 Universidad del Atlántico	CÓDIGO: FOR-DO-109
	VERSIÓN: 0
	FECHA: 03/06/2020
<b>AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO</b>	

Puerto Colombia, 11 de junio de 2021

Señores

**DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS**

Universidad del Atlántico

**Asunto: Autorización Trabajo de Grado**

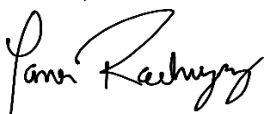
Cordial saludo,

Yo, **JANER JESÚS RODRÍGUEZ CAMARGO**, identificado con **C.C. No. 1.042.452.738** de **SOLEDAD**, autor del trabajo de grado titulado **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO DE PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DANZA DE LA UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO** presentado y aprobado en el año **2021** como requisito para optar al título Profesional de **PROFESIONAL EN DANZA**; autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Atentamente,

Firma 

**JANER JESÚS RODRÍGUEZ CAMARGO**

**C.C. No. 1.042.452.738 de SOLEDAD**

**DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE PLAGIO EN TRABAJO ACADÉMICO PARA GRADO**

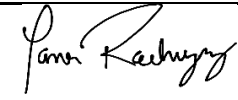
*Este documento debe ser diligenciado de manera clara y completa, sin tachaduras o enmendaduras y las firmas consignadas deben corresponder al (los) autor (es) identificado en el mismo.*

Puerto Colombia, **11 de junio de 2021**

Una vez obtenido el visto bueno del director del trabajo y los evaluadores, presento al **Departamento de Bibliotecas** el resultado académico de mi formación profesional o posgradual. Asimismo, declaro y entiendo lo siguiente:

- El trabajo académico es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, en consecuencia, la obra es de mi exclusiva autoría y detento la titularidad sobre la misma.
- Asumo total responsabilidad por el contenido del trabajo académico.
- Eximo a la Universidad del Atlántico, quien actúa como un tercero de buena fe, contra cualquier daño o perjuicio originado en la reclamación de los derechos de este documento, por parte de terceros.
- Las fuentes citadas han sido debidamente referenciadas en el mismo.
- El (los) autor (es) declara (n) que conoce (n) lo consignado en el trabajo académico debido a que contribuyeron en su elaboración y aprobaron esta versión adjunta.

Título del trabajo académico:	<b>NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO DE PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DANZA DE LA UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO</b>
Programa académico:	<b>DANZA</b>

Firma de Autor 1:						
Nombres y Apellidos:	<b>JANER JESÚS RODRÍGUEZ CAMARGO</b>					
Documento de Identificación:	CC	X	CE	PA	Número:	1042452738
Nacionalidad:	Colombiana		Lugar de residencia:	Soledad		
Dirección de residencia:	Calle 15 # 16 A 11					
Teléfono:			Celular:	3006890877	3003687720	

**FORMULARIO DESCRIPTIVO DEL TRABAJO DE GRADO**

<b>TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO</b>	<b>NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN TIEMPO DE PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DANZA DE LA UNIVERSIDAD DEL ATLANTICO</b>
<b>AUTOR(A) (ES)</b>	<b>JANER JESUS RODRIGUEZ CAMARGO</b>
<b>DIRECTOR (A)</b>	<b>LINA ALVAREZ TORO</b>
<b>CO-DIRECTOR (A)</b>	
<b>JURADOS</b>	<b>IBETH GALOFRE YANNIS MANOTAS</b>
<b>TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE</b>	<b>PROFESIONAL EN DANZA</b>
<b>PROGRAMA</b>	<b>DANZA</b>
<b>PREGRADO / POSTGRADO</b>	<b>PREGRADO</b>
<b>FACULTAD</b>	<b>BELLAS ARTES</b>
<b>SEDE INSTITUCIONAL</b>	<b>BELLAS ARTES</b>
<b>AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO</b>	<b>2021</b>
<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>	<b>66</b>
<b>TIPO DE ILUSTRACIONES</b>	<b>TABLAS Y FIGURAS</b>
<b>MATERIAL ANEXO (VÍDEO, AUDIO, MULTIMEDIA O PRODUCCIÓN ELECTRÓNICA)</b>	<b>NO APLICA</b>
<b>PREMIO O RECONOCIMIENTO</b>	<b>NO APLICA</b>



