia gama de actividades las expresiones de la recreación en su totalidad son 13 y una de ellas es la expresión artística, donde permitirá el fortalecimiento de las costumbres de los pueblos y nacionalidades del país, de una forma rítmica, dancística, teatral. Según (Peña, 2010)

Los diferentes lenguajes artísticos formales como la gestualidad expresiva teatral, las artes plásticas, la danza, y los lenguajes no formales que surgen como alternativa de nuevas expresiones artísticas desde la motricidad misma (simbiosis de danza y fútbol, expresión corporal y ejercicios de deportivos etc.), están siendo mediadoras de un proceso que se dice está cambiando la estructura de la Educación Física.(p. 222)



**Tabla 4**  
*Expresiones de la Recreación*

<b>EXPRESIONES</b>	<b>EJEMPLIFICACIÓN</b>
EXPRESIÓN FÍSICO DEPORTIVO	Ciclismo, fútbol, béisbol, basquetbol, voleibol, aerobics, tenis, levantamiento de pesas, golf, gimnasia, triatlón, maratón, boliche, artes marciales, caminata
EXPRESIÓN AL AIRE LIBRE	Carrera de orientación, rapell (descenso), escalada en roca, espeleología (exploración de cuevas), campismo, excursionismo, senderismo, ciclismo de montaña, carrera campo traviesa, jardinería, ala delta (vuelo sin motor), barranquismo, globo aerostático
EXPRESIÓN ACUÁTICA	Descenso en ríos, natación, espeleobuceo (exploración de cavernas subacuáticas), buceo, polo acuático, acuarobics, motonáutica, vela, remo, canotaje, ski acuático, nado, sincronizado, surfing, clavados
EXPRESIÓN LÚDICA	Juegos de competencia, juegos de azar, juegos de vértigo juegos prehispánicos, grandes juegos, ludotecas, juegos acuáticos, juegos predeportivos, juegos de mesa, juegos intelectuales
EXPRESIÓN MANUAL	Escultura en metal, escultura en madera, escultura en piedra, pintura de acuarela, pintura al óleo, peletería, joyería, pintado de cerámica, modelaje, globoflexia, papiroflexia (origami), talavera (cerámica), tejido en telares, pirograbado (dibujos sobre madera), repujado, emplomado
EXPRESIÓN ARTÍSTICA	Música clásica, drama, danza clásica, jazz, tap, comedia, pantomima, güiñol (títere de guante), danza popular, teatro clásico, performans, teatro infantil, canto, ópera, música popular, marioneta, teatro experimental
EXPRESIÓN CONMEMORATIVA	Carnavales, rodeos, fiestas de herencias étnicas, mascaradas, parrilladas, pastorelas (teatro - fe), posadas, bisteciza (asado), discadas (mezcla de 5 carnes)
EXPRESIÓN SOCIAL	Banquetes, baile social, noche de talentos, club de lectura, club de juegos de mesa, cuenta cuentos, té danzante, tardeadas (juegos y comida), velada cultural
EXPRESIÓN LITERARIA	club de literatura, taller de narración, taller de composición rompecabezas, radio clubes acertijos, juegos mentales
EXPRESIÓN DE ENTRETENIMIENTOS Y AFICIONES	Colección de: timbres postales, fistles (alfiler de adorno en la corbata), monedas y billetes, llaves, postales, aeromodelismo (construcción y vuelo de aviones), modelismo (creación de prototipos para una producción industrial)
EXPRESIÓN TÉCNICA	Electricidad, electrónica, plomería, albañilería, mecánica, jardinería, carpintería, repostería, alta cocina
EXPRESIÓN COMUNITARIA	Jornadas deportivas, talleres sobre jubilación, talleres sobre autogestión del tiempo libre de:, escolares adultos mayores jóvenes en riesgo, etc., trabajo con voluntarios
EXPRESIÓN DEL ÁREA DE LA SALUD	Jornadas de salud, campañas de vacunación, programas de nutrición, talleres ecológicos, asesoría para mantenimiento de la salud, clubes de hipertensión, diabéticos, etc.

Nota. Recuperado de (Sánchez, 2014, p. 1) <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Se identificarán los elementos que componen las expresiones de la recreación, permitiendo de esta forma obtener un abanico de posibilidades recreativas de libre elección para el ser humano siendo estas las actividades que se realiza en el tiempo libre de una forma libre, voluntaria generando satisfacción y gozo en cada una de ellas.

### **Expresión artística**

Una manera de fortalecer la parte cultural y empatía por los pueblos y nacionalidades que se encuentran en el territorio ecuatoriano es mediante la recreación y las diferentes expresiones artísticas, utilizando diferentes tipos de técnicas fomentando en la comunidad educativa, el autoaprendizaje propicios para la configuración de las identidades, a través de prácticas culturales fortaleciendo la indagación en el estudiante el pensamiento crítico.(Álvarez Castro & Domínguez Lacayo, 2012).

El rescate y fortalecimiento de las costumbres de los diferentes pueblos y nacionales sobreponiéndose sobre el mestizaje a través de la parte artística es fundamental en edades tempranas es fundamental. Según (Quinto & Carolina, 2016)

La danza folclórica es un medio muy factible para conservar las tradiciones y culturas en los estudiantes, tiene como único objetivo promover el amor hacia las creencias, las costumbres y las tradiciones existentes en nuestro país La danza es un arte que se remonta a épocas pasadas es un medio necesario para la vida sobre todo en la práctica del sentido emocional de la comunidad, considerado una tendencia de protesta social, el fortalecimiento de las (p. 2)

### **Expresión corporal**

El ser humano realiza las actividades de su entero gusto por una diversión, placer, desarrollo estableciendo una íntima relación con el exterior, la expresión corporal está encaminado a la toma de conciencia del cuerpo aceptándose con sus fortalezas y debilidades para el mejoramiento de la parte física es necesario mejorarla con la práctica despertar el

interés tomando en cuenta las sensaciones del exterior. Según (Ros, 2003) “ La Expresión Corporal Danza es parte del vivir del ser humano, es una forma más de lenguaje, una manera más que posee el hombre para comunicarse y expresarse con y a través del cuerpo”(p. 1). En síntesis la expresión corporal, es una parte principal en el desarrollo de la persona, con el paso del mejoramiento de esta destreza en un lenguaje artístico con pasos estructurados formando frases, de secuencias coordinadas, rítmicas fortaleciendo la expresión corporal.

### **Danza teatro**

Con la práctica dancística se puede alcanzar un ocio autotélico donde permite la creación, mediante el movimiento de frases representando la historia, tradiciones, costumbres de un pueblo, pero la danza tiene sus inicios como lo manifiesta (Aguilar Chasipanta et al., 2017)

El aspecto mágico-religioso que el ser humano ha reflejado en las manifestaciones artísticas desde tiempos remotos es evidente; las pinturas rupestres, las danzas rituales, y por supuesto la música ritual. Los efectos tanto físicos como psicológicos de la danza en la sociedad, le permiten ser útil para muchas funciones(p. 3).

De la evidencia anteriores se puede acotar, la influencia que ha tenido la danza en las diferentes comunidades tomándolo con expresiones muchas de las veces en rechazo a políticas estatales, de igual forma en agradecimiento a los favores prestados por las deidades, sin duda la danza engloba una multitudinaria expresión cultural, manteniendo su esencia, que es el disfrute en el tiempo libre, fortaleciendo las relaciones sociales.

Las festividades populares se encuentra incluido muchas de las características de la población como es el juego, la comida la vestimenta sus creencias religiosas, dichas actividades se realiza en el tiempo libre donde permite de distracción y entretenimiento. Las actividades recreativas como la danza y el juego se las realiza con libertad, una fundamentación, dichas actividades fortalece la memoria colectiva, un trabajo cooperativo o un ideal que impacte en el juego convocando al culto o la ceremonia, de los pueblos y nacionalidades del Ecuador.

## **Danza**

La danza es una parte fundamental en el ser humano llevando a una universalidad siendo elemento activo de la cultura manifestándose mediante diversos lenguajes que permiten comunicar, transformar ideas y opiniones y compartir emociones. Constituye un componente de indiscutible valor de los sistemas educativos de un país en desarrollo y nos da la medida del progreso de una sociedad. La danza en los diferentes diseños curriculares base no tiene una consideración específica sino que aparece recogida de manera más general dentro del área de Educación Artística y del área de Educación Física. (Rodríguez, 2018)

### **Elemento de la Danza**

Los elementos dancísticos son fundamentales en el desarrollo de la actividad entre los cuales encontramos los siguientes:

- Movimiento, siendo una parte esencial para el enfoque de aquello que se quiere expresar. Pueden ser movimientos angulosos o sinuosos, siendo usado cada uno en el contexto adecuado de lo que se quiere representar con el baile.
- Espacio, El escenario donde se desarrollará las diferentes danzas afectará la visión del espectador, el espacio puede variar en color, composición y tamaño. Los elementos decorativos o alusivos a la danza repercuten en la armonía necesaria entre baile, bailarín y escenario.
- Planigrafía, plasmando en un documento la secuencia de movimientos que han de ejecutarse. Estos métodos de notación son complejos y exigen una gran preparación por parte de quienes los realizan y de quienes deben interpretarlos.
- Ritmo, es la combinación de elementos sonoros o visuales entre los cuales podemos encontrar sonidos, palabras, silencios, pausas o voces de manera secuencial y organizada mediante el movimiento.

- La expresión corporal, es una comunicación mediante el movimiento que posee el ser humano íntimamente ligado al lenguaje o comunicación no verbal.

### **Estilos de danza**

**La danza clásica** requiere compostura pero una actitud fuerte. Hay diferentes estilos y formas de danza clásica como ballet, salón de baile, tango, entre otros.

**La danza contemporánea** expresa, mediante el movimiento una idea, un sentimiento, una emoción, caracterizado en la libertad de movimientos y expresión corporal tenemos algunos bailes como jazz, hip hop o ritmos latinos.

### **La danza folklórica**

La danza es una escritura con el movimiento corporal permitiendo transmitir un mensaje a la sociedad, (Delgado & Gómez, 2011) sugiere que: “Las danzas folclóricas están compuestas por todas aquellas manifestaciones rítmico cinéticas que forman parte del saber popular, de la tradición viva, dentro de las cuales se podrían distinguir un amplio espectro de formas y significados”(p. 5). Dentro de este marco se pone de manifiesto una base fundamental que es el saber popular transmitido por la memoria oral de las diferentes comunidades y que en la actualidad esos conocimientos deben ser fortalecidos para las futuras generaciones.

La danza folklórica de nuestro país es un proceso cultural que ha trascendido al paso de los años y tradición recordando las diferentes costumbres, las nacionalidades del país al ritmo de tambores, pingullos, rondines danzaban haciendo honor a las diferentes creencias o agradecimientos, son tradiciones que se debe fortalecer al transcurso de las generaciones. Existe otros motivos dancísticos como el agradecimiento, el vencer a enemigos en la batalla, fiestas religiosas por la pérdida de un ser querido, en conmemoración de algún hecho transcendental, por matrimonio, por el nacimiento de un niño, entre otros. (Baldeón, 2019, p. 11)

## Características

Entre las características de la danza se puede evidenciar un proceso sistemático con cada recurso utilizado, La siguiente tabla indica las características con su explicación de las características de la danza.

**Tabla 5**  
*Características de la Danza*

INDICADOR	CARACTERIZACIÓN
<b>COREOGRAFIA</b>	La coreografía es una serie de movimientos corporales estructurados que se lo puede realizar individualmente o en grupos
<b>VESTUARIO</b>	Elemento muy importante en la danza hay que diferenciarlo según el tipo de música y danza
<b>ENTRENAMIENTO</b>	El fortalecimiento de las diferentes capacidades físicas para obtener un mejor desempeño dancístico
<b>ESTÉTICA</b>	Todas las danzas requieren de una estética particular son parte de la técnicas, el diseño y la ejecución.
<b>INTERPRETACIÓN</b>	En los movimiento en algunas ocasiones no siguen un patrón determinado
<b>MÚSICA</b>	Las danzas van a acompañadas de la musicalización y hay que diferenciarlas según la región
<b>DIVERSIDAD</b>	Las danzas han ido evolucionando al transcurso de la historia presentando nuevos estilos dancísticos

Nota. Esta tabla muestra las características de la danza, permitiendo concatenar cada paso para alcanzar el objetivo

En este caso es necesario, fundamentar a la danza con sus características principales, sin dejar de lado la preparación física, técnica, histórica, vestuario tradicionales en el país existe una amplia variedad de ritmos, bailes festividades que se la realizan en el transcurso del tiempo, permitiendo mantenerlas en cada generación y de esta forma irlo fortaleciendo llegando hacer un patrimonio intangible de la humanidad.

**Beneficios.-** En el ámbito de la danza folclórica interviene la Recreación consiste en actividades planificadas que se encarga de velar por el desarrollo integral del participante. Estas actividades son realizadas en las instalaciones que posee la comunidad y están adaptadas a las necesidades y características de los beneficiados, con el propósito de desarrollar y

mantener el equilibrio emocional, social y físico de la ciudadanía, de esta forma, realizar un uso adecuado del tiempo libre, disminuir las enfermedades no transmisibles y propiciar el aumento de la calidad de vida de los moradores y por lo tanto sus relaciones familiares. (Aguilar Chasipanta et al., 2017)

### **Tipos de danza folklórica**

La danza aporta al fortalecimiento de la identidad cultural como mecanismos para afianzar la personalidad cultural del adolescente, consignándolo el actor principal de la historia cultural, sus diferenciaciones se las realizara desde la perspectiva de agrupamiento.

**Tabla 6**  
*Tipos de Danza*

<b>Danzas Agrupamiento</b>	<b>Caracterización</b>
Danzas individuales	Baila un hombre solo o una dama sola.
Danzas colectivas	Bailan caballeros solos, damas solas, o caballeros y damas en conjunto, pero sin formar necesariamente parejas.
Danzas de parejas	Hombres y damas bailan formando parejas. Los compañeros pueden bailar principalmente sueltos, sin tener contacto o bien tomados, en cuyos casos las danzas son de pareja suelta y de pareja tomada.
Danzas de galanteo de movimiento vivo	Son ágiles, de movimiento rápido
Danzas de salón	Cortesanías con tiempos lentos y vivos
Danzas de parejas en conjunto	Que se bailan con 3, 4 y más parejas
Vivas	Ágiles y rápidas
Pausadas	Calmas

Nota. Esta tabla muestra los diferentes tipos de danza que pueden realizarse como práctica

Dentro de ese marco, es fundamental determinar los tipos de danza mediante el número de integrantes, ya que es primordial esquematizar la frase presentada, su división de integrantes

se puede enfatizar en el mensaje transmitido por los danzantes, existe diferentes danzas que es necesario hacerlos con pocos participantes y en otros una gran cantidad de integrantes.

A este respecto se identificarán los elementos que clasifican a los diferentes tipos de danza por el agrupamiento que se lo manifiesta en la parte coreográfica, conservando las tradiciones y costumbre de los pueblos hasta la actualidad, partiendo desde la música, vestimenta, juegos entre otras actividades.

**Tabla 7**  
*Danzas Folklóricas*

Danzas Agrupamiento	Caracterización
Danza folclórica autóctona	Son las que se dan en el lugar de los hechos, es decir, en comunidades indígenas, en donde el indígena danza por el gusto de bailar, junto a sus animales, cercano a su vivienda, en sí en su tierra o territorio; el día que indica el calendario festivo.
Danza folclórica autóctona de proyección	Son aquellas en las que los indígenas salen a bailar en las parroquias o en las cabeceras cantonales, las fechas de éstas varían un ejemplo, de esto, lo tenemos en el corpus christi. Se denomina de proyección ya que el indígena sale a bailar fuera de su comunidad, en un medio que no le corresponde, lo que le hace cohibirse,
Danza folclórica de proyección	Guarda relación con la danza autóctona y se la realiza sobre la base y conocimiento del que desea ejecutar esta actividad. Para ello es indispensable un proceso formativo técnico porque es necesario conocer sobre la música, vestuario, pasos, personajes, además, a esto se suman algunos cánones que encuadran dicho baile como son: escenario, elementos étnicos, maquillaje, colores, iluminación, texturas, etc. El fin de esto es lograr que el público valore la riqueza cultural de su pueblo e incentivar el gusto por la danza y el folclore.
Danza folclórica de consumo	Se la denomina de consumo porque su principal objetivo es el dinero. Por lo general la realizan grupos humanos que no tienen propósitos claros, conocimientos culturales, ni procesos formativos tanto en lo artístico como en lo cultural
Danza institucional	Se la realiza en los colegios, escuelas, instituciones públicas, privadas, asociaciones o gremios, con el fin de hacer bailes momentáneos para presentarlos en actos sociales programados por la institución
Danza folclórica didáctica pedagógica	Es aquella que a través de la pedagogía y un proceso educativo. Transmite conocimientos en los jardines, escuelas, colegios, para que exista una identidad cultural. Según los folcloristas la danza se expresa en el movimiento, en los colores de la vestimenta, la música, el escenario

Nota. Recuperado de(Garay, 1996, p. 11)

<https://web.b.ebscohost.com/abstract/890%26AN%3d139571860>



A lo largo del tiempo la danza folklórica ha ido expandiéndose y fortaleciendo a nivel nacional, cabe destacar la función en la que la danza permitirá la ayuda y el apoyo de la persona, existe la división sobre la danza institucional donde se encuentra encaminada la investigación presente, permitiendo al estudiante generar espacios culturales con el movimiento y de esta forma disminuir problemas acarreados por la cuarentena.

### **Fitnes folklore**

El fitness folklore es una tendencia que se encuentra en auge y su crecimiento es acelerado por los sinnúmeros de beneficios físicos, psicológicos, sociales biológicos que permite desarrollar esta modalidad, utilizando diferentes coreografías orientadas al ejercicio sin dejar de lado la raíz folklórica que predomina en cada país entre los ritmos más representativos tenemos, San Juanito, fandangos, Huayno, ritmos bolivianos, el fitfolk va más allá de bailar y escuchar música permite obtener una mejor calidad de vida y va de la mano con la enseñanza de aprender a bailar e identificar los diferentes ritmos de una localidad creando e esta forma una identidad de una amplia riqueza cultural y este será el medio de fortalecimiento de las tradiciones. (Guerrero, 2010 p. 1)

### **Sedentarismo en cuarentena**

La problemática que está atravesando el mundo por la COVID-19, ha generado un sin número de complicaciones en la salud, económicamente la sociedad ha caído en una crisis mundial, el encierro para evitar más contagios ha sido el detonante para el aumento de enfermedades no transmisibles.

