

LA DANZA FOLKLÓRICA Y EL SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES EN EL PERIODO DE CUARENTENA

Pablo Damián Dávila Tamayo

✉ pfdavila@espe.edu.ec
 Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE - Ecuador

Cristina Maribel Nasimba Suntaxi

✉ cmnasimba@espe.edu.ec
 Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE - Ecuador

Edison Damián Cabezas Mejía

✉ edcabezas@espe.edu.ec
 Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE - Ecuador

María Lorena Sandoval Jaramillo

✉ emsandoval1@espe.edu.ec
 Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE - Ecuador

RESUMEN

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 al diagnóstico; 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; razón 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, 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 biliteral 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 Gran Colombia..

Keywords: recreation, recreational program, folk dance, sedentary lifestyle, quarantine, quality of life

1. INTRODUCCIÓN

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 enfermedades.

Considerando a Sánchez (2014), la inactividad física está reconocida, sobre todo durante los primeros años de vida, como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes. Por ello, se considera como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad occidental (Organización Mundial de la Salud OMS, 2014). Su prevalencia es más elevada que la de todos los demás factores de riesgo modificables.

La inactividad física está reconocida, sobre todo durante los primeros años de vida, como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes. Por ello, se considera como uno de los principales factores de riesgo de las

enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad occidental (Organización Mundial de la Salud OMS, 2014). Su prevalencia es más elevada que la de todos los demás factores de riesgo modificables.

Es preciso indicar que este 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 desarrollar integral desde la parte motriz, biológico, psicológico y social, lo que les va permitir un mejor desenvolvimiento y disminución de enfermedades no transmisibles.

Frente a esta realidad se plantea en la investigación la pregunta: ¿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?, teniendo como objetivo general el 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.

Danza folklórica

La danza, en su manifestación práctica, genera una secuencialidad continuada y más o menos constante de gestos que se inscribe invariablemente en el espacio y en el tiempo (Castañer, 2021). Sin embargo, para Krasnow, D. H. y

Wilmerding, V. (2018), la esencia de la danza es el movimiento humano a través del espacio. En el espacio de danza, son muchos los factores que pueden influir en el movimiento, el rendimiento y el bienestar del bailarín. Entre estos factores estarían el suelo, las barras, los espejos y el ambiente general y las dimensiones del entorno. Con frecuencia, la ropa ofrece esa conexión entre el bailarín y el entorno. El calzado y la indumentaria pueden influir en gran medida en la forma en que el bailarín se mueve y en las fuerzas que experimenta en relación con el entorno. En este capítulo se describen estas consideraciones ambientales tan importantes para la danza y se ofrecen sugerencias sobre cómo puedes adaptar el entorno, el entrenamiento y el rendimiento para garantizar una práctica eficaz y segura.

La danza, como el resto de las artes, nace de la necesidad espiritual de expresar algo. El hombre es, por naturaleza, expresivo y tiene necesidad de contar sus inquietudes y sus momentos felices. En el principio de los tiempos esta necesidad expresiva no va dirigida al hombre mismo, sino a algo que él cree superior. De aquí que la danza surja como un mensaje del hombre al ser considerado superior. Por lo tanto, se convierte inmediatamente en rito revestido de caracteres mágicos (Machado de Castro, 2010).

Cabe destacar que para Vega (2018), la danza no se percibe mientras no se ejecuta; es un conocimiento que se realiza. Se produce en el tiempo, como la música; y así como la línea de altitudes sobre duraciones se concreta en una melodía, las evoluciones sobre pasos esquematizan una forma coreográfica. Esta forma es lo que el danzante lleva consigo en potencia, como se lleva un soneto en la memoria; es

lo que aprende y trasmite, lo que recreará cada vez por vez primera y única en detalle, cuando suene la correspondiente música. Esta forma es la que llega, la que se modifica. El autor afirma que el origen de la danza folklórica podría ser español; que los conquistadores o los colonizadores trajeron las danzas folklóricas españolas, y aquí, por transmisión de padres a hijos, subsiste el primitivo aporte.