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO DE PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES  
DEL PROGRAMA DANZA DE LA UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO**

**JANER JESUS RODRIGUEZ CAMARGO  
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN DANZA**

**PROGRAMA DANZA  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO  
PUERTO COLOMBIA  
2021**



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO DE PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES  
DEL PROGRAMA DANZA DE LA UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO**

**JANER JESUS RODRIGUEZ CAMARGO  
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN DANZA**

**LINA ALVAREZ TORO  
MAESTRA EN FISIOTERAPIA - MAGISTER EN DESARROLLO INFANTIL**

**PROGRAMA DANZA  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO  
PUERTO COLOMBIA  
2021**

NOTA DE ACEPTACION

---

---

---

---

DIRECTOR(A)

LINA ALVAREZ TORO

JURADO(A)S

IBETH GALOFRE

YANNIS MANOTAS

## **DEDICATORIA**

Dedico el esfuerzo y la dedicación empleada en este camino hacia la obtención de una de las primeras etapas de mi vida profesional, a mis padres Juan Bautista Rodríguez y Luzmila Camargo y a mis hermanos. Quienes a través de su guía, comprensión y constante motivación me direccionaron a culminar satisfactoriamente esta carrera.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por mostrarme el propósito de vida mediante este arte tan bello que es la danza y por permitirme confirmar el interés de profundizar en ella desde una perspectiva asociada mayormente con el entrenamiento físico.

Gracias a mi familia por el apoyo incondicional y la permanente ayuda para el cumplimiento de las clases. Por el amor inmedible, la buena energía y recordarme siempre la humildad.

Gracias a mi hermano Juan David por ser mi guía en la introducción al mundo universitario y enseñarme a solventar las dificultades administrativas que se presentaron. Por ser una inspiración en un punto de mi proceso y ejemplo artístico a seguir, así como también mis otros hermanos, Juan Ricardo, Johan Andrés y Ana María.

Gracias a mi asesora, la maestra Lina Álvarez por su empeño y dedicación para culminar este proceso de la mejor manera, y por coincidir energéticamente conmigo para así tener una mayor comodidad, entendimiento y motivación para con este trabajo.

Gracias a los compañeros del Programa Danza que permitieron realizar este estudio con la ayuda fundamental de la información específica que estos proveyeron.



# **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO DE PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DANZA DE LA UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO**

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como propósito identificar el nivel de Actividad Física en medio de la pandemia de los estudiantes del Programa Danza de la Universidad del Atlántico. La muestra fue seleccionada de forma aleatoria, no probabilística y estuvo conformada por 64 estudiantes quienes cumplieron los criterios de selección. Se utilizó el cuestionario internacional de actividad física IPAQ- versión corta, el cual fue autoadministrado para la identificación del Nivel de actividad física. Para el análisis de los datos se elaboró una base de datos en el programa estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para Windows 19,0. En relación al análisis descriptivo se utilizaron tablas de distribución de frecuencias relativas para cada una de las variables sociodemográficas (edad, género y semestre). Los resultados determinaron que el nivel de AF del 63% de los estudiantes se encuentra en la categoría moderada, el 33% en un nivel bajo y el 5% en un nivel de Actividad Física vigorosa. En el caso del sedentarismo, muestra que el 59% pasó inactivo en un tiempo de 3 a 5 horas y de la misma manera, el 17% dentro de 6 a 8 horas, 14% entre 1 a 2 y el 9% en un tiempo de más de 9 horas. Se concluye que durante la pandemia por el covid-19, el nivel AF moderada y baja predominaron en el estudio muy por encima del nivel de AF vigorosa y que el incremento de la inactividad física refleja las repercusiones hacia el sedentarismo, pudiendo influir el paso de la educación presencial a la virtualidad, debido a que los estudiantes dedican gran parte del tiempo a estar sentados.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, Pandemia, Confinamiento, Danza, Cuestionario