Es necesario realizar una retrospectiva, sobre enfermedades que azotaron al mundo en épocas pasadas, donde obligó a la población permanecer aisladas en sus hogares, en la actualidad aún nos encontramos con la enfermedad, aumentando el número de contagios, como medidas de protección se ha generado políticas como el distanciamiento social,

generando problemas latentes como el sedentarismo provocando otro tipo de enfermedades, en este caso no transmisibles.

### **Definición**

La pandemia del sedentarismo es conocida en todo el mundo muchos países iniciaron su promoción para estimular la actividad física la población cada vez realiza menor actividad física, ocasionando diversas enfermedades, la definición del sedentarismo. Como lo manifiestan distintos autores “Desde el punto de vista antropológico, el término sedentarismo del Latin sedere, o la acción de tomar asiento se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada”(Romero, 2009, p. 1). Visto desde la perspectiva de la cuarentena, la medida del alejamiento social es un factor que suma a la inactividad física por el mal uso del tiempo libre, además el sobrecargo de trabajo no permite desarrollarse y evitar el sedentarismo en la población.

### **Causas**

Las causas del sedentarismo son extensas al transcurso del tiempo se aplica nuevas tecnologías, en la adolescencia en un mayor número no se lo utiliza adecuadamente, dando prioridad a redes sociales o noticias poco importantes para su crecimiento académico, la pandemia ha sido un detonante para que el sedentarismo aumente en una proporción desmedida.

Otros autores manifiestan lo siguiente

Las conductas sedentarias son las que requieren muy poco gasto de energía, estas incluyen conductas que comprenden estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio. El tiempo empleado en esas conductas se considera tiempo sedentario. En las conductas

sedentarias frecuentes, como el tiempo empleado en ver la televisión (TV), estar sentado en la escuela o utilizar ordenadores (Izurieta-Monar, 2019, p. 2)

### **Consecuencias**

El sedentarismo se lo puede encontrar al momento que realizamos menos de 30 minutos de actividad física y de esta forma el apareamiento de enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares, el cuerpo empieza a perder la flexibilidad y el aumento del peso es evidente, la fuerza disminuye al perder el tono muscular, las largas horas sentado afecta la parte lumbar con dolores intensos, de igual forma la concentración es disminuida generando en el individuo una sensación de cansancio, desánimo y malestar en la actualidad los adolescentes invierten más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, dejando de lado la práctica deportiva y su salud empieza a empeorar, los medios de comunicación es un elemento que fomenta al sedentarismo al momento de los programas de actualidad el adolescente da prioridad a la televisión negativa dejando de lado la actividad física. (Izurieta-Monar, 2019)

### **Clasificación del sedentarismo**

#### **Niveles del sedentarismo**

El Nivel de Sedentarismo fue valorado mediante de un test físico relacionado a la frecuencia cardíaca creado por Pérez- Rojas García (1996) dicho test clasifica al sedentarismo de forma objetiva. Se lo realiza subiendo y bajando un escalón de 25 cm de altura, durante 3 minutos, aplicando tres ritmos diferentes y en aumento 17, 26 y 34 pasos /min. Para contabilizar una subida un pie debe estar en el piso y el otro encima del escalón la aplicación es durante 3 minutos descansando 1 minuto entre ellas, en cada carga se debe tener 120 pulsaciones por minuto o menos para continuar en las dos siguientes en este momento de la ejecución de la actividad se los clasificará en: sedentario severo, sedentario moderado, activo y muy activo. (Vidarte-Claros et al., 2012)

**Tabla 8***Criterios de clasificación Test modificado de Pérez -Rojas -García*

	<b>CRITERIO</b>	<b>CLASIFICACIÓN</b>
<b>SEDENTARIOS</b>	No vence la primera carga (17p/min.)	<b>Sedentario Severo</b>
<b>NO SEDENTARIOS</b>	Vence la primera carga, pero no la segunda (26p/min.)	Sedentario Moderado
	Vence la segunda carga, pero no la tercera (34p/min.)	Activo
	Vence la 3racarga (34p/min.)	Muy activo

Nota. Recuperado de (Pérez,Rojas 1996) <https://definicion.de/tiempo-libre/>

Como se puede inferir en este apartado los niveles de sedentarismo se relaciona con la actividad física que es practicada por la persona en su tiempo libre, llegando al análisis sobre el sedentarismo y la actividad física, dependiendo del test planteado anteriormente.

### **Enfermedades no transmisibles**

La falta de actividad física genera el aumento del sedentarismo ocasionando múltiples enfermedades entre las cuales se encuentran las no transmisibles tal como lo manifiesta (OMS | 10 datos sobre las enfermedades no transmisibles, 2013) “Las enfermedades no transmisibles o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta”. A pesar del esfuerzo de la concienciación de la práctica física, la población aún mantiene estilos de vida negativos, generando enfermedades de larga duración.

Las enfermedades no transmisibles por su impacto se mantienen durante largos periodos de duración, son recurrentes donde la atención es primordial , dichas enfermedades en algunas ocasiones son incapacitantes a largo plazo, existe factores que contribuyen al factor de riesgo como es el sobrepeso, obesidad, elevadas concentraciones de lípidos en sangre,

hiperglicemia, sedentarismo, regímenes alimentarios no saludables, abuso de alcohol y tabaco.(W. Ramos et al., 2014, p. 2)

La obesidad es el incremento del peso corporal a expensas de la acumulación de los TG en el tejido adiposo.

**Tabla 9**  
*Índice de Masa Corporal*

<b>Nivel de Peso</b>	<b>IMC</b>
Bajo peso	IMC < 18,5
Normales	IMC entre 18,5 y 24,9
Sobrepeso	IMC entre 25-29,9
Obeso	IMC > 30

Nota. Recuperado de (OMS, 2018) <http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>

A este respecto el aumento de peso, por la falta de actividad física a causa de la cuarentena en estudiantes, aumentado de una forma alarmante los niveles de sobrepeso y obesidad, aumentando el nivel de diferentes tipos de enfermedades no transmisibles.

Los jóvenes al no realizar práctica física y permanecer en un sedentarios se evidencia mayor incidencia en la obesidad, elevación de la presión arterial, niveles de insulina, niveles de glucosa, niveles de lípidos, riesgo cardiometabólico y marcadores inflamatorio, el porcentaje de colesterol alto es una realidad latente al igual que las enfermedades cerebro vasculares el análisis de los efectos el sedentarismo se pueden manifestar en estilos de vida deficientes al transcurso de toda su vida, los adolescentes inactivos acumulan en mayor proporción grasa corporal y en el peor de los casos adquirir enfermedades cariometabólicas a diferencia de las personas activas. Se ha demostrado en personas diagnosticadas de cáncer colorrectal que no

realizan actividad física tienen un mayor porcentaje de mortalidad a diferencia de personas que dedican su tiempo en generar espacio de mantenimiento de la salud con la actividad física de igual forma retinopatía diabética está íntimamente relacionado entre los niveles de actividad física. (Rico, 2017)

## **Cuarentena**

Para determinar la cuarentena debemos partir sobre su contexto que es el alejamiento y prohibición de movilización de personas que estuvieron expuestas a una enfermedad infecciosa, en el país de China se inició una enfermedad que se virilizó en el mundo entero conllevando a la población para iniciar una cuarentena, al transcurso del tiempo se transformó en un problema mundial al momento de expandirse a otros países sin ser la excepción el Ecuador a partir del mes de marzo del 2019 la población se confino para reducir el número de contagios por la COVID-19, la propagación inmediata de este virus puso en alerta a las autoridades estatales preparando planes de contingencia para evitar el avance de una pandemia, para la población ecuatoriana fue un impacto significativo en la salud, la economía desestabilizada, agarbando los problemas sociales.

Existe una diferenciación entre cuarentena y aislamiento Según (Theimer, 2020) “Los dos términos se refieren al hecho de separar a las personas enfermas de los demás, pero no significan lo mismo. La cuarentena es para alguien que no presenta síntomas y el aislamiento es para quien tiene la enfermedad confirmada”(Theimer, 2020, p. 2). Por ello se hace necesario diferenciar los términos en personas que padezcan algún tipo de enfermedad, la población se ha mantenido en cuarentena presentando muchos cuadros clínicos de contagios llevándolos aun aislamiento.es imprescindible que la población se mantenga alerta siguiendo las normas de higiene y de esta forma disminuir el número de contagios y culminar con la enfermedad que ha causado miles de muertes. Estas razones con lleva al aumento del sedentarismo en los estudiantes, en cuanto no existe la aplicación de actividades físicas como medio de

mejoramiento del estado de salud, los espacios limitados que poseen en casa, es una de las causas para el aumento del sedentarismo a causa del covid-19.

### **Calidad de vida**

Analizando los aportes de (Galvan, 2015) afirma que “Es un concepto que puede comprender diversos niveles que pueden visualizar las demandas biológicas, económicas, sociales y psicológicas en forma individual hasta el nivel comunitario. No olvidando que se relaciona este concepto con aspectos de bienestar social”(p. 3). Otra forma de contribuir a esta definición es el mejoramiento del estilo de vida y los hábitos que maneja la población y de esta forma llegar a una calidad de vida adecuada , se debe tomar como punto de partida las actividades que realizan en su ocio.

En los estilos de calidad de vida saludable se encuentra la recreación íntimamente relacionada con la parte de la promoción de la salud siendo una expresión de la misma, donde existe la posibilidad de capacitar a la persona y motivar al cuidado y mejoramiento de su salud, de esta forma se podrá alcanzar un nivel óptimo de bienestar físico, psicológico y social, el ser humano tiene objetivos personales de igual forma debe satisfacer unas necesidades y mejorar el entorno que lo rodea. La salud está presente en cada momento del ser humano debiéndolo mantener estilos de vida saludables, además del mejoramiento de las diferentes capacidades.(Osorio et al., 2010, p. 131)

## Capítulo III

### Metodología de la investigación

#### Enfoque Investigativo

La presente investigación está sustentada en el enfoque cuali-cuantitativa. Según (Cortés, 2004) el enfoque cuantitativo "Toma como centro de su proceso de investigación a las mediciones numéricas, utiliza la observación del proceso en forma de recolección de datos y los analiza para llegar a responder sus preguntas de investigación" (p. 11). en cambio la investigación cualitativa "es una vía de investigar sin mediciones numéricas, tomando encuestas, entrevistas, descripciones, puntos de vista de los investigadores, reconstrucciones los hechos".(pag.10) Estas razones con llevan a la realización de la presente investigación en donde se obtendrá resultados de tipo cuantitativo de carácter numérico y datos de tipo interpretativo a partir de la experiencias, por ello el carácter cuantitativo-cualitativo es decir mixto, ya que todos los resultados obtenidos serán profundos y los mismo podrán generalizarse a la población objeto de estudio a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia.

Dentro del conjunto que establece el estudio se puede determinar que los enfoque mencionados con anterioridad se encuentran en íntima relación, los resultados que obtenidos son apoyados en el marco teórico, con el objetivo de encontrar una solución a la problemática encontrada, en este caso la proponer un programa recreativo de danza folklórica como medio para la disminución del sedentarismo en cuarentena en adolescentes, desde el enfoque cualitativo priorizando realidades subjetivas y desde el enfoque cuantitativo la recolección de datos numéricos.



### **Nivel Exploratorio**

Según (Hidalgo, 2005) "El nivel exploratorio; tienen por objetivo, la formulación de un problema para posibilitar una investigación más precisa o el desarrollo de una hipótesis"(p. 18). En síntesis, basados en la problemática existente se debe partir de lo desconocido para acercarnos a la realidad de forma superficial, de esta forma solucionar las deficiencias existentes de la investigación explicando desde sus orígenes, causas, efectos del objeto de estudio y la relaciones que tiene las actividades recreativas dancísticas y la disminución del sedentarismo en tiempos de cuarentena, basándose en una aproximación del tratamiento de enfermedades no transmisibles.

### **Nivel descriptivo**

Como lo afirma (Arias, 2012) "consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos". (p. 23). Dentro del marco de la caracterización de las variables, se procedió a la descomposición de las variables en dimensiones e indicadores, para estudiarlas de forma separada, con el propósito de obtener datos de tipo numéricos, como interpretaciones a partir de la realidad estudiada, con el apoyo del marco teórico de esta forma disminuir el sedentarismo en adolescentes que se encuentran en cuarentena, mediante la práctica física y de esta forma mejorar su calidad de vida.

Entre las dimensiones descritas en la presente investigación se realizó el estudio desde el programa recreativo dancístico, donde la expresión artística será la base para las diferentes actividades, la recreación como dimensión haciendo un uso adecuado del tiempo libre permitiendo realizar actividad física y de esta forma en el transcurso de las siguientes dimensiones como es el sedentarismo disminuirlo evitando las posibles enfermedades no transmisibles a causa de la poca actividad física recreativa, con el uso adecuado del tiempo libre se mejorará la calidad de vida de los adolescentes que se encuentran en cuarentena.

## **Nivel explicativo**

La limitada actividad física en los adolescentes provoca el aumento del sedentarismo ocasionando enfermedades no transmisibles, en la presente investigación se encuentran diferentes dimensiones para disminuir un problema latente a causa del confinamiento. Según (Arias, 2012) "La investigación explicativa se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto". (p. 25). Con el fin de establecer relaciones de causalidad y de comprobar las hipótesis planteadas en el estudio. La implantación de un programa recreativo mediante la danza permitirá reducir los niveles de sedentarismo estudiantil que se encuentran los adolescente a causa de la cuarentena, la inactividad física a causa del sedentarismo, se manifiesta en la adquisición de enfermedades no transmisibles que afecta desde muy tempranas edades.

## **Diseño de la Investigación**

### **Diseño documental**

La investigación documental según (Tancara Q, 1993) la define como: "Serie de métodos y técnicas de búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información contenida en los documentos, en primera instancia, y la presentación sistemática, coherente y suficientemente argumentada de nueva información en un documento científico"( p. 95). Producto de la aplicación documental está investigación se encamino a la solución del problema con las diferentes estrategias, el producto de este diseño se obtuvo a partir de datos secundarios, producto de la aplicación del diseño documental, a través de bases digitales y motores de búsqueda; en donde se realizará una revisión, recolección exhaustiva de datos de tipo bibliográfico, en donde se fundamentó las variables y el objeto de estudio del presente manuscrito, bitácora de búsqueda de la U.E Gran Colombia (DECE), Google Académico, artículos científicos, los elementos que permitirá contextualizar las variables.

## **Diseño de Campo**

Según (Arias, 2012)

La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos datos primarios, sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes de allí su carácter de investigación no experimental. (p. 31)

El producto de la aplicación de los instrumentos se fundamentó a partir de la operacionalización de las variables obteniendo datos primarios en el lugar de los hechos se hizo la recolección de datos, el diseño de campo es el estudio empírico que se desarrolló a partir de la aplicación de test, encuestas que fueron evaluados por expertos como es en base a la aplicación de la técnica de Archivos Test Cuestionario y con las siguientes estrategias, Archivos Antropométricos recopilados de la U.E. Gran Colombia (Departamento Medico). Índice de masa corporal IMC. Cuestionario Internacional de Actividad Física (GPAQ1819), serán de carácter numérico y porcentual serán sometidos a análisis, permitiendo comprobar las variables que se encuentran en el estudio y de esta manera comprobar la posible correlación entre las actividades recreativas dancísticas y la disminución del sedentarismo con las múltiples enfermedades no transmisibles.

## **Diseño Cuasi-Experimental**

Según (Hidalgo, 2005) "Los diseños cuasi-experimentales, principales instrumentos de trabajo dentro del ámbito aplicado, son esquemas de investigación no aleatorios. Dado la no aleatorización, no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos, como ocurre en los diseños experimentales". El presente estudio no se realizó el diseño experimental ya que la división de los grupos objeto de estudio es de forma intencional para los diferentes cursos tomados de forma intencional, en donde podemos encontrar un solo grupo

cuasi experimental. La muestra será de 40 estudiantes de segundo año de bachillerato de la especialidad de contabilidad siendo divididos de la siguiente forma 13 hombres y 27 mujeres.

### **Métodos de investigación**

Los diferentes métodos que se utilizarán en la presente investigación serán:

#### **Método Científico**

Según (Castán, 2012) “El método científico sería el procedimiento mediante el cual podemos alcanzar un conocimiento objetivo de la realidad, tratando de dar respuesta a las interrogantes acerca del orden de la naturaleza”.(p. 6). En este sentido la investigación utilizará pasos previamente establecido por el investigador, que permitan desarrollar en forma metódica, sistemática, objetiva, verificable; entre otras características que así exige el método científico.

Visto desde las perspectivas la investigación en tu forma metódica sistemática, sigue un orden lógico, desde el análisis de los diferentes elementos para llegar a la solución del problema, es objetiva ya que los resultados parten desde la realidad que se está atravesando en estos momentos y es verificable porque todos los resultados son analizados desde las diferentes instancias siendo características propias de la investigación.

#### **Método Empírico**

Siguiendo este orden de ideas analizar sobre el método empírico se abre un abanico de posibilidades al estudio como lo manifiesta (Arias Odón, 2012) “Estudian fenómenos, objetos y procesos observables, confirmados mediante las hipótesis y las teorías, a través de la observación, la experimentación y/o la medición” (p. 27). Para la realización de la presente investigación se encuentra íntimamente relacionado con el estudio de campo, basándose en los adolescentes y la disminución del sedentarismo a causa del confinamiento.

### **Método de la Observación**

Un método muy importante para analizar al individuo es la observación, podemos analizar desde la siguiente perspectiva. “La observación es un proceso por el cual se filtra la información sensorial a través del proceso que sigue el pensamiento (idea, juicio, razón) del cual se vale el hombre para construir su mundo. El objeto de observación se constituye por todo aquel hecho o fenómeno en el que se puede distinguir la esencia a observar: cualidades y características, que le dan sentido e identidad a éste”.(Hidalgo, 2005, p. 37). Estas razones permitirán utilizar el método de la observación en la ejecución de actividades técnicas recreativas a través de la utilización de grabaciones de video, notas de campo.

### **Método Analítico Sintético**

El análisis que se realiza al método es fundamental para la investigación, determinando las partes de un todo.

El análisis y la síntesis funcionan como una unidad dialéctica y de ahí que al método se le denomine analítico-sintético. El análisis se produce mediante la síntesis de las propiedades y características de cada parte del todo, mientras que la síntesis se realiza sobre la base de los resultados del análisis. (Hidalgo, 2005, p. 12)

En la presente investigación, la evidencia presentada se la encuentra en la descomposición de variables en las diferentes dimensiones permitiendo la realización del presente estudio de campo. Una vez con la obtención de los resultados parciales se los analizó e integró en un todo que será el paso para la elaboración de las conclusiones pertinentes. A partir del diagnóstico se toma la realidad estructurada siendo la propuesta del problema en un todo y de esta forma realizar el estudio en los adolescentes y el sedentarismo en cuarentena.