Sedentarismo

El sedentarismo es un fenómeno cultural que acompaña al desarrollo del ser humano desde la prehistoria, cuando los seres humanos constituían grupos nómades y cazadores, hasta la actualidad, cuando la mayor parte de la población es urbana. (Fernández, D. Andía Rodríguez, S. M. y Eymann, A., 2014)

El sedentarismo aparece unido a la obesidad en muchas ocasiones, por tanto, como elementos que ayudan a la prevalencia del sobrepeso se encuentran el uso de las nuevas tecnologías, la televisión, así como los videojuegos y el ordenador (Martínez, 2000; Kautiainen y cols., 2005), existiendo relación entre la grasa corporal y la cantidad de horas invertidas en el visionado de la televisión (Jago y cols., 2005; Hancox y Poulton, 2006). (Grao Cruces, A. y Moral García, J. E., 2013)

Se habla de sedentarismo cuando la inactividad del individuo es el comportamiento más habitual durante su actividad principal. Es decir, el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física en su modo primordial de utilización del tiempo diario (laboral, profesional, escolar, académico, etc.). Se

define por un gasto energético mínimo realizado en una posición sentada o reclinada durante varias horas del día. Este comportamiento se suele desarrollar en la escuela, en el trabajo, cuando realizamos el transporte habitual para movilizarnos, etc. y suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es un riesgo diferente e independiente de la inactividad física para muchas enfermedades crónicas. (Blázquez Sánchez, D. (II.), Domedel Matemales, N. y Sáez de Ocáriz Granja, U., 2021).

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación está sustentada en los enfoques cuantitativo y cualitativo que 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 investigación sin mediciones numéricas, tomando encuestas, entrevistas, descripciones, puntos de vista de los investigadores, reconstrucciones los hechos”.(pag.10)

En las técnicas de recolección de los datos se considera oportuno revisar el indicador del Índice de Masa Corporal (IMC) recomendado por la (OPS/OMS, 2014) que permite “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. Así también se considera el cuestionario mundial sobre actividad física (Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ que, según la OMS, (2004) se desarrolló para la vigilancia de la actividad física. Este instrumento es usado principalmente los países en desarrollo.

| 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 |

Tabla 1: Nivel de Sedentarismo
Fuente: (Malina, 2002) <https://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>
Elaborado por: Grupo de investigación

Muestra

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.

| Género | Cantidad | Porcentaje que representa |
|-----------|----------|---------------------------|
| Masculino | 13 | 32.5% |
| Femenino | 27 | 67.5% |
| Total | 40 | 100% |

Tabla 2: Paralelo designado para el proyecto.
Fuente: Secretaría Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia
Elaborado por: Grupo de Investigación

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot c \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot c \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{586 \cdot 4 \cdot 70 \cdot 30}{585 \cdot 25 + 4 \cdot 70 \cdot 30}$$

$$n = 213,7$$

La muestra representativa es de 213 unidades. Fundamentado en (Arias, 2012) Se utilizó el muestreo no probabilístico; a partir del muestreo intencional u opinático, quiere decir que los investigadores deciden 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.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

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 matriz permitió 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.

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

Tabla 2: Resumen del índice de masa corporal en segundo de bachillerato total de estudiantes 40 presentando los siguientes porcentajes
Fuente: secretaria Unidad Educativa Fiscal Gran Colombia
Elaborado por: Grupo de Investigación

INDICE DE MASA CORPORAL

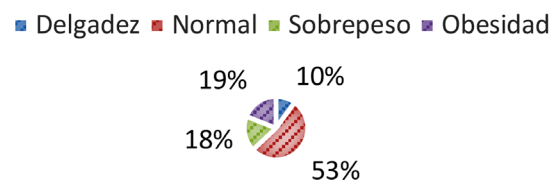


Ilustración 1 Índice masa corporal
Fuente: Test aplicado a los estudiantes
Elaborado por: Grupo de Investigación

Cálculo del coeficiente de correlación.