## **ABSTRACT**

The purpose of this research was to identify the level of Physical Activity in the midst of the pandemic of the students of the Dance Program of the Universidad del Atlántico. The sample was selected randomly, not probabilistically, and consisted of 64 students who met the selection criteria. The international physical activity questionnaire IPAQ- short version was used, which was self-administered to identify the level of physical activity. For data analysis, a database was created in the statistical program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 19.0. In relation to the descriptive analysis, relative frequency distribution tables were used for each of the sociodemographic variables (age, gender and semester). The results determined that the PA level of 63% of the students is in the moderate category, 33% in a low level and 5% in a vigorous Physical Activity level. In the case of sedentary lifestyle, it shows that 59% spent inactive in a time of 3 to 5 hours and in the same way, 17% within 6 to 8 hours, 14% between 1 to 2 and 9% in a time of more than 9 hours. It is concluded that during the COVID-19 pandemic, moderate and low PA levels predominated in the study well above the level of vigorous PA and that the increase in physical inactivity reflects the repercussions towards sedentary lifestyle, which may influence the passage of face-to-face education to virtuality, due to the fact that students spend a large part of their time sitting down.

**KEY WORDS:** Physical activity, pandemic, dance, lockdown, questionnaire.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	3
<b>2.1. Formulación Del Problema</b> .....	5
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	5
<b>3.1. Objetivo general</b> .....	5
<b>3.2 Objetivos Específicos</b> .....	6
<b>4 JUSTIFICACIÓN</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>5. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN</b> .....	9
<b>5.1 Antecedentes Internacionales</b> .....	9
<b>5.2. Antecedentes Nacionales</b> .....	12
<b>5.3. Antecedentes Locales</b> .....	13
<b>6. MARCO CONCEPTUAL</b> .....	14
<b>6.1 Actividad Física</b> .....	14
<b>6.2 Inactividad física y repercusiones en la salud</b> .....	17
<b>6.3 Actividad física en el contexto de la pandemia</b> .....	20
<b>6.4 Actividad física en el bailarín</b> .....	23
<b>6.5 Instrumentos de evaluación para medir los niveles de actividad física</b> .....	25
<b>7. Metodología</b> .....	29
<b>7.1 Diseño Metodológico</b> .....	29
<b>7.2 Población</b> .....	29
<b>7.3 Muestra</b> .....	29
<b>7.4 Criterios de selección</b> .....	29
<b>7.5 Instrumentos</b> .....	30
<b>7.6 Procesamiento y análisis de la información</b> .....	30

<b>7.7 Investigaciones sin riesgo .....</b>	<b>31</b>
<b>8. Resultados .....</b>	<b>32</b>
<b>9. Conclusiones.....</b>	<b>41</b>
<b>Referencias Bibliográficas .....</b>	<b>42</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1. Criterios de clasificación de la AF según el IPAQ.....</b>	<b>30</b>
--	-----------

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1. Distribución según género.....</b>	<b>32</b>
<b>Figura 2. Nivel de actividad física según género.....</b>	<b>32</b>
<b>Figura 3. Nivel de actividad física según género.....</b>	<b>33</b>
<b>Figura 4. Distribución rango de edad.....</b>	<b>34</b>
<b>Figura 5. Distribución por edades según nivel de actividad física .....</b>	<b>34</b>
<b>Figura 6. Distribución por edades según nivel de actividad física .....</b>	<b>35</b>
<b>Figura 7. Distribución por edades según nivel de actividad física .....</b>	<b>35</b>
<b>Figura 8. Distribución según semestre .....</b>	<b>36</b>
<b>Figura 9. Distribución por semestre según nivel de actividad física.....</b>	<b>37</b>
<b>Figura 10. Distribución por semestre según nivel de actividad física.....</b>	<b>38</b>
<b>Figura 11. Distribución por semestre según nivel de actividad física.....</b>	<b>38</b>
<b>Figura 12. Nivel de actividad física global .....</b>	<b>39</b>
<b>Figura 13. Frecuencia de inactividad física .....</b>	<b>40</b>