## Técnica de Recolección de Información

### Indicador del Índice de Masa Corporal

El índice de masa corporal (IMC) es el indicador recomendado por la (OPS/OMS, 2014) “Evaluar antropométricamente el estado nutricional de una población menor de 20 años, por su simpleza, bajo costo y adecuada correlación con la grasa corporal total” (p. 18). De la afirmación anterior se puede inferir, que la medición de la talla por el peso al cuadrado determinará el índice de masa corporal llevándolo a la clasificación morfológica.

### Cuestionario Mundial sobre Actividad Física

El cuestionario sobre actividad física según la (OMS, 2004). Se desarrolló el Cuestionario Mundial de Actividad Física (Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ) para la vigilancia de la actividad física. Se desarrolló este instrumento principalmente para uso en los países en desarrollo. El GPAQ fue sujeto a un programa de investigación incque mostró que es válido y fiable.

**Tabla 10**

*Nivel de Sedentarismo*

Nivel de Actividad Física	Número de Pasos
Inactivo	Menor 5.000
Nivel bajo de actividad física	5.000/7.499
Moderadamente activo	7.500/9.999
Activo	10.000/12.499
Altamente activo	Mayor 12.500

Nota. Recuperado de (Malina, 2002) <https://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>

De la afirmación anterior se puede inferir, el uso correcto mediante mecanismos virtuales para la aplicación del cuestionario a los estudiantes y de esta forma determinar los niveles de actividad física que realizan al transcurso del confinamiento.

## Población

Para (Arias-Gómez et al., 2016) “La población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados” (p. 2). De acuerdo a la identificación la población de estudio es de 586 unidades, que están cursando el segundo bachillerato en la especialidad organización y gestión de la secretaría, contabilidad, industria de la confección y bachillerato general unificado la cantidad de alumnos por aula es en relación del sistema educativo.

## Muestra

Según (Arias Odón, 2012) “La muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible” (p. 83) El muestreo es intencional, en el que tienen la misma posibilidad de formar parte de la muestra, en este caso en las horas de educación física se planteará el paralelo designado para el proyecto de investigación siendo una muestra de 40 estudiantes, siendo la prevalencia femenina en dicho paralelo que se detalla a continuación.

**Tabla 11**  
*Muestra*

Género	Cantidad	Porcentaje que representa
Masculino	13	32.5%
Femenino	27	67.5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes que pertenecen al curso participante

## Elementos de la muestra para el estudio

$$n = \frac{N \cdot Z_c^2 \cdot S^2}{N \cdot e^2 + Z_c^2 \cdot S^2}$$

$$n = \frac{586 \cdot 4 \cdot 70 \cdot 30}{585 \cdot 25 + 4 \cdot 70 \cdot 30} = \frac{4922400}{8570,25 + 8400} = \frac{4922400}{23025}$$

$$n = 213,7$$

La muestra representativa es de 213 unidades. Fundamentado en (Arias, 2012) Se utilizó el muestreo no probabilístico; a partir del muestreo intencional u opinatico, quiere decir que el investigador decide a que elementos estudiarlos; en este caso se decide escoger a los estudiantes de segundo año de bachillerato de contabilidad, siendo la muestra para ser estudiada de 40 unidades.



**Tabla 12 Operacionalización de las variables.**

<b>Variables I.</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Programa recreativo de Danza Folklórica</b>	Actividades seleccionadas dirigidas por profesionales en recreación, que buscan de manera específica alcanzar un fin, utilizando diferentes técnicas lúdicas dancísticas	<b>Actividades culturales participativas</b>	Actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.	Fic, ha de observación Ficha de datos estudiantil
		<b>Actividades lúdicas</b>	Todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador entre otras	
		<b>Actividades artísticas</b>	Es un medio esencial de participar en las manifestaciones del sentido emocional de la tribu, es también considerada como un lenguaje social y religioso.	
<b>Variables D.</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Sedentaris mo</b>	El sedentarismo es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva. El sedentarismo es considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades	<b>Sedentarismo juvenil</b>	No realizan actividad física, pasan muchas horas en una misma posición y que no siente motivación para actividades que los invitan a ponerse en movimiento o a modificar ciertos hábitos perjudiciales para su bienestar, a causa de la cuarentena.	Ficha de observación Test del Índice de Masa Corporal y frecuencia cardíaca
		<b>Sedentarismo moderado</b>	Sedentario moderado, 84 % inicia en los rangos de 61-90 pul/min., 5,2 % por debajo de 60 pul/min. y 10,8 % por encima de 90 pul/min.	Cuestionario internacional de actividad física en su versión corta

**Sedentarismo****severo**

Cansancio excesivo la persona se agita al subir escaleras o correr un tramo corto

Nota. Esta tabla muestra la desagregación de variables en dimensiones e indicadores

## Capítulo IV

### Tabulación y análisis de los resultados

Para recolectar datos en la presente investigación, se realizó procesos sistematizados y ordenados, mismos que permitieron analizarlos mediante la utilización de estadística descriptiva, con la elaboración de cuadros numéricos transformándolos en porcentajes y gráficos de pasteles que estos resultados sean interpretados de una forma adecuada.

El programa recreativo dancístico tiene como finalidad disminuir el sedentarismo que es ocasionado por la cuarentena ocasionado por la COVID-19 en estudiantes de bachillerato de la U. E. F. Gran Colombia, que en la actualidad se encuentran recibiendo clases de forma virtual, con la recolección de datos como es el peso y talla se puede determinar el Índice de Masa Corporal que se encuentran los estudiantes como punto de partida y utilizando el método deductivo se analizó a 40 estudiantes de bachillerato.

### Resultados Test IMC

La presente matriz permitirá determinar el índice de masa corporal de los estudiantes de segundo año de bachillerato y de esta forma cuantificar en porcentajes el grado de sedentarismo estudiantil por la cuarentena que no encontramos.

El estudio es netamente académico para conocimiento de la materia de educación física y de esta forma dosificar el trabajo en clase de E.F.

Resultados del IMC, de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia, año lectivo 2020-2021,

**Tabla 13**

*Resumen IMC*

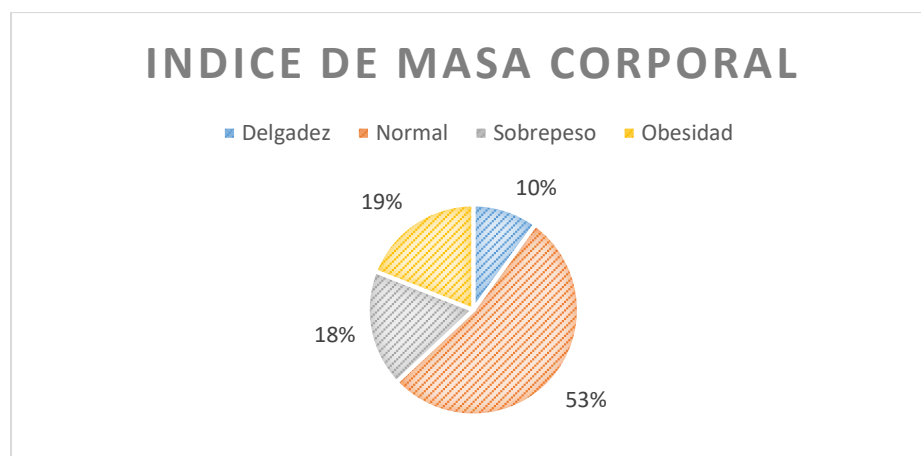
**Resumen del índice de masa corporal en segundo de bachillerato total de estudiantes 40 presentando los siguientes porcentajes**

PARÁMETRO	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE	
Delgadez	4	10%	
Normal	21	53%	
Sobrepeso	7	18 %	Entre sobrepeso y obesidad tenemos el 38.84%
Obesidad grado 1	8	19 %	

Nota. Esta tabla muestra el índice de masa corporal total de los participantes

**Figura 3**

*Índice masa corporal*



Nota. El gráfico representa el índice de masa corporal en los participantes

## HOMBRES

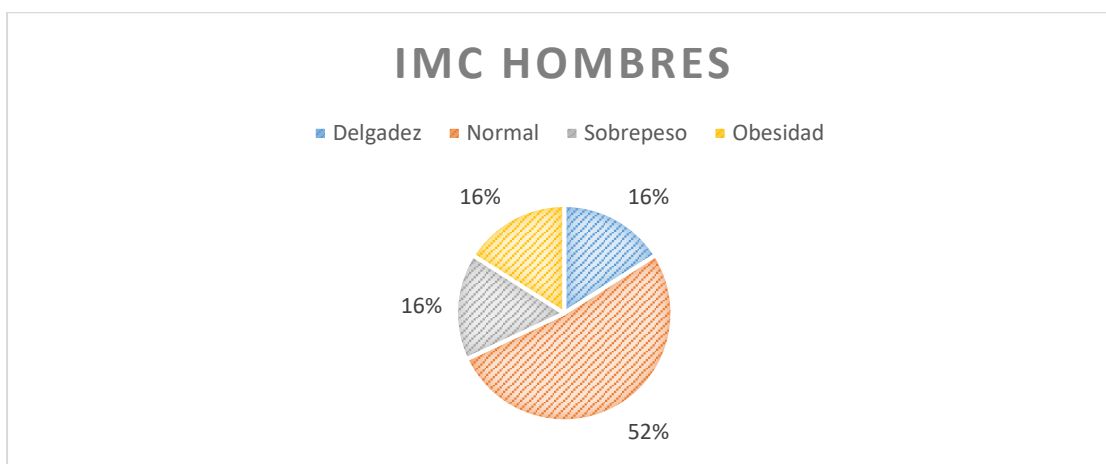
**Tabla 14**  
*IMC HOMBRES*

Resumen del índice de masa corporal en segundo de bachillerato total de estudiantes 40, siendo 13 hombres presentando los siguientes porcentajes			
PARÁMETRO	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE	
Delgadez	2	16%	
Normal	7	52%	
Sobrepeso	2	16%	Entre sobrepeso y obesidad tenemos el 32%
Obesidad grado 1	2	16%	

**Nota.** Esta tabla muestra el índice de masa corporal en los participantes en el género masculino

**Figura 4**

*Índice masa corporal*



**Nota.** El gráfico representa el índice de masa corporal en el género masculino

## MUJERES

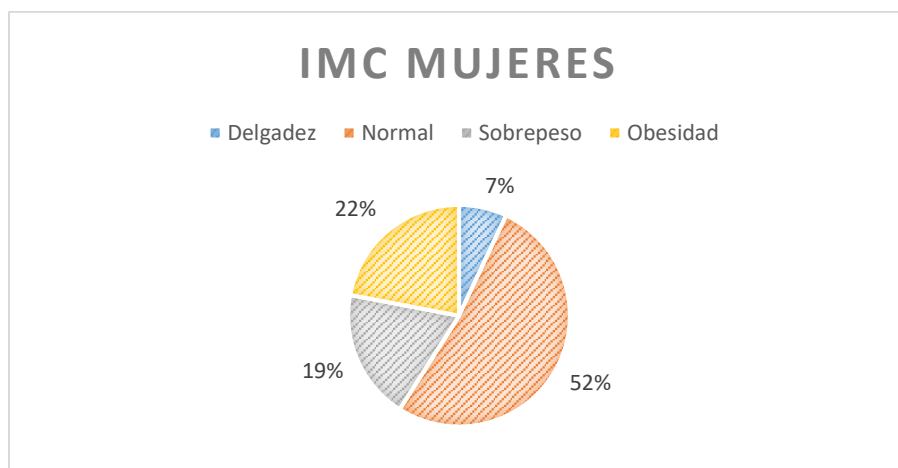
**Tabla 15**  
*IMC MUJERES*

Resumen del índice de masa corporal en segundo de bachillerato total de estudiantes 40, siendo 27 mujeres presentando los siguientes porcentajes			
PARÁMETRO	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE	
Delgadez	2	7%	
Normal	14	52%	
Sobrepeso	5	19%	Entre sobrepeso y obesidad tenemos el 41%
Obesidad grado 1	6	22%	

**Nota.** Esta tabla muestra el índice de masa corporal en los participantes en el género femenino

**Figura 5**

*Índice masa corporal*



**Nota.** El gráfico representa el índice de masa corporal en el género femenino

### Resultados Test de GPAQ Cuestionario Mundial sobre Actividad Física

#### Resultados Pregunta 1.

¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco?

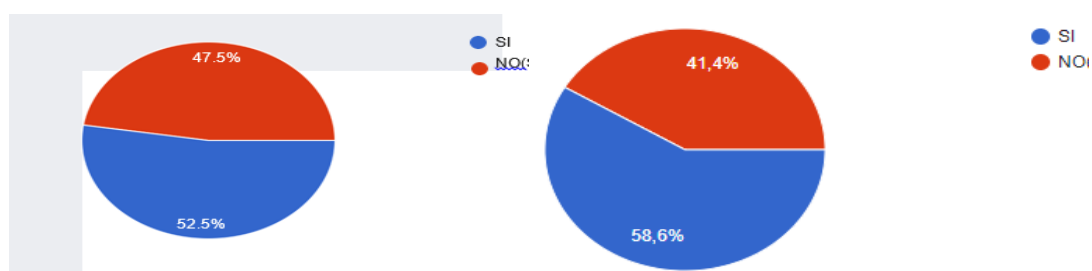
**Tabla 16**  
Análisis y reflexión a partir de la actividad física

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
Si	7	15	22	52,5%	7	17	24	58,6%
No	6	12	18	41,4%	6	10	16	41,4%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado a los estudiantes sobre actividades físicas

**Figura 6**

**Ritmo Cardíaco**



Nota. El gráfico representa el ritmo cardiaco en las actividades recreativas

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 52.5% está encuadrados en la franja que realiza actividades físicas intensas entre la jornada de estudio y el 47.5% se mantiene en un estado sedentario aumentando el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles propias de mantener un estilo de vida con poca actividad física. En el pos-test aumento al 58,6% de personas que realizan una actividad intensa, disminuyendo sus estilos sedentarios.

## Resultados Pregunta 2

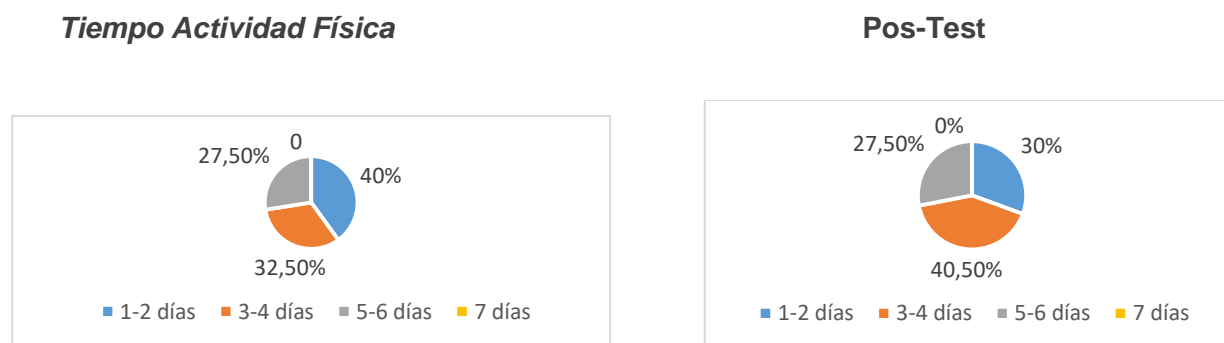
En una semana típica, ¿Cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo? Una "semana típica" no se refiere a la media de varias semanas a lo largo de un período sino que hace referencia a una semana normal en la que una persona practica actividades intensas.

**Tabla 17**  
*Frecuencia de Actividad Física*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
1-2 días	6	10	16	40%	5	7	12	30%
3-4 días	3	10	13	32,5%	5	12	17	40,5%
5-6 días	4	7	11	27,5%	3	8	11	27,5%
7 días	0	0	0	0%	0	0	0	0%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre la frecuencia de actividades física

**Figura 7**



Nota. El gráfico representa la frecuencia de actividades física

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 51.5% está encuadrados en la franja que realiza escasa actividad física como son de 1 a 2 días a la semana provocando un aumento en el sedentarismo y los diferentes enfermedades no transmisibles en adolescentes por motivo del incremento de tareas educativas y además por la falta de actividades recreativas, un 24,3% realiza de 3 a 4 días considerado como actividad



física moderada, el 24,2% se considera como personas activas. En el pos-test aumento al 56% de personas que realizan una actividad intensa, entre 3 a 6 días posibilitando la prevención de enfermedades no transmisibles.

### Resultados Pregunta 3.

En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? Piense en un día del que puede acordarse fácilmente. Tenga en cuenta únicamente las actividades realizadas durante por lo menos 10 minutos consecutivos.

**Tabla 18**  
*Tiempo de Actividades*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
Ninguna	7	15	22	55%	4	6	10	25%
15 min. al día	2	6	8	20%	1	4	5	13%
30 min. al día	3	3	6	15%	5	5	10	25%
1 hora al día	1	3	4	10%	3	12	15	37%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre el tiempo de actividades física

**Figura 8**

*Tiempo por Día Actividad Física*

**Pos-Test**



Nota. El gráfico representa el tiempo de actividades física

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 45% está encuadrados en la franja que no realiza ninguna actividad física en el día aumento

considerablemente el sedentarismo en adolescentes y su tiempo libre haciendo un uso inadecuado, un 24% realiza 15 minutos de actividad física siendo un tiempo mínimo donde el gasto energético no es el adecuado, el 30% realizan actividades físicas de 30 minutos hasta la hora siendo personas moderadamente activas. En el pos-test se evidencia un aumento significativo del 37 % en la realización de 1 hora al día de actividad física generando un estado de salud adecuado.

#### Resultados Pregunta 4.

¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa o transportar pesos ligeros durante al menos 10 minutos consecutivos? Son consideradas actividades de intensidad moderada aquellas que implican una ligera aceleración de la respiración y/o del ritmo cardíaco.