El Cálculo del coeficiente de correlación es a partir de un 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.

Como resultados generales se obtiene que la disminución del SEDENTARISMO en cuarentena 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.

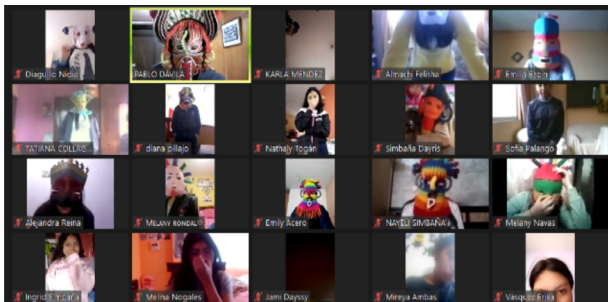


Gráfico 1: Actividades dancísticas folklóricas

En esta línea de resultados obtenidos se confirma que los adolescentes que realizan actividad física mediante la danza folklórica para la disminución del sedentarismo fortalecen de igual manera la autoestima. En relación a la dimensión TIEMPO LIBRE se manifiesta a partir de los datos más relevantes; al inicio del estudio (pretest) 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 (pretest) 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; 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.

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 (pretest) el 32,5% de la población estudiada realizaban de 3 a 4 días este tipo de actividad; asimismo el 10% (pretest) 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.

4. CONCLUSIONES

- 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” 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 determinan que existe una correlación positiva moderada, cuyo valor estadístico 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 bilateral 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.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. 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>
2. Arias, F. (2012). EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN 6a EDICIÓN. https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION
3. 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>
4. Cortés, M., Iglesias, M., & Universidad Autónoma del Carmen (Campeche). (2005). Generalidades sobre metodología de la investigación. Universidad Autónoma del Carmen.
5. 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.
6. Chávez y Sandoval (2012), Utilización del tiempo libre y su relación con el sedentarismo en los estudiantes entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas Posgrado <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/5684/1/T-ESPE-033674.pdf>
7. Cuenca, M. (2019, octubre 21). El ocio como derecho. Manuel Cuenca. <https://manuelcuenca.es/el-ocio-como-derecho/>
8. Díaz (2020). Comunidades de Aprendizaje: Un proyecto de transformación social y educativa. 13.
9. Galvan, M. (2015). ¿QUE ES CALIDAD DE VIDA? <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
10. Gerlero, J. C. (2017). La Recreación como derecho constitucional en América Latina. Un estudio para reflexionar sobre el alcance de la recreación en Latinoamérica. 16.
11. 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-entretendida-forma-de-buscar-la-salud-el-movimiento-y-la-cultura-2109844>
12. 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>
13. Lee. (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/>
14. Izurieta-Monar, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo: *Más Vida*, 1(2), 26-31.
15. Lopategui, E. (2000) RECREACIÓN

- © 2000 Edgar Lopategui Corsino.
<http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>
16. Marianella, M. (2020, agosto 12). 7 Características de la Danza. Liferder. <https://www.liferder.com/caracteristicas-danza/>
17. OMS, M. (2020). Sedentarismo y Salud |. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. <http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
18. OMS. (2019). 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
19. Osorio, E. (2005). La Recreación y sus aportes al desarrollo humano. <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/EOsorio.html>
20. Pereira Valarezo, J., & Escobar, T. (2009). La fiesta popular tradicional del Ecuador (1. ed). Fondo Editorial Ministerio de Cultura.
21. 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>
22. Rangel, Rojas y Gambia (2015). Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Nutrición hospitalaria. Vol. 31, núm 2 pp. 629-636 Madrid – España.
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309233495012.pdf>
23. 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>
24. Sánchez, J. (2014). Las actividades recreativas: Sus características, clasificación y beneficios.
<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
25. Vivas y Sotomayor (2018). La Recreación escolar y su incidencia en el sedentarismo del tercer año del bachillerato, Posgrado Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/14503/1/T-ESPE-057899.pdf>