## **INDICE DE ANEXOS**

<b>Anexo 1. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ versión corta) .....</b>	<b>51</b>
---	-----------

## INTRODUCCIÓN

La actividad física es conocida como cualquier movimiento ejecutado por los músculos esqueléticos lo cual produce un aumento de gasto energético por encima del nivel basal o de la tasa metabólica, que permite a un individuo interactuar con otras personas y con su ambiente, tal como lo refiere (Vidarte et al., 2011). La tasa de metabolismo basal es conocida como aquella mínima cantidad de energía para mantener viva una célula, dicha de otro modo, es la cantidad diaria total de energía expresada en kal (kilocalorías) que un individuo necesita en reposo físico completo para que el cuerpo responda y realice funciones básicas (comer, dormir, moverse, etc.) considerando 400 a 600 calorías como una cantidad mínima de gasto energético, como lo explica Prieto (2020). La OMS (2020) hace referencia como actividad física a todo movimiento efectuado incluso en los momentos de ocio, al traslado de lugares específicos y como parte de la rutina laboral de una persona, presentándose en sus diferentes intensidades tales como Moderada, Baja y Vigorosa. Por otro lado, la inactividad física se sitúa como el cuarto factor de riesgo de enfermedades, sus complicaciones sobre el bienestar físico y mental han sido objeto de varias investigaciones científicas. (Abalde & Pino, 2015). Convirtiéndose la actividad física en un camino para contrarrestar la presencia de las enfermedades crónicas no transmisibles que pueden adquirirse por el sedentarismo. En este sentido, la OMS (Organización mundial de la salud) dio a conocer las cifras del año 2008 sobre la cantidad de un aproximado de 60 millones de defunciones a causa de enfermedades no transmisibles.

Con base a lo anterior, la presente investigación abordó la actividad física de los estudiantes del Programa Danza de la Universidad del Atlántico, estimando la actual



pandemia que se originó el diciembre 31 de 2019 en la provincia de Wuhan-China como un brote de neumonía, lo que tiempo después la OMS proclamaría como pandemia (11 de marzo de 2020) debido a los diversos casos identificados en la mayoría de los países a nivel mundial.

La pandemia del COVID -19 generó un cambio radical en las actividades cotidianas, laborales, educativas y profesionales, producto del confinamiento que se generó para la mitigación del riesgo de contagio, lo que llevó a cambios en el estilo de vida de manera significativa de los estudiantes, quienes vieron transformadas sus actividades académicas pasando de la presencialidad a la virtualidad lo que conlleva a cambiar los espacios de trabajo, en este caso específico los estudiantes del programa Danza debieron cambiar los espacios amplios y adecuados tales como (Gimnasios, parques al aire libre, salones de clases, etc) donde desarrollaban las actividades prácticas a espacios reducidos dentro sus hogares, además de no realizar el cotidiano desplazamiento del hogar hacia la universidad y de un aula a otra estando allí, de igual forma el aumento del tiempo frente a pantallas y dispositivos móviles para el cumplimiento de las clases.

Lo anterior generó el interés y la motivación de identificar el nivel de actividad física de los estudiantes del programa Danza en esta nueva realidad de la educación virtual. Para ello se realizó una investigación descriptiva de corte transversal y se aplicó el cuestionario IPAQ versión corta, el cual permitió conocer a través de los criterios de clasificación los niveles de actividad física de los participantes al estudio.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El virus covid19 es una pandemia que conlleva actualmente a que las personas se encuentren en condiciones de confinamiento. Esta medida evidencia problemas de salud pública relacionados con la disminución de la actividad física, el aumento del sedentarismo y un impacto psicológico asociado al estado de incertidumbre, tal como lo señala (Bravo, et al 2020).