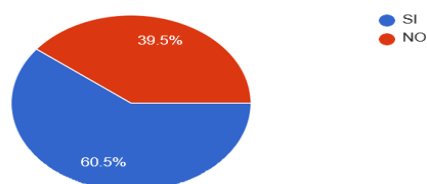
**Tabla 19** *Aceleración ritmo cardíaco*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
Si	5	18	23	60,5%	8	22	30	75%
No	8	9	17	39,5%	5	5	10	25%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

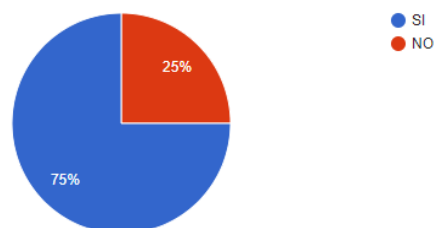
Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre la frecuencia cardiaca en los estudiantes

**Figura 9**

**Actividad Física**



**Pos-Test**



Nota. El gráfico representa la frecuencia cardiaca en los estudiantes

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 60.5% están en la franja que realizan actividad física moderada gracias al diario vivir de sus obligaciones, un 39,5% no realiza ninguna actividad física moderada a causa de las actividades escolares, siendo un riesgo para la salud física y mental el apareamiento de diversas enfermedades. En el pos-test aumento al 75% de personas que realizan una actividad intensa moderada mejorando el tiempo de movimiento a diez minutos consecutivos.

### Resultados Pregunta 5

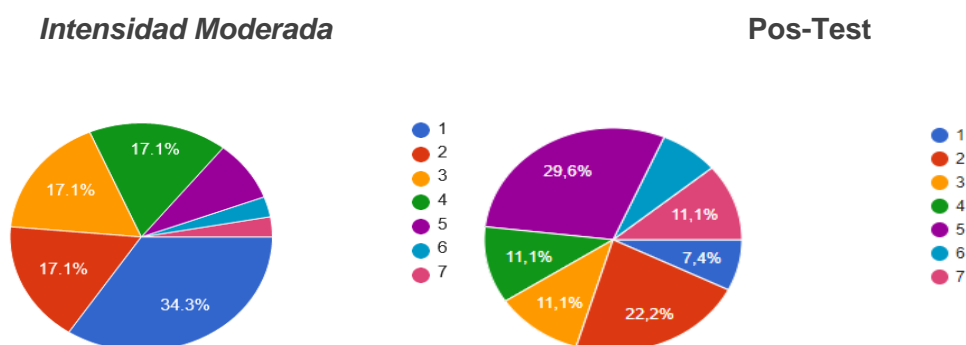
En una semana típica, ¿Cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?

**Tabla 20** Actividad Física Moderada

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
1-2 días	5	15	20	51,4%	4	8	12	29,6%
3-4 días	5	10	15	34,2%	2	7	9	22,2%
5-6 días	2	2	4	10,4%	6	9	15	37,1%
7 días	1	0	1	4%	1	3	4	11,1%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre la actividad física moderada en los estudiantes

**Figura 10**



Nota. El gráfico representa la actividad física moderada en los estudiantes

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 51.4% está encuadrados en la franja que realiza actividad física moderada como son de 1 a 2 días a la semana a causa de la inactividad física en adolescentes por la falta de actividades recreativas virtuales, un 34,2% realiza de 3 a 4 días considerado como actividad física moderada, el 14,8% se considera como personas activas en confinamiento realizando actividad física moderada entre 5 a 7 días. En el pos-test aumento al 37.1% de personas que realizan una actividad intensa, entre 5 a 6 días posibilitando la disminución del sedentarismo.

### Resultados Pregunta 6.

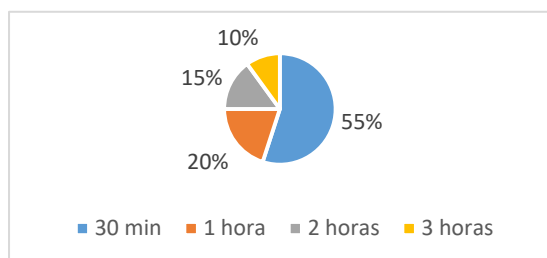
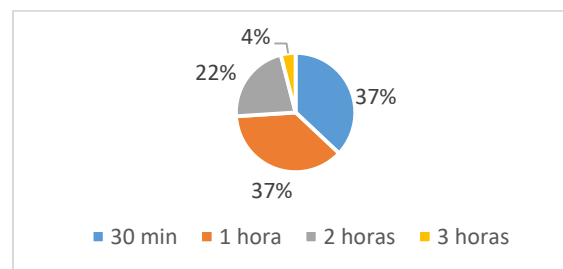
En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

**Tabla 21**  
*Actividad Física Moderada*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
30 min.	8	14	22	55%	6	9	15	37%
1 hora	2	6	8	20%	3	12	15	37%
2 horas	2	4	6	15%	3	6	9	22%
3 horas	1	3	4	10%	1	0	1	4%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre actividad física por géneros en los estudiantes

Figura 11

**Tiempo de Actividad Moderada****Pos-Test**

Nota. El gráfico representa actividad física por géneros en los estudiantes

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 56,8% está encuadrados en la franja que realizan actividad física moderada durante 30 minutos al día siendo un alto porcentaje de sedentarismo ya que el uso del tiempo está encaminado a responsabilidades académicas, un 27% realiza 1 hora de actividad física moderada siendo un tiempo empleado para la activación en la jornada estudiantil, el 16.2% realizan actividades físicas moderada de 2 hasta 3 horas siendo personas que realizan una intensidad moderadamente en sus actividades diarias. En el pos-test aumento al 59.2% de personas que realizan una actividad intensa, entre 1 hasta 2 horas posibilitando el mejoramiento de la salud.

**Resultados Pregunta 7.**

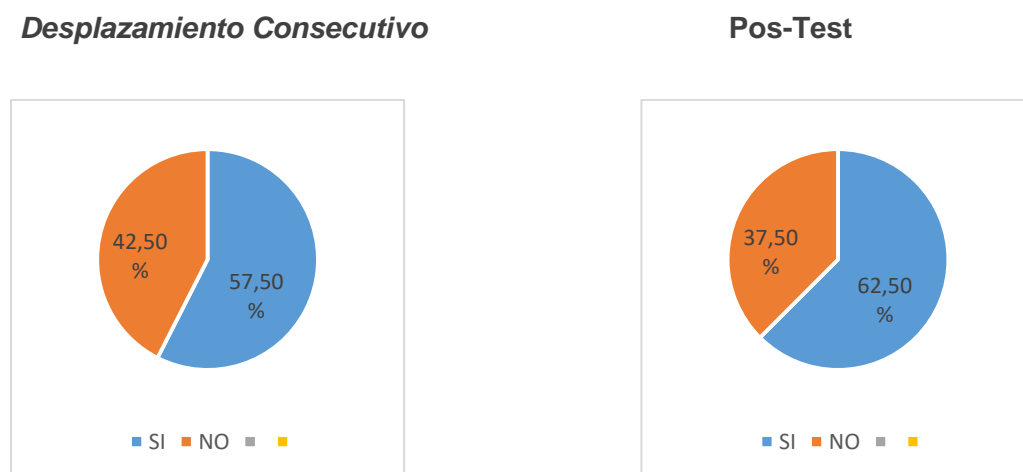
¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

**Tabla 22***Uso de Bicicleta y caminada*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
Si	4	19	23	57,5%	8	17	25	62,5%
No	9	8	17	42,5%	5	10	15	37,5%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre la frecuencia cardiaca en los estudiante.

Figura 12



Nota. El gráfico representa la frecuencia cardíaca en los estudiantes

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 55% está encuadrados en la franja que caminan o usan bicicleta al menos 10 minutos para realizar actividades inherentes a sus obligaciones de hogar y el 45% no realiza ninguna de las actividades incrementando el sedentarismo en cuarentena. Una vez analizado el pos-test se determina que el 62,1% realiza 10 minutos consecutivos de caminata o bicicleta, aportando significativamente a la disminución del sedentarismo.

### Resultados Pregunta 8.

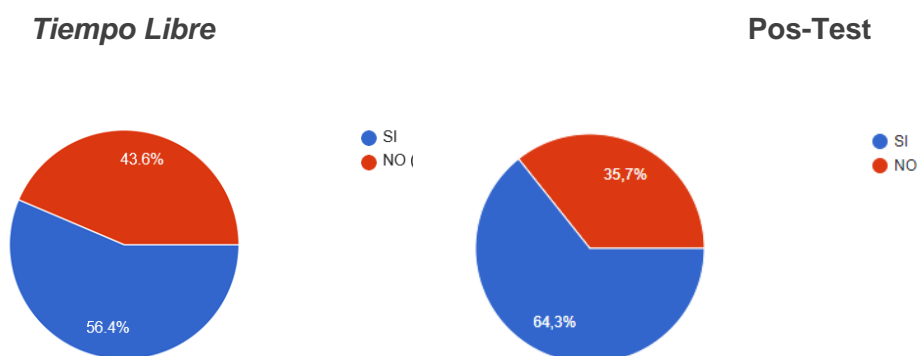
¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como correr, jugar al fútbol durante al menos 10 minutos consecutivos?

**Tabla 23**  
*Práctica Deportiva*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
Si	6	16	22	56,4%	9	17	26	64,3%
No	7	11	18	43,6%	4	10	14	35,7%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre la práctica deportiva en los estudiantes

**Figura 13**



Nota. El gráfico representa la práctica deportiva en los estudiantes

**Análisis de resultados:** El 56,4% de la población estudiada afirma que practica algún tipo de deporte como mejoramiento de su estado de salud mediante el mantenimiento físico, mientras tanto que un 43,6% no realiza ningún tipo de deporte a causa del confinamiento elevando los niveles de sedentarismo en la población estudiantil afectando su calidad de vida. Una vez analizado el pos-test se determina que el 64,3%, realiza actividad física utilizando adecuadamente su tiempo libre y mejorando su estilo de vida.

#### **Resultados Pregunta 9.**

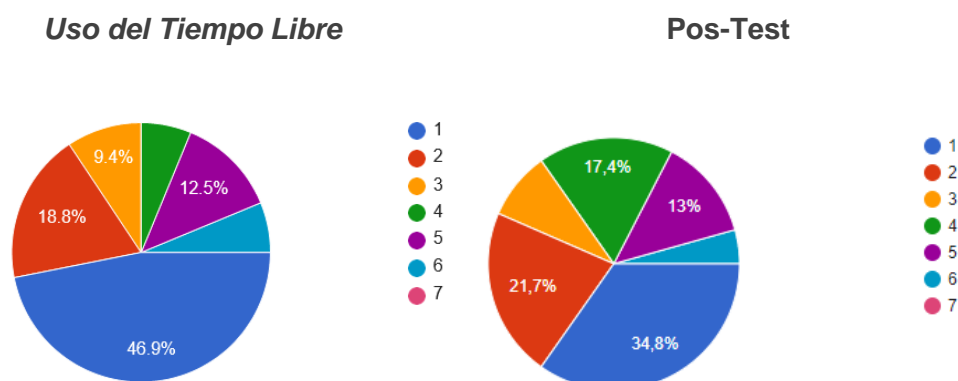
En una semana típica, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

**Tabla 24**  
*Días de Práctica Deportiva*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
1-2 días	9	20	29	65,7%	6	17	23	56,6%
3-4 días	2	3	5	16,8%	4	5	9	23,1%
5-6 días	2	4	6	17,5%	3	5	8	20,4%
7 días	0	0	0	0%	0	0	0	0%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre los días de práctica deportiva en los estudiantes

**Figura 14**



Nota. El gráfico representa los días de práctica deportiva en los estudiantes

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 65,7% está encuadrados en la franja que realiza actividad física mínima como son de 1 a 2 días a la semana a causa de la inactividad física en adolescentes por la falta de actividades recreativas virtuales, un 16,8% realiza de 3 a 4 días considerado como actividad física moderada, el 17,5% se considera como personas activas y ningún de los estudiantes practican algún tipo de actividad física generando un deterioro en su salud en tiempos de cuarentena. Una vez analizado el pos-test se determina que el 43,5%, realiza algún tipo de actividad física de 3 a 6 días, mejorando su calidad de vida con la disminución del sedentarismo.



### Resultados Pregunta 10.

En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

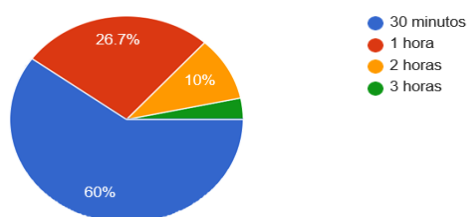
**Tabla 25**  
*Tiempo para el Deporte*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
30 min.	9	15	24	60%	7	12	19	47,8%
1 hora	2	9	11	26,5%	3	9	12	30,4%
2 horas	1	3	4	10%	3	6	9	21,7%
3 horas	1	0	1	4%	0	0	0	0%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

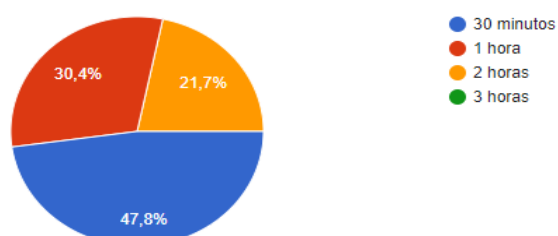
Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre el tiempo de práctica deportiva en los estudiantes.

**Figura 15**

*Tiempo Actividad deportiva*



**Pos-Test**



Nota. El gráfico representa el tiempo de práctica deportiva en los estudiantes

**Análisis de resultados:** El 60% de la población estudiada afirma que practica algún tipo de deporte como mejoramiento de su estado de salud mediante el mantenimiento físico, al menos 30 minutos siendo un tiempo no planificado y regulado para la disminución del sedentarismo mientras tanto que un 40% realiza algún tipo de deporte de 1 a 3 horas a la semana siendo un tiempo muy bajo para la disminución del tiempo libre ocasionando el

aumento de peso generando sobrepeso y obesidad en adolescentes. En el pos-test aumento al 30.4% de personas que realizan 1 hora de actividad física mejorando su estado de salud.

### Resultados Pregunta 11.

¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, ir en bicicleta, nadar, jugar al volleybal durante al menos 10 minutos consecutivos?

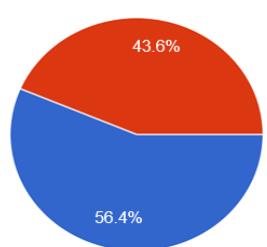
**Tabla 26**  
*Tiempo para el Deporte*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
Si	5	17	22	56,4%	11	25	36	89,7%
No	8	10	18	43,6%	2	2	4	10,3%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

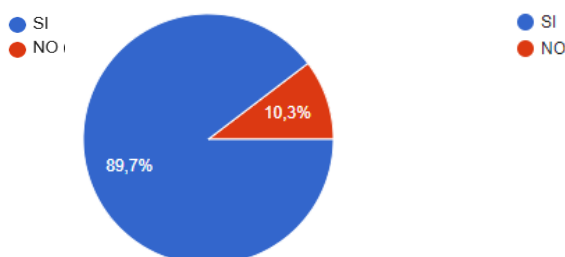
Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre el tiempo de deporte en los estudiantes

**Figura 16**

#### Actividades recreativas



#### Pos-Test



Nota. El gráfico representa el tiempo de deporte en los estudiantes

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 56,4% está encuadrados en la franja que realizan actividades de intensidad moderada aquéllas que implican una ligera aceleración de la respiración y/o del ritmo cardíaco, mientras tanto el 43,6% se encuentran en un estado sedentario, aumentando la posibilidad de generar diversas

enfermedades no transmisibles. Una vez analizado el pos-test se determina que el 89,7% de los encuestados mejoraron la práctica de intensidad moderado, previniendo enfermedades no transmisibles a causa del sedentarismo.

### Resultados Pregunta 12.

En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?

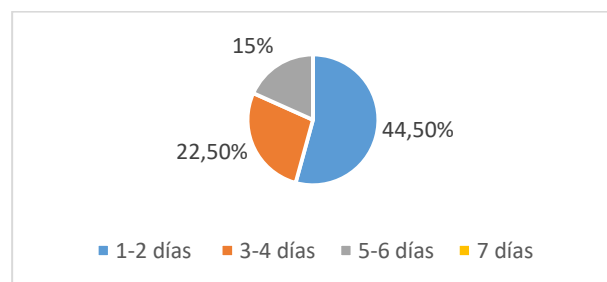
**Tabla 27**  
*Tiempo para la Actividad Física*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
1-2 días	8	17	25	62,5%	6	12	18	44,5%
3-4 días	3	6	9	22,5%	3	6	9	22,5%
5-6 días	2	4	6	15%	3	6	9	22%
7 días	0	0	0	0%	1	3	4	11%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

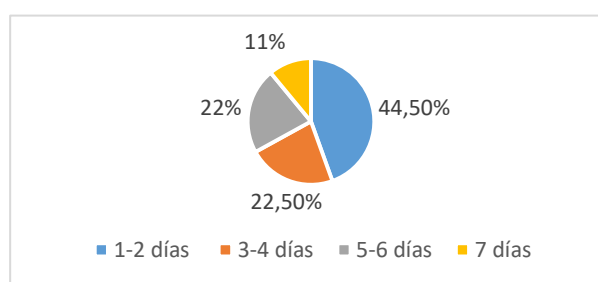
Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre el tiempo de actividad física en los estudiantes

**Figura 17**

#### Actividad física Intensa



#### Pos-Test



Nota. El gráfico representa el tiempo de actividad física en los estudiantes

**Análisis de resultados:** De acuerdo al estudio se observa que el 61.3% está en la franja que realiza actividad física moderada como son de 1 a 2 días a la semana a causa de la

inactividad física en adolescentes por la falta de actividades recreativas, un 19.4% realiza de 3 a 4 días considerado como actividad física moderada, el 19.3% se considera como personas activas en confinamiento realizando actividad física moderada entre 5 a 6 días y ningún estudiante práctica actividad física de intensidad moderada en los 7 días. Una vez analizado el pos-test se determina que el 55.6% de los encuestados, aumentó la práctica de actividades físicas y de esta forma disminuir el sedentarismo.

### Resultados Pregunta 13.

¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?

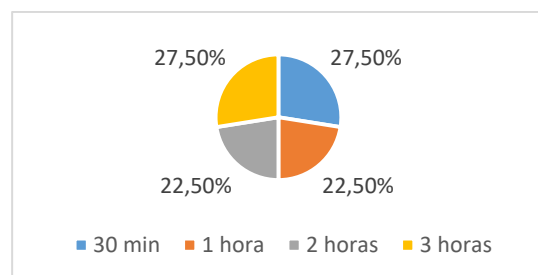
**Tabla 28** *Tiempo Sedentario*

Ponderación	Pre Test				Pos Test			
	Genero		Frecuencia	Porcentaje	Genero		Frecuencia	Porcentaje
	M	F			M	F		
30 min.	4	7	11	27,5%	2	4	6	15,0%
1 hora	2	7	9	22,5%	4	10	14	35,0%
2 horas	3	6	9	22,5%	4	10	14	35,0%
3 horas	4	7	11	27,5%	3	3	6	15,0%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

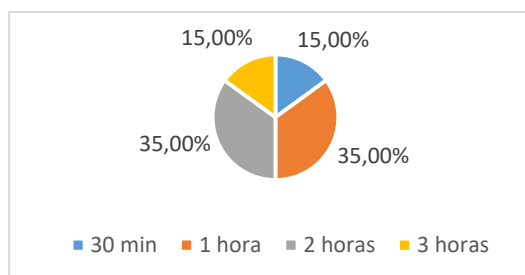
Nota. Esta tabla muestra el Test aplicado sobre el tiempo de sedentarismo en los estudiantes

**Figura 18**

**Sedentarismo**



**Pos-Test**



Nota. El gráfico representa el tiempo de sedentarismo en los estudiantes

**Análisis de resultados:** El 50% de la población estudiada afirma que pasa sentado o recostado en el transcurso del día de 2 a 3 horas siendo un porcentaje elevando, donde no realizan un uso adecuado del tiempo libre utilizando un ocio ausente es decir un tiempo aburrido y el otro 50% permanece de 30 minutos hasta 1 hora en una actitud inactiva por la falta de actividades recreativas. Una vez analizado el pos-test se determina que el 37.9% de los encuestados, disminuyo en hábitos sedentarios al permanecer sentado o acostado hasta 1 hora diaria utilizando adecuadamente el tiempo libre en actividades físicas.

### Cálculo del coeficiente de correlación

Cálculo del coeficiente de correlación a partir pre test y post test del cuestionario mundial de actividad física (Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ) para la vigilancia de la actividad física. Para realizar este cálculo se utilizan valores cuantitativos a partir del análisis de las dimensiones del pre test y post test del cuestionario mundial de actividad física (Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ) para la vigilancia de la actividad física.

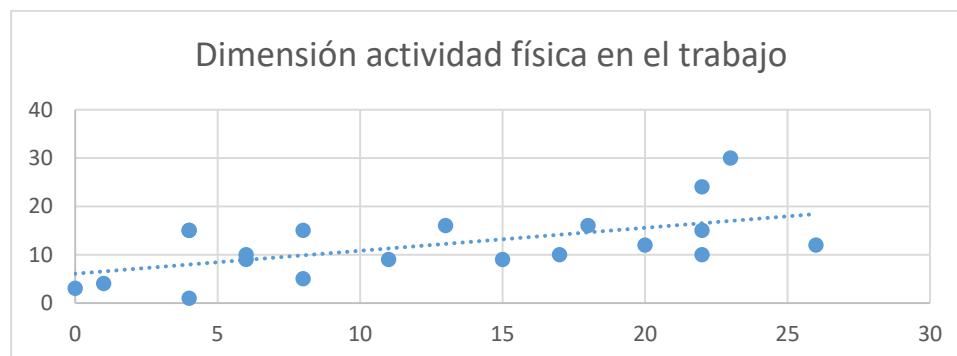
**Tabla 29**

*Dimensión actividad física en el trabajo*

Itens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Des
Frec.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	v
Frecu e. D <sub>pre</sub>	2	1	1	0	2	1	2	8	6	4	2	1	2	1	4	1	2	8	6	4	8,3
	6	3	1		2	8	2				3	7	0	5			2				0
Frecue Post t <sub>post</sub>	1	1	9	3	2	1	1	5	1	1	3	1	1	9	1	4	1	1	9	1	6,8
	2	6			4	6	0		0	5	0	0	2		5		5	5			4
Coeficiente	de																				correlación
	0,576269399																				

Nota. Esta tabla muestra sobre la actividad física dentro del trabajo

Figura 19

**Dimensión actividad física en el trabajo**

CORRELACIÓN	0,576269399
-------------	-------------

Nota. El gráfico representa la actividad física dentro del trabajo

**Interpretación de resultados:** en relación a la dimensión actividad física en el trabajo se observa que existe una variación de las actividades físicas intensas en una semana típica; el 32,5% de la población estudiada realizaban de 3 a 4 días este tipo de actividad en un inicio; aumentando a un 40,5% de la población a practicar actividades físicas de manera intensa de 3 a 4 días. Esta tendencia se manifiesta en las actividades desarrolladas en forma diaria; en un inicio el 10% de la población realizaba actividad diaria 1 hora una vez finalizada la investigación existe una modificación; el 37% de la población realiza actividad 1 hora diaria. Vinculado a los resultados anteriores se confirma un cambio al 75% de la población objeto de estudio realiza por lo menos 10 minutos consecutivos de actividad física moderada. En este sentido se evidencia sometidos estos valores a la aplicación del estadístico del coeficiente de correlación determina que la variable actividad física en el trabajo y de acuerdo a los indicadores se afirma que existe una correlación positiva moderada, cuyo valor estadísticos es 0,576269399. Sumado a estos resultados se muestra en la dimensión actividad física moderada en el trabajo (hombres de 5 a 8) y (mujeres de 18 a 22), observando un cambio importante. A estos resultados de actividad física moderada se observa que tanto hombres como mujeres

alcanzan un cambio significativo en el número de días de actividades físicas moderadas de 5 a 6 días; se observa las (mujeres de 2 a 9) y los (hombres de 2 a 6).

### Dimensión en el Desplazamiento

**Tabla 30**

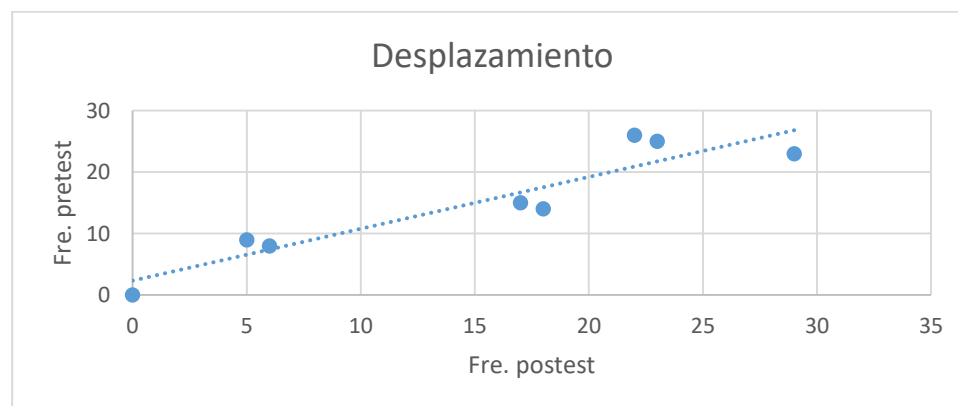
*Desplazamiento*

Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	Desviación
Fre Pre.	23	17	22	18	29	5	6	0	10,1980
Fre Post	25	15	26	14	23	9	8	0	9,2272
Coeficiente de correlación									0,93213658

Nota. Esta tabla muestra sobre el desplazamiento que realizan los estudiantes

**Figura 20**

**Desplazamiento**



<b>CORRELACIÓN</b>	0,93213658
--------------------	------------

Nota. El gráfico representa el desplazamiento que realizan los estudiantes

**Interpretación de resultados:** se observa que las personas objeto de estudio evidencian una vez finalizado el programa de actividades recreativas que un 62,5% de la población realiza actividades de desplazamiento en bicicleta o caminata; mejorando de esta manera al 57,5% de la población en un inicio de la investigación realizaban. Asimismo existe una variación en relación a la cantidad de días que realizan actividades en bicicleta o caminatas

las personas que realizan de 3 a 4 días en un 16,8% de la población aumentan a un 23,1%; de igual manera las personas que realizan 5 – 6 días que corresponden al 17,5% aumenta al 20,4%; confirmando de esta manera la disminución de uno de los problemas evidenciados en estos tiempos de confinamiento como lo es el sedentarismo, afectando de forma significativa a la calidad de vida de las personas; producto de este análisis estadístico coeficiente de correlación se determina que existe un correlación positiva muy alta de es 0,93213658. En referencia al campo del desplazamiento se evidencia que las mujeres realizan menos actividad de desplazamiento consecutiva de lo menos 10 minutos; contrario a los varones a quienes se observa que sí realizan por lo menos 10 minutos consecutivos de actividades de desplazamiento a pie o en bicicleta.

### Dimensión en el tiempo libre

**Tabla 31**

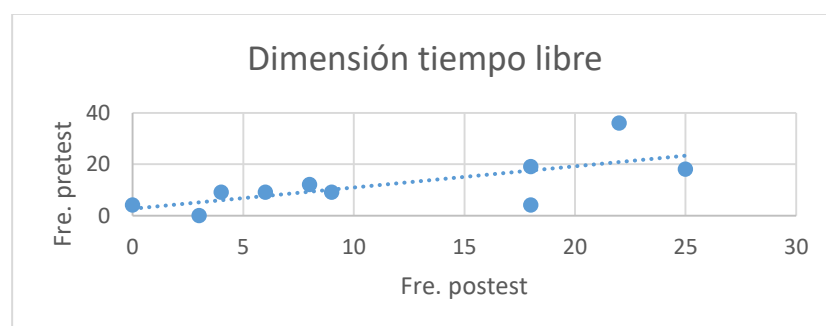
*Tiempo libre*

Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Desviación
Fr. pretest	18	8	4	3	22	18	25	9	6	0	10,1980
Fr. Post	19	12	9	0	36	4	18	9	9	4	9,2272
Coeficiente de correlación											0,69864046

Nota. Esta tabla muestra sobre el tiempo libre que tienen los estudiantes

**Figura 21**

*Tiempo libre*



<b>CORRELACIÓN</b>	<b>0,69864046</b>
--------------------	-------------------

Nota. El gráfico representa el tiempo libre que tienen los estudiantes



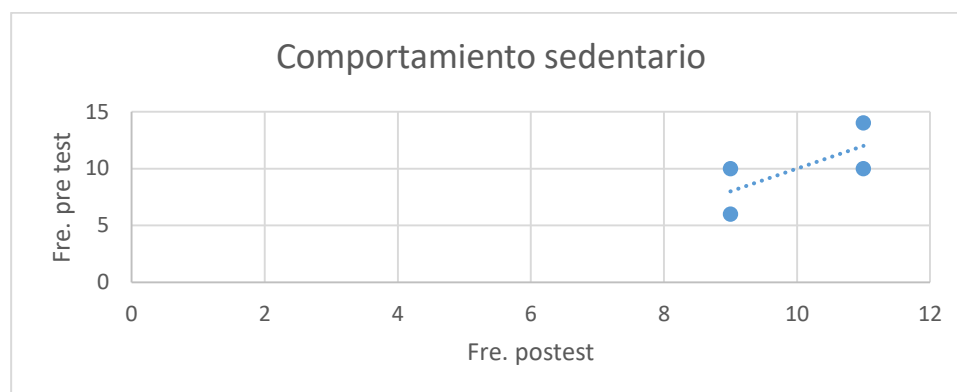
**Interpretación de resultados:** en relación a la dimensión tiempo libre el resultado más relevante se observa; en un inicio el 10% de la población realiza actividades deportivas o fitness de manera intensa, para después de la aplicación de las actividades recreativas se observa que el 21,7% realizan alrededor de 2 horas de este tipo de actividad. Aunado a esta situación mencionar que la práctica de actividades con intensidad moderada tiene un cambio muy significativo del 56,4 al 89,7% de la población. En este sentido se observa los resultados a partir del genero tanto hombres como mujeres alcanzan una mejora significativa en relación al desarrollo de actividades tanto intensas como moderadas (mujeres de 3 a 6 y hombres de 1 a 3) en lo referente a la cantidad de horas que realizan actividad en su tiempo libre en forma diaria. Por lo cual se confirma a través de la aplicación del estadístico coeficiente de correlación es 0,69864046 se determina que existe un correlación positiva moderada.

### Dimensión Sedentario

**Tabla 32**  
*Sedentario*

Itens	1	2	3	4	Desviación
Le Pre.	11	9	9	11	1,1547
Le Post	10	6	10	14	3,2659
Coeficiente de correlación	0,70710678				

Nota. Esta tabla muestra sobre el sedentarismo realizan los estudiantes

**Figura 22***Comportamiento sedentario*

<b>CORRELACIÓN</b>	<b>0,70710678</b>
--------------------	-------------------

Nota. El gráfico representa el sedentarismo realizan los estudiantes

**Interpretación de resultados:** De acuerdo a los resultados en el comportamiento sedentario de la población estudiada, se observa que existe un cambio muy importante en el comportamiento de la dimensión sedentarismo en el inicio del programa de actividades recreativas se observa un 22,5% que corresponde tanto a las personas que suelen pasar entre 1 y 2 horas sentados o recostado en un día típico, pero una vez finalizado el programa se observa un cambio significativo al 35% de la población estudiada; consecuencia de la aplicación de las actividades recreativas se observa una disminución de las horas de inactividad de manera significativa de un 27,5% a un 15% de la población estudiada. Relacionado a los resultados se observa que la mejora significativa se la evidencia tanto en hombres como en mujeres. En este sentido se comprueba con la aplicación del estadístico coeficiente de correlación es 0,69864046 se determina que existe una correlación positiva alta.

**Verificación de la hipótesis**

Se procede a verificar la hipótesis a partir de la prueba t-student a partir de dos muestras seleccionadas producto de un estudio longitudinal, es decir a partir de las medidas obtenidas en dos momentos distintos (pre test y pos test)

### Planteamiento de hipótesis

**H1** Hay una diferencia significativa en la disminución de los niveles de sedentarismo en tiempos de cuarentena en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la U.E Gran Colombia.

**H0** No hay una diferencia en la disminución de los niveles de sedentarismo en tiempos de cuarentena en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la U.E Gran Colombia.

**Frecuencias seleccionadas producto de un estudio longitudinal. (pre test y pos test)**

**Tabla 33**

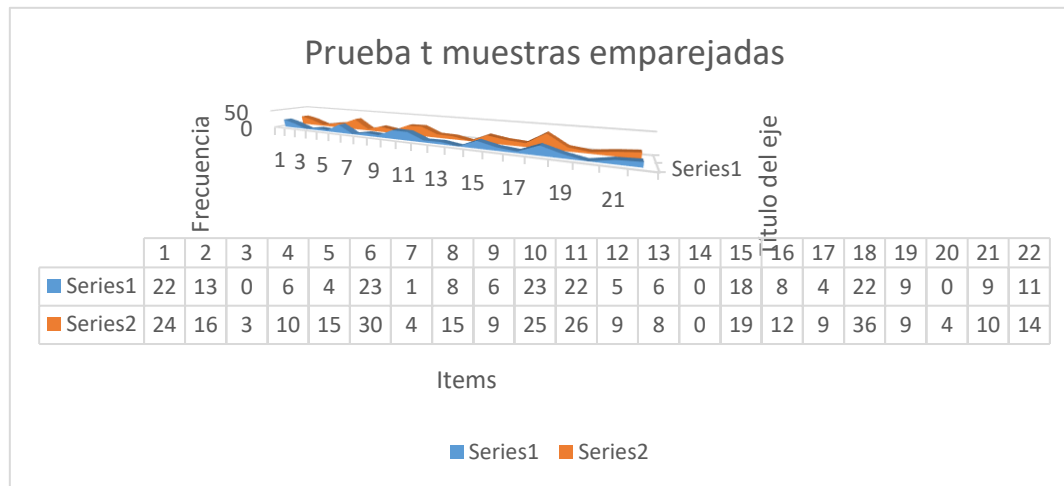
*Frecuencias seleccionadas pre test y post test*

Itens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Frec.																							
Pre test	22	13	0	6	4	23	1	8	6	23	22	5	6	0	18	8	4	22	9	0	9	11	
Post test	24	16	3	10	15	30	4	15	9	25	26	9	8	0	19	12	9	36	9	4	10	14	

Nota. Esta tabla muestra sobre el pre test y pos test de las frecuencias

**Figura 23**

*Prueba t muestras emparejadas*



Nota. El gráfico representa el pre test y pos test de las frecuencias

### Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	9,7391	14,0000
Varianza	64,2925	83,0000
Observaciones	23,0000	23,0000
Coeficiente de correlación de Pearson	0,9203	
Diferencia hipotética de las medias	0,0000	
Grados de libertad	22,0000	
Estadístico t	-5,7031	
P(T<=t) una cola	0,0000	
Valor crítico de t (una cola)	1,7171	
<b>P(T&lt;=t) dos colas</b>	<b>0,000010</b>	
Valor crítico de t (dos colas)	2,0739	

Alfa = 0,05 = 5%

Significancia bilateral 0,000010

P-valor = 0,000010 <  $\alpha$  = 0,05

El criterio para decidir es:

Si la probabilidad obtenida P-valor  $\leq$   $\alpha$ , rechace Ho (se acepta H1)

Conclusión hay una diferencia significativa en las medidas antes y después del tratamiento. Por lo cual se concluye 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.

## Discusión de resultados

Posterior al análisis de los resultados de forma individual y colectiva, resultados que fueron obtenidos mediante la utilización de software estadísticos (Excel 2013), se procedió a discutir los resultados alcanzados en la presente investigación; con los hallazgos obtenidos por diversos investigadores que previamente desarrollaron investigaciones enmarcados en las variables del estudio; con el fin de confirmar, contrastar o diferir los resultados producto de la investigación.

Al aspecto de la disminución del SEDENTARISMO en cuarentena se confirma en base a los resultados que existe una disminución significativa del sedentarismo; en el inicio del programa de actividades recreativas se observa un 22,5% que corresponde tanto a las personas que suelen pasar entre 1 y 2 horas sentados o recostado en un día típico; finalizado el programa se observa un cambio significativo al 35% de la población estudiada; producto de la aplicación de las actividades dancísticas folklóricas se observa una disminución de las horas de inactividad de manera significativa de un 27,5% a un 15% de la población objeto de estudio. Respuestas que coinciden con (Piaggio, J. 2020), en el que por medio de actividades recreativas mediante la danza los niños mejoran la parte psicomotriz y actividad física señala que el 19% de la población estudiantil se encuentra en un nivel básico de la práctica física el 46,4 % en el nivel primaria y el 34,6% en el nivel secundaria, evidenciando entre ambos grupos confirmando así la eficacia del programa de desarrollo psicomotor y activación. En esta línea de resultados obtenidos se confirma que los adolescentes que realizan actividad física mediante la danza folklórica para la disminución del sedentarismo fortaleciendo de igual manera la autoestima de acuerdo a lo confirmado por (Díaz, H. 2019) que menciona sobre relación entre la danza folklórica y la autoestima en los adolescentes, infiriendo que del total de los adolescentes el 33% es alto y el 15% es bajo en el porcentaje de la práctica dancística, donde

la práctica recreativa se encuentra en aumento elevando el autoestima y propendiendo a la práctica física previniendo diferentes enfermedades no transmisibles.