La organización Mundial de la Salud (OMS) prende sus alarmas frente a esta situación, dado el incremento en el porcentaje mundial de personas inactivas físicamente representado por 27,5%, equivalente a 1.400 millones de personas, es de considerar que estas cifras fueron del 2016, sin embargo, dadas las condiciones actuales de aislamiento se presume un aumento significativo en este año como lo estipula (Salas, 2018).

Vidarte (2011) define que “La actividad física es concebida como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía” (p. 206). Así mismo, la Organización Mundial de la Salud la determina como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Dicho esto, la danza es considerada un modelo de actividad física que posee un carácter artístico la cual hace uso por completo del sistema músculo esquelético y que además de las actividades anteriormente mencionadas, requiere un rendimiento físico importante, que conlleva al desarrollo de las técnicas corporales específicas. Hansen (et al, .2006).

El estudiante del Programa Danza durante el transcurso de su carrera se convierte también en un atleta en formación, debido a las demandas físicas que esta implica como la repetición constante de movimientos del cuerpo, la práctica recurrente y un nivel intenso de actividad física. (Garrick et al 2001). Esto involucra la participación en clases prácticas de diferentes disciplinas dancísticas lo que exige un consumo energético importante, el cual según estudio realizado por (Costa, 2009) establece que las bailarinas de danza clásica en una clase de danza clásica consumieron de promedio 424 Kcal./ hora, lo que supone un trabajo medio de 5,2 MET. En cambio, una bailarina de danza contemporánea consumió 363 Kcal./ hora (4,5 MET) y una de español 323 Kcal. (4 MET) Con estos consumos e intensidades de actividad (en general inferiores o iguales a 5 MET), esta investigación demuestra que este gasto e intensidades de actividad física alcanzada podría clasificarse como Actividad de intensidad moderada.

Mets se comprende como una unidad de medida del índice metabólico, es la cantidad de energía que el cuerpo utiliza cuando se encuentra en reposo o realizando actividades físicas de intensidad leve (ver televisión, lectura, etc.) un Mets (1 Mets) equivale a 3,5 ml O<sub>2</sub>/kg min, lo que 0, 0175 en kcal (kilocalorías). Lo que establece que las actividades que gasten de 3 a 6 Mets se consideran de intensidad Moderada y de 6 Mets en adelante se les clasifica como Vigorosas, (Aznar, 2014). La evidencia científica ha demostrado los beneficios que trae consigo realizar actividad física al menos 150 minutos por semana, con una intensidad moderada a vigorosa, como lo señalan (Warburto y Bredin 2017).

Sin embargo, actualmente dadas las medidas preventivas adoptadas por el Gobierno Nacional en relación con disminuir el riesgo de contagio por Covid 19, se estipula que las

instituciones educativas sigan sus procesos de formación de manera virtual, como lo establece el Ministerio de Educación Nacional de Colombia en la resolución 385 del 12 de marzo de 2020, expedida por el Gobierno. Notablemente esta situación cambia por completo las dinámicas de los estudiantes respecto a la forma en que reciben las clases, direccionándolos a los dispositivos electrónicos para atender los compromisos teóricos y prácticos.

### **2.1. Formulación Del Problema**

Con base en la información expuesta anteriormente, se plantea el siguiente interrogante quién direcciona el presente estudio:

¿Cuál es el nivel de actividad física en tiempo de pandemia, de los estudiantes del Programa Danza de la Universidad Del Atlántico?

## **3. OBJETIVOS**

### **3.1. Objetivo general**

Identificar el nivel de actividad física, en tiempo de pandemia, de los estudiantes del Programa Danza de la Universidad del Atlántico.

### **3.2 Objetivos Específicos**

- Caracterizar aspectos sociodemográficos de acuerdo a edad, género y semestre
- Determinar niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
- Conocer la frecuencia de inactividad física realizada por estudiantes del Programa Danza.

## **4 JUSTIFICACIÓN**

La danza es un modelo de actividad física que posee un carácter artístico, que involucra el uso de todo el sistema músculo esquelético (Hansen & Reed, 2006; Miller, 2006; Hincapié, Morton & Cassidy, 2008). Su práctica requiere de un mayor gasto de oxígeno llegando a estar al nivel de deportes tales como gimnasia y fútbol (Angioi et al., 2009). La danza como actividad física es reconocida como un elemento favorecedor asociado a un estilo de vida saludable y manera óptima ante la prevención de enfermedades no transmisibles. Por otro lado, Lobelo et al. (2006), señalan las complicaciones que puede generar la falta de práctica de actividad física, puesto que su ausencia es considerada un factor de riesgo, asociada a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades coronarias, entre otras tal como lo señalan (Saucedo-Molina, 2015; Organización Mundial de la Salud, 2020).

Sin embargo, por causa de confinamiento por el virus Covid-19, Márquez (2020) señala que, “la pandemia de la COVID-19 favorece y parece estar generando más inactividad y sedentarismo con sus múltiples consecuencias” (p.10), como las limitaciones para realizar actividades recreativas al aire libre, o vinculadas al trabajo o de desplazamiento (Patiño-Lugo et al., 2020), lo que se traduce en menos tiempo destinado a la práctica de actividad física (Chen et al., 2020). Así como lo resalta Márquez (2006), someterse a las condiciones que desprende esta situación conlleva a una distorsión de la continuidad de diversas actividades ya sea desde el aspecto laboral, comercial, estudiantil y artístico, etc.

Como es el caso del artista, específicamente el bailarín que está en el camino de la formación profesional y dentro del marco del confinamiento se ha visto obligado también a cambiar su escenario de práctica donde antes era la Universidad y que hoy se ha reemplazado por su vivienda, adoptando las medidas de la virtualidad para disminuir el riesgo de enfermedad

La danza es una actividad física de expresión artística promotora de múltiples beneficios, por lo que es de suma importancia la intensidad con que la realicen los bailarines profesionales y en procesos de formación puesto que es fundamental para fortalecer su cuerpo como instrumento de trabajo, como lo señala (Koutedakis & Jamurtas, 2004). Por consiguiente, a razón de lo anterior, el presente proyecto busca identificar el nivel de actividad física del estudiante del Programa Danza de la Universidad del Atlántico durante la Pandemia por Covid 19, aplicando el instrumento de medición como es el cuestionario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), este cuestionario, clasifica el nivel de actividad física que realizan los participantes al estudio, proporciona

información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado.” (Barrera, 2017, p.24) Aquellos que manifiesten como resultado niveles moderados o altos, corresponden al grupo de quienes logran cumplir con las recomendaciones que sugiere la OMS (2020), en torno al tiempo semanal que se debe realizar actividad física para obtener beneficios en términos de salud.

Dicha investigación mostrará un diagnóstico sobre el nivel del estado físico de la población escogida, partiendo de la situación de confinamiento que se vive, aspecto que impacta la normalidad con la que habitualmente se venían realizando las actividades cotidianas. Se espera que los resultados derivados de este estudio permitan implementar estrategias direccionadas desde el programa Danza y Bienestar Institucional, a fin de promover la Actividad física como práctica indispensable tanto para la salud como para el mantenimiento y fortalecimiento de la condición física de los futuros Profesionales en Danza de la Región Caribe.