En relación a la dimensión TIEMPO LIBRE se manifiesta a partir de los datos más relevantes; al inicio del estudio (pre-test) el 10% de la población realiza actividades deportivas o fitness de manera intensa, asimismo mencionar que la práctica de actividades con intensidad moderada en un inicio (pre-test) presenta el 56,4%. Estas cifras justifican de alguna manera los momentos de confinamiento que la humanidad tuvo que someterse por la pandemia provocada por el Covid-19. A partir de la utilización del tiempo libre a través de actividades recreativas dancísticas se observa un aumento; al 21,7% y al 89,7% de forma intensa y moderada respectivamente; resultados que concuerdan con (Chávez y Sandoval 2012) quienes refieren en su estudio que los adolescentes de nivel secundario en su tiempo libre se inclinan de acuerdo a sus intereses personal hacia la práctica de actividades de carácter social; esta inactividad de los adolescentes está influenciada porque las actividades que realizan en su tiempo libre tienen mayor predilección por aquellas que tiene que ver con medios de entretenimiento pasivo, como leer, dormir, ver televisión entre otras en un 81% de la población en estudio. La relación existente entre estas investigaciones se refiere a la población estudiada y a los estilos de vida que actualmente adoptan los adolescentes. Esta tendencia lo confirma (Vivas y Sotomayor 2018) quien afirma que el 70% de la población de estudio en su tiempo libre realiza actividades pasivas pasando entre 3 a 5 horas sentados o acostados, utilizando equipos electrónicos e internet.

Sobre los aspectos relacionados con la dimensión ACTIVIDAD FÍSICA en el trabajo se observa que existe una variación significativa tanto en el género como en las actividades físicas intensas como moderadas; al inicio (pre-test) el 32,5% de la población estudiada realizaban de 3 a 4 días este tipo de actividad; asimismo el 10% (pre-test) realizaba actividad intensa diaria 1 hora; producto de la aplicación de las actividades recreativas dancísticas se evidencia una

mejora significativa aumentando a un 40,5% de la población a practicar actividades físicas de manera intensa de 3 a 4 días. Esta tendencia se manifiesta en las actividades desarrolladas en forma diaria; de la población realizaba actividad diaria 1 hora una vez finalizada la investigación existe una modificación; el 37% de la población realiza actividad 1 hora diaria. En este orden de resultados se confirma el cambio observando que el 75% de la población objeto de estudio realiza por lo menos 10 minutos consecutivos de actividad física moderada. Al respecto (Rangel, Rojas y Gamboa. 2015) coinciden en los resultados manifestando que la composición porcentual de la actividad física estratificada por sexo y nivel académico, se evidencia que la actividad física ocupacional registra la mayor proporción tanto en hombres como en mujeres, comparada con la proporción de actividad física realizada durante el desplazamiento y en el tiempo libre. En cuanto a la actividad física en el tiempo libre, la proporción es mayor en los hombres que en las mujeres



## Capítulo V

### Conclusiones

Consecuencia de diferentes procesos investigativos de tipo histórico - documental, en donde se obtuvieron datos secundarios a partir de fuentes documentales; se evidencia desde los constructos teóricos que existe una correlación entre las variables recreación dancística y el sedentarismo en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Gran Colombia de Quito. Afirmación que está sustentada por investigadores del área de conocimiento de la recreación, de esta manera la recreación dancística se ha convertido en una estrategia metodológica importante que permite disminuir los niveles de sedentarismo que actualmente la humanidad está viviendo en tiempos de confinamiento; además aportando a la conservación de la identidad cultural de nuestros pueblos.

Con el propósito de diagnosticar el estado de sedentarismo en los estudiantes, se procedió a la recolección de datos primarios a través de un instrumento denominado “Cuestionario Internacional de Actividad Física (GPAQ1819)” instrumento que evaluó tres dimensiones a continuación detalladas: en la dimensión actividad física en el trabajo se evidencia que un 32,5% de la población estudiada realizan actividades intensas en una semana típica y de igual manera apenas el 10% de la población realizaba actividad diarias por una 1 hora. Asimismo en la dimensión tiempo libre, la realidad observada es que apenas el 10% de la población realiza actividades deportivas o fitness de manera intensa en su tiempo libre y utilizan el tiempo libre en actividades con intensidad moderada el 56,4% de la población. De igual manera en la dimensión comportamiento sedentario de la población estudiada, se evidencia que el 22,5% de la población suelen pasar entre 1 y 2 horas sentados o recostado en un día típico; existe evidencia en relación al género tanto hombres como en mujeres tienen un nivel de sedentarismo elevado.

Identificado el estado situacional de la población objeto de estudio confinado, se desarrolló una propuesta de actividades recreativas de danza folklórica, actividades que se ajustan a la realidad. Este programa tuvo como finalidad disminuir los niveles de sedentarismo en los adolescentes; para la validación del programa se procedió a aplicar un diseño cuasi experimental el mismo que detalla: en la dimensión actividad física en el trabajo se observa que los valores sometidos a la aplicación del estadístico del coeficiente de correlación determina que existe una correlación positiva moderada, cuyo valor estadísticos es 0,576269399. En relación a la dimensión tiempo libre se determina que los valores sometidos a la aplicación del estadístico del coeficiente de correlación evidencian que existe una correlación positiva moderada, de 0,69864046. Y en la dimensión comportamiento sedentario se observa que los valores sometidos a la aplicación del estadístico de coeficiente de correlación; se observa que existe una mejora que se encuadra en el rango positivo alto, con un valor correlacional de 0,69864046.

Fruto del cumplimiento de los objetivos específicos, y a partir de los insumos del proceso investigativo, se presenta 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 o igual 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.

### **Recomendaciones**

Es imprescindible que las actividades recreativas desde la perspectiva de danza folklórica en el ámbito educativo deben ser promovidas en todos los niveles de escolaridad, para desarrollar

adecuadamente al participante de una forma integral y de esta forma fortalecer y rescatar la identidad cultural, desarrollando así este tipo de movimiento en los estudiantes.

Considerando la presente investigación, se puede considerar la práctica de las diferentes actividades propuestas dentro de la jornada de estudio siendo un aporte muy significativo para la institución, donde los beneficiarios directos son los adolescentes fortaleciendo las costumbres y tradiciones folklóricas, siendo el mecanismo para la práctica de ejercicio físico.

Como resultado de la presente investigación puede ser considerada por las diferentes instituciones educativas donde se adapte las diferentes actividades recreativas de danza folclórica dentro de su jornada educativa, fortaleciendo el aprendizaje mediante el movimiento, siendo un pilar fundamental en el ámbito educativo.

Esta propuesta metodológica puede ser considerada por todos los padres de familia como medio para la práctica física generando una cultura de activación mediante la música originaria folclórica, desde casa siendo conscientes de la nueva realidad por motivo de la cuarentena, siendo espacios de integración familiar y fortalecimiento de las relaciones sociales.

Con el propósito de tener una visión más amplia del estilo de vida de esta población, se sugiere, investigaciones futuras, profundizar sobre otros factores de riesgo del comportamiento como el consumo de frutas y verduras, tabaco y alcohol que junto con la actividad física son factores determinantes de la salud.

Capítulo VI



**ESPE**

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**PROGRAMA RECREATIVO DE DANZA FOLKLÓRICA “DIABLADA GRAN**

**COLOMBIANA” PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO JUVENIL EN CUARENTENA**



## Unidad Educativa Gran Colombia

La Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia, con 85 años de vida institucional, ofrece las especialidades de Industria de la Confección, Secretariado, Contabilidad y Bachillerato en Ciencias se encuentra ubicada en las calles Selva Alegre Oe7-57 y Nuño de Valderrama sector las Casas, Noroccidente de Quito, en la mencionada institución se realizará el proyecto dancístico, es de sostenimiento fiscal donde sus entes rectores es el Distrito de Educación 17D05 y su máximo Organismo el MINEDUC.

- Total de estudiantes matriculados en bachillerato: 1136
- Total hombres matriculados bachillerato: 385
- total mujeres matriculadas bachillerato: 751
- Estudiantes que pertenecen a pueblos indígenas: 20
- Estudiantes que pertenecen al pueblo afrodescendiente: 18
- Estudiantes de otras provincias del país y otras nacionalidades: 275
- Rangos de edades de los estudiantes de bachillerato: de 15 a 19 años
- El 95% de los estudiantes tienen las facilidades tecnológicas para acceder a clases

### Figura 24

Mapa Gps Unidad Educatva Gran Colombia



Nota. El gráfico representa ña ubicación de la zona de estudio

Con el programa recreativo encaminado a la danza folklórica, como medio de disminución de los niveles de sedentarismo, podemos realizar un análisis en algunos aspectos como:

**Económicos:**

Los estudiantes de la U.E.F.G.C. Es una población de clase media y clase media baja, según previa consulta con secretaria general del plantel se puede apreciar que de 1136 estudiantes 112 estudiantes se encuentran en situación económica precaria, y a través de estamentos gubernamentales reciben una ayuda social.

**Demografía:**

La Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia tiene una población en el bachillerato de 1136 estudiantes de las cuales 25 estudiantes son madres adolescentes y 10 estudiantes son padres adolescentes 116 docentes, 10 integrantes del personal administrativo, 5 personas de apoyo.

**Social:**

Al encontrarse en una zona peligrosa como es la comuna, influye mucho en su crecimiento personal debemos tener en cuenta, con la aplicación de la actividad dancística se disminuirá los niveles de sedentarismo en los estudiantes participantes de este proyecto, mejorando su salud, su nivel académico, sus relaciones familiares e interpersonales y sobre todo la comunidad educativa se posicionará en los mejores pódiums de eventos internos y externo de danza.

**Justificación**

La falta de proyectos recreativos en la parte educativa ha generado que algunas personas se han dejado llevar por el empirismo de algunos pseudo-recreadores ha provocado que las personas tomen sin responsabilidad, sin normas de seguridad, la verdadera práctica lúdica, artística, dancística. El sedentarismo es la causa de muchas enfermedades por la nula práctica recreativa al no dosificar su tiempo no existe el uso adecuado del tiempo libre propendiendo a una cultura sedentaria, conformista, consumista, escasa convivencia con el resto de personas por las nuevas tecnologías mal empleadas.

Al momento de no participar en actividades dancísticas, el adecuado uso del tiempo libre se genera el aburrimiento, estrés, ansiedad, se contraerá enfermedades, la nula convivencia con el resto de personas no fomenta la creatividad y se mantendrá los estereotipos regidos por una sociedad. Al contar con personal en recreación no capacitado o la realización de actividades lúdicas empíricas nos da como resultado las malas cargas, sin tomar en cuenta la edad de los participantes, al no ser capacitados no existe una continuidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje imponiendo las actividades con autoritarismo que están sin fundamentación científica.

Por estas razones se hace necesario incluir un programa recreativo de encaminado a la danza folklórica para disminuir el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de manera planificada, organizada y dirigida por profesionales capacitados en recreación; encaminadas al desarrollo integral de la comunidad educativa ya que con este proyecto tendremos beneficiarios directos e indirectos en desarrollo proactivo de la institución, través del juego, actividades culturales, artísticas y sobre todo que sepan utilizar de manera adecuada el tiempo libre dando como resultado la disminución del sedentarismo y crear un hábito de la actividad física.

### **Objetivos del programa**

#### **Objetivo general**

Disminuir los niveles de sedentarismo en los estudiantes de bachillerato de la U.E.F.G.C., mediante actividades artísticas, culturales, dancísticas dirigido a los estudiantes que se encuentran en cuarentena, para mejorar su estilo de vida.

#### **Objetivos específicos**

- Motivar a los estudiantes a la práctica dancística, para disminuir el sedentarismo.
- Fortalecer las actividades recreativas culturales, como medio del fortalecimiento de tradiciones.

- Aplicar un programa recreativo para los estudiantes para el uso adecuado del tiempo libre, en tiempo de cuarentena

### **Fundamentación de la Propuesta**

Son las actividades que ayudan a desarrollar la imaginación, la creatividad, la sensibilidad a través de escenas u obras por medio de la expresión oral, la parte corporal y la habilidad manual. Estas son:

**LA DANZA:** Es el arte más antiguo de todos. la danza es un medio esencial de participar en las manifestaciones del sentido emocional de la tribu, es también considerada como un lenguaje social y religioso. En este arte se utiliza la expresión del cuerpo es utilizada como modo típico de manifestación de los efectos vividos en común.

**LA MÚSICA:** Ha sido compañera del ser humano desde los comienzos de su historia. Se especula que los comienzos de su historia tienen relación con la imitación de los sonidos de la naturaleza, como el canto de las aves y también de la naturaleza interna del ser humano, por ejemplo el ritmo natural de los latidos del corazón; las últimas teorías concernientes a los comienzos del arte le dan muchísima importancia a este último punto (formas percibidas internamente), refiriéndose a estas influencias como "entrópicas".

### **Análisis de Factibilidad**

La propuesta es factible de realizar, considerando que paisee el apoyo de los Directivos y docentes de la U.E.F.G.C. existiendo el apoyo de los estudiantes y sus representantes legales mediante el permiso legal de la participación, generando espacios extracurriculares recreativos utilizando una expresión de la recreación artística dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Gran Colombia y de esta forma disminuir el sedentarismo, mejorar las relaciones con la familia , con la comunidad educativa, hacer un uso adecuado del tiempo libre , a través de la danza folklórica donde se presentará una gama de actividades del ritmo propio de la localidad, haciendo que el estudiantes a parte de disminuir el sedentarismo , fortalezca las tradiciones dancísticas heredadas por nuestros antiguos, la institución en función tiene el recurso humano



para sobresalir de entre todas las instituciones, además la culminación de este proceso una vez que regresemos a la modalidad presencial será plasmado en la ejecución de intercolegiales de danza, donde los beneficiarios directos de este evento será alrededor de 700 estudiantes de distintos colegios de la capital que están en clubes de danza de sus respectivas unidades educativas.

### **Viabilidad Técnica**

#### **Elemento técnico:**

Dentro de la institución donde se realizará la aplicación del proyecto contamos con biblioteca, salas de cómputo, donde se podrá realizar las investigaciones, las planificaciones de las actividades recreativas dancísticas.

#### **Elemento humano:**

Se contará con personal especializado para la ejecución del proyecto, como son instructores de danza, nutricionista (Dep. Médico,), psicólogo (DECE), acondicionador físico.

#### **Elementos materiales:**

Se cuenta con instalaciones adecuadas.

Materiales de amplificaciones

### **Metodología para ejecutar la propuesta**

El diseño del programa que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, la metodología utilizada es la analítica, evaluativa, en base a la aplicación de la técnica Análisis de documentos Actividades Técnica Recreativa “Pienso Comparto y Actuó.” Y con las siguientes estrategias Revisión de documentos sobre Recreación y su incidencia en las enfermedades no transmisibles. Expresiones de la recreación, como es Aeróbicos, Juegos tradicionales Grandes juegos, Danza y Talleres de actividad física y salud. La aplicación de la prueba piloto del programa, mismo que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, la metodología es Analítica Evaluativa, que aplica la técnica de Observación Directa Ejecución de actividades

técnicas recreativas Grabaciones de video Notas de campo y con las siguientes estrategias, Mediante rubricas Aplicación de las actividades técnicas recreativas. Cámara de video Fichas informativas estructuradas. Para culminar se realizará el rediseño del programa, mismo que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, una metodología analítica, que aplica la técnica de cuaderno de notas y con las siguientes estrategias, Sistematización de experiencias Resultados de la evaluación del programa

## Cronograma de Actividades Recreativas

**Tabla 34**

*Planificación Mensual Propuesta de Programa Recreativo*

Programa	Actividades	Mes	SEMANA	Lugar	Tiempo de Duración
Expresión Artística	<b>Danza Popular Ecuador</b>	Febrero		Encuentro sincrónico  Plataforma Virtual Zoom	80 minutos por cada clase
	Fitness Folklore San Juanito		SEMANA 1		
	Fitness Folklore Fandango		SEMANA 2		
	Fitness Folklore Aya Huma		SEMANA 3		
	Fitness Folklore Diablo Pillareño		SEMANA 4		
	<b>Dinámicas de Integración</b>				
	Mi barquito de Papel (Reacción cognitiva)		SEMANA 1		
	Piano, Guitarra, Maracas, Rondador (Ritmo)		SEMANA 2		
Expresión Lúdica	Tengo un tick( Ritmo)	SEMANA 3			
	Very One, Two, Three (Coordinación)	SEMANA 4			
	<b>Danza Popular Latinoamericana</b>				
	Fitness Folklore Tinku	SEMANA 1			
	Fitness Folklore Tobas	SEMANA 2			
	Fitness Folklore Mapalé	SEMANA 3			
	Fitness Folklore Huayno	SEMANA 3			
	<b>Elaboración de Trajes y Presentación</b>	Marzo		Plataforma Virtual Zoom	80 minutos por cada clase
Expresión Manual	Elaboración zamarros material alternativo	SEMANA 1			
	Elaboración máscara de Diablo Huma	SEMANA 2			
	Elaboración Traje Mapalé material alternativo	SEMANA 3			
	Presentación virtual estudiantil	SEMANA 4			

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas generales

**Tabla 35**  
**Cuadro de Actividades**

<b>Mes:</b>		<b>FEBRERO</b>	
<b>Días:</b>		Lunes	
<b>Horarios:</b>		11:55/13:15 ( 80 Minutos)	
<b>SEMANA 1</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Medios</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Finalidad</b>
Mi barquito de Papel (Reacción cognitiva)	Tecnológicos Virtuales	Incentivar en los participantes que por medio de retos lúdicos emplee la lógica el razonamiento y la creatividad	Construir espacios de encuentro común y fortalecer la identidad nacional, (PLAN DEL BUEN VIVIR )
Fitness Folklore San Juanito	Culturales Lúdicos	Realizar actividad física mediante el fitness folklore reconociendo el rimo de San Juanito, como medio para disminuir el sedentarismo	
<b>SEMANA 2</b>			
Piano, Guitarra, Maracas, Rondador (Ritmo)	Tecnológicos Virtuales	Fortalecer el ritmo mediante movimientos con música y coordinación	Impulsar el ejercicio pleno de los derechos culturales junto con la apertura y fortalecimiento de espacios de encuentro común que promuevan el reconocimiento, la valoración.(PLAN TODA UNA VIDA)
Fitness Folklore Fandango	Culturales Lúdicos	Realizar actividad física mediante el fitness folklore reconociendo el Fandango como medio para disminuir el sedentarismo	
<b>SEMANA 3</b>			
Tengo un tick ( Ritmo)		Liberar tensiones en el grupo de participantes	Desarrollo de las identidades diversas, la creatividad, libertad, estética y expresiones individuales y colectivas.(PLAN TODA UNA VIDA)
Fitness Folklore Aya Huma	Tecnológicos Virtuales Culturales Lúdicos	Realizar actividad física mediante el movimiento del aya huma fortaleciendo la cultura dancística , permitiendo disminuir el sedentarismo	