## 5. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

### 5.1 Antecedentes Internacionales

La pandemia que ha desatado el covid-19 inevitablemente ha dado un giro extremo en el diario vivir, de encontrarse en un día común desempeñando las funciones cotidianas que este trae consigo, a pasar de una manera drástica a un acondicionamiento radical para el continuo desarrollo laboral y estudiantil en el espacio del hogar como una alternativa obligatoria. En medio de esta impuesta forma de vida, se ve alterado el desarrollo de las responsabilidades desde el plano estudiantil, permitiéndose continuar con este desde la virtualidad.

Ante ello, en la universidad católica de cuenca (Ecuador) por parte de (Ávila, et al., 2020) se realizó el proyecto *Actividad Física en Estudiantes Universitarios Antes y Durante la Pandemia*. De enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y corte transversal, con el fin de comparar y dar a conocer exactamente el cambio que produjo el confinamiento en su condición física para así representar el antes, como el estado base en el que se encontraban previo al aislamiento social y la etapa durante, como el estado y resultado actual dentro de este. Dicho proyecto intervino un total 267 estudiantes de diferentes carreras conformados por 124 hombres y 143 mujeres que oscilaban entre los 17 y 36 años de edad. Para la recolección de datos intervinieron dos instrumentos, como lo son el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y adicionalmente una encuesta en línea donde formularon preguntas con el objetivo de reunir información sobre la



organización y lo que impulsaba a realizar la actividad física antes y durante de la pandemia, como también la adquisición de materiales para ejecución de esta, con el propósito de obtener un previo conocimiento desde una perspectiva motivacional y material en el que se encuentran los estudiantes. En la conclusión se reflejó una considerable disminución en los niveles de actividad física Alto y Moderado en comparación al nivel en el que se encontraban antes de la pandemia, dejando el nivel bajo con un aumento significativo.

Sin embargo, teniendo en cuenta que la muestra está conformada por estudiantes de distintas carreras, en esta oportunidad la facultad de ciencias de la educación física mantuvo el nivel alto en medio de las circunstancias, con base a ello se identifica que en los resultados se ve reflejada la costumbre, motivación y la necesidad del estudiante en realizar actividad física, ya que el 21,7% lo hace para estar en forma, el 16,1% por diversión y el 15% la ejecuta por optimizar la salud, y cuanto a la organización está el 31,1% y el 16,1% la realiza por medio de objetos del ambiente.

La contribución de esta investigación en el presente proyecto se encuentra pertinente, dado el objetivo propuesto por los anteriores autores en identificar el nivel de actividad física de los estudiantes, a través un método similar y desde un punto de vista recursivo, implementando distintas herramientas direccionadas al mismo fin de contribuir a la veracidad y confiabilidad de los resultados planteados. Por otra parte, a través de la población escogida se interpreta una necesidad y la existencia de un interrogante permanente sobre el estado físico y/o psicológico del

estudiante en medio de las restricciones producidas por la pandemia que arroja resultados negativos para la salud.

De modo similar, en la universidad de Zaragoza (España) (Casajus, A. et al., 2020) Presentaron el siguiente documento como un resumen ejecutivo del proyecto de investigación titulado *Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19: determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida*. desarrollado en el marco de la Red de Investigación EXERNET en Ejercicio Físico y Salud (<https://redexernet.com/>) financiada por el Consejo Superior de Deportes (CSD) en sus convocatorias 2019 y 2020 (09/UPB/19 y 45/UPB/20) El proyecto, que ha sido desarrollado por investigadores de 16 Universidades que forman a su vez parte de la Red EXERNET el cual tuvo como objetivo principal conocer la forma en que el alumnado universitario ha adaptado sus hábitos de actividad física y salud a la situación de confinamiento generada por el COVID-19, así como los condicionantes y las consecuencias de los mismos. En el estudio participaron 13.754 estudiantes universitarios, que a través de un cuestionario on-line de 40 ítems diseñado para este fin, contestaron preguntas relacionadas con las características sociodemográficas, la actividad física, la ocupación sedentaria, sus estilos de vida y salud.