**SEMANA 4**

Very One, Two, Three (Coordinación)	Tecnológicos	Liberar tensiones en el grupo de participantes, con el mejoramiento de la coordinación	Construir espacios de encuentro común y fortalecer la identidad nacional, las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad (PLAN DEL BUEN VIVIR)
Fitness Folklore	Virtuales	Realizar actividad física mediante el movimiento del diablo pillareño fortaleciendo la cultura dancística , permitiendo disminuir el sedentarismo	
Diablo Pillareño	Culturales		
	Lúdicos		

**Mes:****MARZO****Días:**

Lunes

**Horarios:**

11:55/13:15 ( 80 Minutos)

**SEMANA 1**

<b>Actividad</b>	<b>Medios</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Finalidad</b>
Fitness Folklore Tinku	Tecnológicos Virtuales culturales	Realizar actividad física mediante el movimiento del ritmo tinku, permitiendo disminuir el sedentarismo	Conocer las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad (PLAN DEL BUEN VIVIR )
Elaboración zamarros material alternativo	Material alternativo	Elaborar indumentaria con material alternativo motivando a la creatividad de los participantes	

**SEMANA 2**

Fitness Folklore Tobas	Tecnológicos Virtuales Culturales	Realizar actividad física mediante el movimiento del ritmo tinku, permitiendo disminuir el sedentarismo	Desarrollo de las identidades diversas, la creatividad, libertad, estética y expresiones individuales y colectivas.(PLAN TODA UNA VIDA)
Elaboración máscara de Diablo Huma	Material reciclado	Elaborar indumentaria con material alternativo motivando a la creatividad de los participantes	

**SEMANA 3**

Fitness Folklore Mapalé	Tecnológicos Virtuales Culturales	Realizar actividad física mediante el movimiento del mapalé, permitiendo disminuir el sedentarismo	Conocer las identidades diversas, la plurinacionalidad y
----------------------------	---	--	--


Elaboración Traje Mapalé	Material alternativo	Elaborar indumentaria con material alterno motivando a la creatividad de los participantes	la interculturalidad (PLAN DEL BUEN VIVIR )
<b>SEMANA 4</b>			
Fitness Folklore Huayno	Tecnológicos Virtuales Culturales	Realizar actividad física mediante el movimiento del huaynito, permitiendo disminuir el sedentarismo	Desarrollo de las identidades diversas, la creatividad, libertad, estética y expresiones individuales y colectivas.(PLAN
Presentación virtual estudiantil	Tecnológicos Virtuales Culturales Material Alterno	Fomentar la participación activa de los estudiantes en encuentros virtuales plasmando las diferentes técnicas dancísticas unificadas con el fitness enseñadas.	TODA UNA VIDA)

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas mensuales

## Ficha de Actividades de la Propuesta de Programa Recreativo


ABRIL

**Tabla 36**  
*FITFOLKLORE SAN JUAN*

Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE	Actividades Dancísticas	Fitness Folklore Nº 1
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore San Juanito	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el fitness folklore reconociendo el ritmo de San Juanito, como medio para disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música mp3, plataforma virtual Zoom Al ritmo de San Juanito, Iniciamos con la resortera, flexionando rodillas Paso básico zapateando Desplazamiento en distintas direcciones Paso lateral, extensión del tren superior y desplazamiento lateral Punta de pie en diagonal cambio de dirección en tres tiempos Punta de pie derecho adelante, punta de pie izquierdo atrás	
<b>Preparación Desarrollo</b>		
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Respeto a los compañeros Propia hidratación Cambio de indumentaria	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas del san Juanito


**Tabla 37**  
**FITFOLKLORE FANDANGO**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Dancísticas</b>	<b>Fitness Folklore Nº 2</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore Fandango	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el fitness folklore reconociendo el Fandango como medio para disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música mp3, plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	<p>Utilizando el Fandango , Iniciamos levantando pierna derecha en flexión y estiramiento lateral con extensión de la pierna, se realizará de forma alternada en cada pierna. Aumentando la dificultad con el primer movimiento, saltamos con la alternancia de piernas. Desplazamiento lateral derecha e izquierda sin cruzar piernas y con extensión de brazos en diagonal hacia arriba. Realizamos el ejercicio anterior aumentando saltos laterales. Ubicamos manos en la parte lumbar y con movimientos laterales nos desplazamos derecha, izquierda en 1 tiempo. Al ritmo de la música realizamos sentadillas laterales Golpe de manos saltamos en punta de pies con desplazamiento adelante y atrás. Concluir con el primero movimiento levantando pierna derecha en flexión y estiramiento lateral con extensión de la pierna, levantando brazos de forma lateral.</p>	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	<p>Respeto a los compañeros Propia hidratación Cambio de indumentaria</p>	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas del fandango




**Tabla 38**  
**FITFOLKLORE AYA HUMA**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Dancísticas</b>	<b>Fitness Folklore N° 3</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore AYA HUMA	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el movimiento del aya huma fortaleciendo la cultura dancística, permitiendo disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música mp3, plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	<p>Iniciamos con la resortera, flexionando rodillas y juegos de brazos alternados adelante y atrás.</p> <p>Desplazamiento hacia adelante levantado pierna en flexión</p> <p>Giro completo con salto y caída en 1 tiempo</p> <p>Zapateo desplazamiento adelante y atrás</p> <p>Zapateo en círculo levantando en flexión la pierna</p> <p>Extensión de la pierna con giro y caída en 1 tiempo alternando piernas</p>	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	<p>Respeto a los compañeros</p> <p>Propia hidratación</p> <p>Cambio de indumentaria</p>	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	


Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas del Aya Huma

**Tabla 39**  
**DIABLO PILLAREÑO**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Dancísticas</b>	<b>Fitness Folklore Nº 4</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore Diablo Pillareño	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el movimiento del diablo pillareño fortaleciendo la cultura dancística, permitiendo disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música mp3, plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	<p>Iniciamos con desplazamiento lateral con flexión de rodillas Cruce de pierna y desplazamiento lateral inclinación ligera del cuerpo</p> <p>Desplazamiento adelante y atrás con pierna cruzada en línea recta movimiento de brazos</p> <p>Avance en zigzag flexionando rodillas y levantando brazos</p> <p>Desplazamiento hacia atrás con piernas flexionadas y alternadas</p>	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	<p>Respeto a los compañeros</p> <p>Propia hidratación</p> <p>Cambio de indumentaria</p>	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	


Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de la Diablada Pillareña

**Tabla 40**  
**EXPRESIÓN LÚDICA**

Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE	Actividades Lúdicas	Expresión Lúdica Nº 1
<b>Nombre de la Actividad</b>	Mi barquito de Papel	
<b>Técnica</b>	Conocimiento	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Incentivar en los participantes que por medio de retos lúdicos emplee la lógica el razonamiento y la creatividad	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio pequeño , plataforma virtual Zoom  Los participantes activarán sus audios Se inicia el juego cuando un participante dice la frase <b>MI BARQUITO DE PAPEL VIENE CARGADO DE...</b> dispone una temática y el resto de participantes deben seguir indicando lo solicitado, si en un participante se detiene por 5 segundo se iniciara nuevamente con la frase y se cambiará de temática.	
<b>Preparación Desarrollo</b>	La temática será Ritmos ecuatorianos Fiestas ancestrales Personajes dancísticos Juegos ancestrales, populares, autóctonos y tradicionales	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	No puede dar la misma respuesta de otro participante Tiene un tiempo límite de 5 segundos para dar su respuesta Como es por medio virtual se contestará en orden de lista	
<b>Variantes</b>	La temática se la puede realizar en función de preguntas de materias transversales	
<b>Aspectos a Considerar</b>	Las preguntas responden en función a la edad y nivel de conocimiento del participante.	


Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de dinámicas rompe hielo

**Tabla 41**  
**EXPRESIÓN LÚDICA**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Lúdicas</b>	<b>Expresión Lúdica Nº 2</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Piano, Guitarra, Maracas, Rondador	
<b>Técnica</b>	Motivación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Fortalecer el ritmo mediante movimientos con música y coordinación	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio pequeño , plataforma virtual Zoom, reproductor de música	
<b>Preparación Desarrollo</b>	<p>Iniciamos con la resortera, flexionando rodillas al ritmo de la música</p> <p>Simulamos tocar un piano sin detener el movimiento de rodillas</p> <p>Simulamos tocar una guitarra sin detener el movimiento de rodillas</p> <p>Simulamos tocar maracas sin detener el movimiento de rodillas</p> <p>Simulamos tocar un rondador sin detener el movimiento de rodillas</p> <p>En cada simulación dice el nombre del instrumento y su movimiento sin perder el ritmo</p> <p>Cada vez se aumenta la velocidad de la repetición con el menor número de errores.</p>	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	<p>Todos los participantes deben realizar la actividad</p> <p>No puede saltarse ninguna parte de los movimientos</p>	
<b>Variantes</b>	La complejidad se puede aumentar con diferentes movimientos como identificar partes del cuerpo	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La complejidad de movimientos responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	

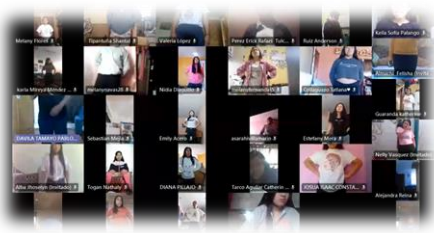
Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de motivació

**Tabla 42**  
**EXPRESIÓN LÚDICA**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Lúdicas</b>	<b>Expresión Lúdica Nº 3</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Yo tengo un Tick	
<b>Técnica</b>	Rompe Hielo	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Liberar tensiones en el grupo de participantes	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio pequeño , plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación</b>	Los participantes repiten la canción de la actividad con el movimiento del esquema corporal	
<b>Desarrollo</b>	Canción Yo tengo un tick, tick, tick El doctor me ha dicho que no tengo nada pero estoy seguro de que tengo un tick tick tick ( movimiento de cabeza) Yo tengo un tick, tick, tick El doctor me ha dicho que no tengo nada pero estoy seguro de que tengo un tick tick tick ( movimiento de brazos) Yo tengo un tick, tick, tick El doctor me ha dicho que no tengo nada pero estoy seguro de que tengo un tick tick tick ( movimiento de cadera) Yo tengo un tick, tick, tick El doctor me ha dicho que no tengo nada pero estoy seguro de que tengo un tick tick tick ( movimiento de piernas)	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Todos los participantes deben realizar la actividad No puede saltarse ninguna parte de los movimientos	
<b>Variantes</b>	La complejidad se puede aumentar con diferentes movimientos aumentando cada vez la complejidad	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La complejidad de movimientos responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas rompe hielo

**Tabla 43**  
**EXPRESIÓN LÚDICA**


<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Lúdicas</b>	<b>Expresión Lúdica Nº 4</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Very One, Two, Three	
<b>Técnica</b>	Rompe Hielo	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Liberar tensiones en el grupo de participantes, con el mejoramiento de la coordinación	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio pequeño , plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación</b>	Los participantes repiten la canción de la actividad con el movimiento del esquema corporal y chasqueo de dedos Canción very one, two, Three	
<b>Desarrollo</b>	cabeza boca very one, two, Three mano codo very one, two, Three cabeza boca mano codo very one, two, Three pie rodilla very one, two, Three cabeza boca mano codo pie rodilla media vuelta very one, two, Three cabeza boca mano codo pie rodilla media vuelta very one, two, Three vuelta entera very one, two, Three	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Todos los participantes deben realizar la actividad No puede saltarse ninguna parte de los movimientos	
<b>Variantes</b>	La complejidad se puede aumentar con diferentes movimientos aumentando cada vez la complejidad	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La complejidad de movimientos responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas rompehielo

## MAYO


Tabla 44

TINKU

Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE	Actividades Dancísticas	Fitness Folklore Nº 5
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore Tinku	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el movimiento del ritmo tinku, permitiendo disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música mp3, plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	<p>Iniciamos con flexión de rodillas lateral alternada            Flexión de brazos cuerpo inclinado y balanceo a cada lado levantando talones, aumento dificultad extensión de brazos hacia atrás.            Sentadillas alternando a los lados con extensión de brazos hacia arriba y lateral.            Avance hacia adelante con misma pierna y mismo brazo regreso hacia atrás levantando piernas.            Paso del borracho lateral derecha e izquierda            Salto hacia adelante y regreso</p>	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Respeto a los compañeros Propia hidratación	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas del tinku.


**Tabla 45**  
**TOBAS**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Dancísticas</b>	<b>Fitness Folklore Nº 6</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore Tobas	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el movimiento del ritmo tinku, permitiendo disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música mp3, plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	En marcha elevación de brazos al ritmo de la música Movimiento lateral con golpe de talón Doble salto con extensión de piernas aumentando la dificultad con abertura de brazos lateral Extensión de pierna derecha hacia adelante y pierna izquierda extensión hacia atrás.	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Respeto a los compañeros Propia hidratación Cambio de indumentaria	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de tobas.




**Tabla 46**  
**MAPALÉ**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Dancísticas</b>	<b>Fitness Folklore Nº 7</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore Mapalé	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el movimiento del mapalé, permitiendo disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música mp3, plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	Sentadillas con abertura lateral Giro de cadera con movimientos de pies y movimiento de brazos Elevación de rodillas con aplauso bajo la pierna Flexión y extensión de pierna derecha con velocidad y movimiento de brazos cruzados Medio giro sentadilla y golpe de brazos hacia adelante.	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Respeto a los compañeros Propia hidratación Cambio de indumentaria	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	


Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas del mapale.

**Tabla 47**  
**HUAYNITO**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Actividades Dancísticas</b>	<b>Fitness Folklore Nº 8</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore Huaynito	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el movimiento del huaynito, permitiendo disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música, plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	<p>Iniciamos la actividad con marcha            Giro derecha e izquierda levantando brazos            Desplazamiento lateral en dos tiempos y brazos laterales en diagonal            Extensión en diagonal pierna alternada adelante y atrás            Zapateo en el lugar aumentamos la dificultad con giro            Desplazamiento dos tiempo lateral con brazos en diagonal hacia abajo            Terminamos con marcha suave</p>	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Respeto a los compañeros Propia hidratación Cambio de indumentaria	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	


Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas del huaynito.

**Tabla 48**  
**ZAMARRO**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Elaboración de Trajes Material Alternativo</b>	<b>Expresión Manual Nº 1</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Elaboración de zamarro con material alternativo	
<b>Técnica</b>	Manual	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Elaborar indumentaria con material alterno motivando a la creatividad de los participantes	
<b>Áreas y Material</b>	Costal, paja de platico, material de costura , plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	Diseñar el patrón de corte para el zamarro Realizamos el cortado En cada parte del costal se inserta un pedazo de paja de plástico de 15 centímetro de largo hasta completar las piernas Con un velcro se lo ubica en la parte posterior para el ajuste necesario	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Todos los participantes deben realizar la actividad Debe completar el trabajo de elaboración	
<b>Variantes</b>	Se puede realizar de un solo color o de varios colores el zamarro	
<b>Aspectos a Considerar</b>	Debe ser de una forma lineal formando un diseño en el zamarro y sobre todo considera las medida para un mejor movimiento	


Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas elaboración de zamarros

**Tabla 49**  
**AYA HUMA**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Elaboración de Trajes Material Alternativo</b>	<b>Expresión Manual Nº 2</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Elaboración de la máscara de Aya Huma con material alternativo	
<b>Técnica</b>	Manual	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Elaborar indumentaria con material alterno motivando a la creatividad de los participantes	
<b>Áreas y Material</b>	Lana varios colores, tela, material de costura , plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación</b>	Para la elaboración de la máscara se la puede plantear de algunas formas en esta ficha se plantea 2 alternativas que es tejida o elaborada con tela.	
<b>Desarrollo</b>	Tejida : formando líneas de distintos colores se tejerá la máscara de diablo huma	
	Tela: con el patrón de la máscara de realiza el corte y el armando adornándolo con diferentes materiales coloridos.	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Todos los participantes deben realizar la actividad Debe completar el trabajo de elaboración	
<b>Variantes</b>	La complejidad aumentará en la cantidad de detalles presentados	
<b>Aspectos a Considerar</b>	Debe ser de una forma lineal formando un diseño en la máscara y sobre todo considera las medida para un mejor movimiento	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas elaboración de máscaras.

**Tabla 50**  
**MAPALÉ**

<b>Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE</b>	<b>Elaboración de Trajes Material Alternativo</b>	<b>Expresión Manual Nº 3</b>
<b>Nombre de la Actividad</b>	Elaboración del traje de mapalé	
<b>Técnica</b>	Manual	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Elaborar indumentaria con material alterno motivando a la creatividad de los participantes	
<b>Áreas y Material</b>	Paja de plástico, cuerda , plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	<p>Para la elaboración de muñequeras, tobilleras, top, pollera se utilizará cuerda con las dimensiones de cada parte donde se utilizará la indumentaria.</p> <p>Se debe ir tejiendo la paja de plástico de 45centímetros para la cintura con la cuerda donde sea abundante el uso del material. Para la elaboración del top se utilizará paja de 30 centímetro de largo permitiendo rodear a la persona.</p> <p>Las tobilleras y muñequeras se utilizará 10 centímetros de largo de la paja de plástico tejiéndola en la cuerda una vez concluido obtendremos el traje con material alternativo.</p>	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	<p>Todos los participantes deben realizar la actividad</p> <p>Debe completar el trabajo de elaboración</p>	
<b>Variantes</b>	La complejidad aumentará en la cantidad de detalles presentados	
<b>Aspectos a Considerar</b>	<p>Debe ser de una forma lineal formando un diseño en el traje y sobre todo considera la medida para un mejor movimiento.</p>	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas elaboración traje de mapalé.

**Tabla 51**  
*Presentación Artística*

Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE	Presentación Virtual	Expresión Artística Nº 9
<b>Nombre de la Actividad</b>	Intercolegial Virtual de danza folklórica	
<b>Técnica</b>	Autoafirmación	
<b>Nº de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Fomentar la participación activa de los estudiantes en encuentros virtuales plasmando las diferentes técnicas dancísticas unificadas con el fitness enseñadas.	
<b>Áreas y Material</b>	Trajes, reproductor de música mp3 plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	Como culminación de la primera parte del proceso se realizará un encuentro virtual donde se desarrollará con trajes típico de los diferentes ritmos enseñando espacios coreográficos demostrando el avance de cada estudiante y el mejoramiento de la calidad de vida, en dicho encuentro se contará con la presencia de la comunidad educativa como autoridades, docentes, padres de familia.	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Participar en las actividades colaborativas	
<b>Variantes</b>	La actividad se lo puede incluir diferentes grupos de danza de otro curso u otras instituciones educativas.	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La preparación del evento debe contar con las garantías tecnológicas para evitar que la música no funcione en el momento adecuado.	

Nota. Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas presentación virtual.

## FIESTAS Y DANZAS POPULARES DEL ECUADOR



**Autor: Pablo Damián Dávila Tamayo**

**2021**

## INTRODUCCIÓN

*Como medio de fortalecimiento de las costumbres ecuatorianas tradicionales, es necesario involucrar a estudiantes, docentes, padres y madres de familia sobre la importancia de fortalecer nuestras tradiciones y de esta forma promocionar al mundo la riqueza cultural que posee nuestro territorio.*

*Las fiestas populares es la esencia de un pueblo, donde se relaciona lo popular, lo autóctono, la tradición con sus diversas formas de vestir, bailar costumbres.*



*Por tal razón el presente documento está encaminado al fortalecimiento de nuestras costumbres y sobre todo a la promoción desde la práctica recreativa artística al uso adecuado del tiempo libre de las personas. Cuando se reconoce a nuestras raíces culturales cuenta con mayores posibilidades al desarrollo como sociedad.*

*Es muy importante permitir que desde edades tempranas se realice actividades culturales propias de la localidad, permitiendo de esta forma y junto a la recreación un verdadero desarrollo integral del ser humano.*

*Pablo Dávila Tamayo*



## **DIABLADA DE PÍLLARO**

**(Del 1 al 6 de Enero)**

La Diablada Pillareña es una fiesta popular declarada patrimonio cultural intangible desde el 2008. El nacimiento de los diablos cuenta con algunas versiones y una de ellas es en la colonia se rechazó, las prácticas del sacerdocio y el maltrato físico, psicológico, emocional que recibían por parte de los españoles.

Otra leyenda de esta localidad, los vecinos del barrio Marcos Espinel acudían a enamorar a las señoritas del barrio Tunguipamba. Sus familiares enojados al enterarse de tal falta de respeto, querían dar un escarmiento a los jóvenes y la solución fue disfrazarse con máscaras con cuernos, como un verdadero diablo, dando inicio a esta festividad.

### **SUS PERSONAJES**



## JUEGO DE REYES

(Del 4 al 8 de enero)

Santo Domingo del Ónzole es un pueblo afroamericano que se encuentra en la provincia de Esmeraldas, y durante 5 días se prepara para festejar El Juego de Reyes, que es una festividad que evoca la toma simbólica del poder político por parte de las mujeres, quienes elegirán entre ellas a una presidenta, capitanas de mar y tierra, gobernadoras, entre otros cargos más, asumen oficialmente el poder de manos del Teniente Político. El festejo es una especie de rebelión contra el machismo de la localidad y la esclavitud en tiempos de la conquista.

Es una costumbre centenaria del pueblo afrodescendiente, que empieza con una noche cultural, organizada por las adultas mayores, el 5 de enero será el pregón de las fiestas y los jóvenes se disfrazarán y desplegarán las coreografías preparadas con meses de anticipación. Al día siguiente se entonan los arrullos y chigualos propios de su cultura.

Además, los niños y adolescentes de este lugar se pintarán sus rostros con carbón y portarán máscaras para ser protagonistas de una danza. Esta fiesta congrega a siete recintos y siete caseríos en la actualidad, el acceso a las comunidades es a través de los ríos. Al resto de los destinos de esta parroquia se llega a pie o con la ayuda de animales de carga.



**FIESTA DE LA YUCA**  
**(Meses de Enero y Marzo)**

Esta fiesta popular se realiza en tiempo de madurez de los frutos entre los meses de enero y marzo, en los pueblos de Záparos y Kichwas Orientales, es una ceremonia de la huerta nueva, se prepara la cerveza de la yuca y se realizan las mucahuas o pocillos de varios tamaños y diversas decoraciones en las cuales se beberá la chicha y se fermentará, en un período no aún maduro y se lo hace una vez al año. Antes de la celebración las mujeres van a traer de la huerta la yuca y los hombres, muy de mañana salen de casería y retornarán con presas ahumadas, pieles y plumas.

Las mujeres comienzan a cocinar la yuca hasta un estado que puede ser masticada, luego empiezan a masticar la yuca la misma que recaudado en un recipiente. Preparados los alimentos, el tambor da señales de festividad y los miembros de la comunidad se reúnen para celebrar esta fiesta.



**La Candelaria**  
**(2 de febrero, Carchi-Mira)**

Este es un acto en el que colaboran habitantes de los barrios y comunidades que se encuentran en los alrededores de la Ciudad de Mira, quienes llevan por las calles de la ciudad, con creativa participación, sea en caballo o en yunta de bueyes, la chamiza, la achupalla y la chilca.

Luego los niños llevan cirios o velas en honor de la Chamizuda, apodo que pusieron los mireños a su Virgen ya que era muy andariega y regresaba con la cabellera alborotada.

La celebración sigue por la tarde con los toros de pueblo y en la noche la

Virgen es llevada en procesión hasta la explanada iluminada por la llamarada de las chamizas hasta la explanada en donde los jóvenes corretean a un toro que tiene sus cachos cubiertos de fuego.



## **Fiesta de las Flores y las Frutas**

### **(Febrero Carnaval Ambato-Tungurahua)**

Después del terrible terremoto de 1949, en la ciudad de Ambato se reemplazó el tradicional juego de carnaval con agua por una serie de festejos que inician el domingo con un desfile de carros alegóricos adornados de frutas y flores de la zona a lo cual le acompañan alegres comparsas, bandas colegiales, músicos.

Durante las festividades se realizan diferentes actos públicos como la Feria Artesanal en donde hay show de orquestas y artista, otro evento importante es la corrida de toros en la plaza La Merced.



## **Carnaval de Guaranda**

**(Febrero-Marzo Guaranda-Bolívar)**

Es una de las fiestas más populares dentro de nuestro país y fuera de él, inicia con la entrada del Taita o Mama Carnaval y existen varias comparsas previas, bailes tradicionales al juego con agua, polvo, harina, serpentinas, espumas carnavaleras, huevos además hay mucha variedad en comidas típicas y el fuerte aguardiente llamado "pájaro azul".

Muchas comunidades indígenas y campesinas de la zona asisten a las festividades en la ciudad de Guaranda con sus coloridas ropas y sus ritmos tradicionales, al día siguiente desfilan las comparsas, al llegar el miércoles de ceniza y de recibirla se procede al entierro simbólico del Taita Carnaval a este acto suele ser acompañado por un torneo de cintas en el cual participan los vecinos a caballo.



## Desfile Indígenas

### (Febrero Colta y Guamote Bolivar)

Esta Festividad inicia a orillas de la Laguna de Colta en donde los participantes de las comunidades de la zona desfilan y bailan al son de tambores, trompetas y platillos hasta llegar a la tribuna en donde se encuentran las autoridades a quienes se les entrega un obsequio según una antigua tradición.

En Balvanera se encuentra la iglesia más antigua del país en la cual se inicia un desfile en el que participan danzantes de todas las comunidades con trajes muy coloridos, durante el desfile se lanzan globos con agua, harina, tizne, huevos y espuma de carnaval.



## **Carnavales Y Cambio de Autoridades**

### **(Febrero-Marzo Totoras y Salasacas-Tungua)**

#### Carnavales en Totoras

Totoras es una parroquia urbana de Ambato, en esta comunidad se alistan un mes antes del feriado de Carnaval para festejar al 'Niño Caporal', los priostes que son cuatro tienen la obligación de organizar los festejos. En esta comunidad la diversión no se pierde, es una tradición entre lo cultural, lo religioso y lo pagano

Un mes antes se empieza a vivir esta celebración, que empieza con las Novenas que se llevan a cabo en las cuatro casas de los caporales o priostes.

Según la tradición los negros deben dar tres vueltas hacia la izquierda y tres a la derecha, que simbolizan a los días de la semana y los días buenos y malos, además están 'las doñas', que son hombres disfrazados de mujeres que bailan junto a los negros en la casa del caporal, los montados son otros personajes importantes, ellos vienen de las afueras de Totoras para unirse al festejo estos personajes, por lo general son hombres y mujeres a caballo, quienes cabalgan extensos tramos para llegar a la plaza central en donde se reúnen antes de la misa o fiesta en casa de los priostes.





### Fiesta del Varayuk y Carnaval Salasaca

Esta Fiesta inicia con la preparación de la chicha, los panes pequeños entre otras comidas más, los celebrantes van por las casas de los priostes cantando carnavales con tambor y guitarras y al llegar el día de Carnaval, los danzantes bailan al ritmo del pingullo y del bombo.

El martes en la plaza comunal se encuentran, el Chilcapamba, el Apu Mayor Varayuk o Alcalde con los otros alcaldes, cada uno tiene sus danzantes los cuales son jóvenes, que se tiñen la cara con harina blanca y llevan unos cascabeles en sus tobillos, otros danzantes llevan vestimentas más colorida también está el Pendonero este un personaje muy trascendental para esta celebración, ya que es el encargado junto a los alcaldes de llevar la comida y la chicha, la que es situada en la parte principal de la plaza, luego los alcaldes hacen pasar a sus danzantes, los cuales bailan en las cuatro esquinas de la plaza.



## Carnaval y Ritmo en el Chota

(Febrero Chota- Imbabura)

Al ritmo de la música y la danza afro se inicia el Carnaval del Chota ubicada al norte del país, la celebración se la realiza desde hace algunos años en el río del mismo nombre, en el cual los visitantes y propios de la localidad festejan jugando con espuma de carnaval, tintes de varios colores y con el agua del río afluente, para animar más el juego se escucha a grupos de música bomba tocar alegres sus tambores y guitarras. Mientras en los alrededores se encuentran puestos en los que se encontraran variedad gastronómica y hermosas artesanías.



## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Chasipanta, W., Bayas Cano, A., Balarezo Mendoza, E., & Galarza, C. (2017). Danza folklórica ecuatoriana: Estudio comparativo para mejorar su enseñanza. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), 027. <https://doi.org/10.24215/23142561e027>
- Aldas, H. (2014). *La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Henry\\_Cayo/publication/329609209\\_La\\_Cultura\\_Fisica\\_y\\_su\\_formacion\\_profesional\\_en\\_la\\_Republica\\_del\\_Ecuador\\_Physical\\_Culture\\_and\\_his\\_job\\_training\\_in\\_the\\_Republic\\_of\\_Ecuador\\_Ambitos\\_de\\_la\\_Cultura\\_Fisica/links/5c11ec5692851c39ebe92da4/La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Henry_Cayo/publication/329609209_La_Cultura_Fisica_y_su_formacion_profesional_en_la_Republica_del_Ecuador_Physical_Culture_and_his_job_training_in_the_Republic_of_Ecuador_Ambitos_de_la_Cultura_Fisica/links/5c11ec5692851c39ebe92da4/La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf)
- Álvarez Castro, S., & Domínguez Lacayo, M. D. C. (2012). La expresión artística: Otro desafío para la educación rural. *Revista Electrónica Educare*, 16(3), 115-126.  
<https://doi.org/10.15359/ree.16-3.7>
- Arias Odón, F. (2012). *EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN 6a EDICIÓN*.  
[https://www.researchgate.net/publication/301894369\\_EL\\_PROYECTO\\_DE\\_INVESTIGACION\\_6a\\_EDICION](https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION)
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201.  
<https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Asensi-Artiga, V., & Parra-Pujante, A. (2002). El método científico y la nueva filosofía de la ciencia. *Anales de Documentación*, 5, 9-19.
- Baldeón, M., & Ximena, J. (2019). *Danza folklórica ecuatoriana y convivencia escolar de las niñas y niños de 3 a 5 años del Centro de Desarrollo Infantil "San Andrés" del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo lectivo 2018—2019*.  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19624>
- Castán, Y. (2012). *INTRODUCCIÓN AL MÉTODO CIENTÍFICO Y SUS ETAPAS*. 6.
- Cortés., M., Iglesias, M., & Universidad Autónoma del Carmen (Campeche). (2005). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. Universidad Autónoma del Carmen.

- Cortés, Manuel, & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación*.  
<https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/16760/generalidades-sobre-metodologia-de-la-investigacion>
- Cossio-Bolaños, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 7(2), 2-2.
- Cuenca, M. (2019, octubre 21). *El ocio como derecho*. Manuel Cuenca.  
<https://manuelcuenca.es/el-ocio-como-derecho/>
- Delgado, Á. A., & Gómez, E. A. (2011). Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folclórica. *Gazeta de Antropología*, 27(2).  
<http://www.gazeta-antropologia.es/?p=1418>
- Díez-Palomar, J., & García, R. F. (2010). *Comunidades de Aprendizaje: Un proyecto de transformación social y educativa*. 13.
- Galvan, M. (2015). *¿QUE ES CALIDAD DE VIDA?*  
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- Garay, G. (1996). *Danzante*.  
<https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=20077890&AN=139571860&h=dydkLfoobj2Cah76K0PnzBANzunY1UFMXY1paZytBWXm12pm6HKnXHgKicITmEaizfeCxWN3%2fDjCXDEKLk%2bZZQ%3d%3d&cr=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d20077890%26AN%3d139571860>
- Gerlero, J. C. (2011). *La Recreación como derecho constitucional en América Latina. Un estudio para reflexionar sobre el alcance de la recreación en Latinoamérica*. 16.
- Guerrero, F. (16d. C.). «*Fitness Folklore*»: *La entretenida forma de buscar la salud, el movimiento y la cultura—Salud y Bienestar—24horas*.  
<https://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/fitness-folklore-la-entretenida-forma-de-buscar-la-salud-el-movimiento-y-la-cultura-2109844>
- Heras, A., Carrión, T., Largo, N., García, D., Flores, E., Bautista, D., Guñay, X., Ávila, F., & Cárdenas, D. (2019). *Con la danza folklórica se forma disciplina y se fortalece nuestra identidad*. <http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/1258>
- Hidalgo, I. I. V. (2005). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. 12.
- ICIM. (2020, abril 13). Cuarentena: Origen del concepto, qué significa y cuál es su implicancia como medida sanitaria. *Instituto de Ciencias e Innovación en Medicina*.

- <https://medicina.udd.cl/icim/2020/04/13/cuarentena-origen-del-concepto-que-significa-y-cual-es-su-implicancia-como-medida-sanitaria/>
- Izurieta-Monar, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo: *Más Vita*, 1(2), 26-31.
- Jesús, G. (2015). *La Recreación y su Valor Educativo*.  
[http://jesusgerardosoto.blogspot.com/2015/07/recreacion-valor-educativo\\_12.html](http://jesusgerardosoto.blogspot.com/2015/07/recreacion-valor-educativo_12.html)
- Lopategui, E. (2000). *RECREACIÓN © 2000 Edgar Lopategui Corsino*.  
<http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>
- Malina, C. (2002). *¿Qué es el sedentarismo? - Universidad del Rosario*.  
<https://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>
- Marianella, M. (2020, agosto 12). 7 Características de la Danza. *Lifeder*.  
<https://www.lifeder.com/caracteristicas-danza/>
- Montoya, L. R. G. (2010). *Health and Lifestyle, an Education and Social Problem. Some Antecedents*. 11.
- Motos, T. (2009). *El teatro en la educación secundaria: Fundamentos y retos*. 35.
- OMS | 10 datos sobre las enfermedades no transmisibles. (2013). WHO; World Health Organization. [https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable\\_diseases/es/](https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/)
- OMS, M. (2018, enero 8). *Sedentarismo y Salud* |. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. <http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- OPS/OMS. (2014, agosto 4). *OPS/OMS Ecuador—Mayo 21, 2014 | OPS/OMS*. Pan American Health Organization / World Health Organization.  
[https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1234:mayo-21-2014&Itemid=972](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1234:mayo-21-2014&Itemid=972)
- Osorio, A. G., Rosero, M. Y. T., Ladino, A. M. M., Garcés, C. A. V., & Rodríguez, S. P. (2010). LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17.
- Osorio, E. (2005). *La Recreación y sus aportes al desarrollo humano*.  
<http://www.redcreacion.org/documentos/cmata1/EOsorio.html>
- Peña, P. C. A. (2010). *LAS EXPRESIONES ARTÍSTICAS COMO MEDIADORAS DE LOS PRINCIPIOS FILOSÓFICOS Y EPISTEMOLÓGICOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA, EN LA LICENCIATURA EN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA*. 222.
- Pereira Valarezo, J., & Escobar, T. (2009). *La fiesta popular tradicional del Ecuador* (1. ed). Fondo Editorial Ministerio de Cultura.

- Quinto, T., & Carolina, P. (2016). *Actividades lúdicas en la clase de Educación física para la motivación por la Danza Folclórica Ecuatoriana en la Escuela de Educación Básica Particular «Dr. Agustín Cueva Tamariz» de la Ciudad de Guayaquil*.  
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/26746>
- Ramos, A., Ojeda I, R., Baez, D., & Martinez, R. (2011). *La Recreación: Necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades*.  
<https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>
- Ramos, W., Venegas, D., Honorio, H., Pesantes, J., Arrasco, J., & Yagui, M. (2014). *Enfermedades no transmisibles: Efecto de las grandes transiciones y los determinantes sociales*. 18, 11.
- Rico, C. D. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 2(1), 41-48.  
<https://doi.org/10.37536/RIECS.2017.2.1.18>
- Rodríguez, M. (2018). El concepto de danza educativa. <https://www.efdeportes.com/efd145/el-concepto-de-danza-educativa.htm>
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413. <https://doi.org/10.4067/S0718-85602009000300014>
- Ros, N. (2003). Expresión corporal en educación: Aportes para la formación docente. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(2), 1-10. <https://doi.org/10.35362/rie3322967>
- Sánchez, J. (2014). *Las actividades recreativas: Sus características, clasificación y beneficios*.  
<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Tancara Q, C. (1993). LA INVESTIGACION DOCUMENTAL. *Temas Sociales*, 17, 91-106.
- Theimer, S. (2020). *COVID-19: ¿cuál es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?*  
<https://Newsnetwork.MayoClinic.Org/>  
<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/covid-19-cual-es-la-diferencia-entre-cuarentena-y-aislamiento/>
- Toro, E. R. (2017). Ocio, ociosidad y recreación en América Latina. . . ISSN, 17.
- Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Parra-Sánchez, J. H. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 14, 417-428.
- Villena, S. (2019). *COVIDO ERGO ZOOM: La cultura en tiempos de Pandemia*.  
<https://repositorio.iis.ucr.ac.cr/handle/123456789/674>