Por otra parte, (Ricos, C. et al., 2020) en su investigación. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Tuvo como propósito analizar los hábitos de actividad física y estado de salud durante el confinamiento por COVID-19. El diseño de este estudio fue cuantitativo descriptivo transversal. Se estudió una muestra de 466 personas por medio de una encuesta

online, se incluyó el Cuestionario de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Salud de Nottingham para interpretar el comportamiento de los sujetos en términos de actividad física y salud. Los resultados arrojan que 46.35 % realiza actividad física baja, el 21.89% actividad moderada y un 31.76 % demuestra actividad física de alta intensidad; en términos de estado de salud se demuestran altos niveles de estrés por lo que se puede concluir que es indispensable establecer programas de ejercicio físico para disminuir las consecuencias del sedentarismo en la salud física y mental generado durante el período de confinamiento.

## **5.2. Antecedentes Nacionales**

En la universidad del Cauca, se presenta de manera similar el proyecto de investigación por parte de (Villaquirán, A. et al., 2020). Titulado, Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. El cual desarrolló como objetivo establecer la importancia de la actividad física y el ejercicio para el cuidado de la salud y el mantenimiento de la condición física en tiempos de confinamiento por COVID-19. Para ello realizaron una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Elsevier, Scielo, Springerlink y Google Académico, con las palabras clave: Pandemia, Ejercicio, Virus, Cuarentena, Sistema Inmunológico y COVID-19. Se revisaron los artículos encontrados de diferentes tipos de investigación, sin hacer exclusión por año de publicación. Esta investigación concluyó que, al estar atravesando por esta situación atípica, en la que aún se desconocen muchos aspectos, sin embargo, esta revisión permite plantear posteriores investigaciones

que mejoren la toma de decisiones por parte de los profesionales del ejercicio y de la salud para mitigar las consecuencias de COVID-19.

### **5.3. Antecedentes Locales**

Por otro lado, desde la universidad del atlántico (Colombia) se presenta la investigación de (Llinas et al., 2021) titulado, Caracterización del estado antropométrico y de las capacidades físicas de los bailarines del grupo de danza de la Universidad del Atlántico. La cual tuvo como propósito caracterizar el estado antropométrico y las capacidades físicas de un grupo de bailarines pertenecientes al equipo de danza de la Universidad del Atlántico, en Barranquilla. Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo exploratorio, descriptivo y transversal. Los resultados arrojaron que en la variable del IMC, se encontraron valores normales, todos tenían entre 20,20 y 24,22, en este indicador. Se halló un % grasa por 3 pliegues, de 24,91%, para las mujeres y para los hombres, de 9%; además, un % de grasa por 7 pliegues para mujeres, de 25,50% y para hombres, de 8%. En los resultados promedio del test de fuerza, el flexo extensión de codos para mujeres, 20 y para hombres, 28 repeticiones; abdominales para mujeres, 19 repeticiones y para hombres, 23; salto alto para mujeres 0,42m y para hombres, 0,49m. En el test de Cooper, los resultados fueron de 30ml/kg/min, para mujeres y para hombres, de 39ml/kg/min. Finalmente, en el test de flexibilidad los datos promedios de las mujeres fueron de +14cm, mientras que para los hombres fueron de +13cm. Esta investigación concluye que la preparación de los bailarines es necesaria

trabajar todas las capacidades físicas durante su práctica diaria, pero hay que tener en cuenta, que todos los organismos son distintos y tienen necesidades específicas, por lo tanto, el entrenamiento físico, se debe enfocar al acondicionamiento aeróbico, sin descuidar las demás capacidades físicas, como la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

## **6. MARCO CONCEPTUAL**

### **6.1 Actividad Física**

En el transcurso de la historia, la actividad física ha estado inmersa en el camino evolutivo del hombre, desde un plano prehistórico se presenta como la necesidad y capacidad para desenvolverse en el medio que lo rodea, como una forma indirecta para el fortalecimiento del sistema muscular y una mejora en el campo de las aptitudes físicas. En otras palabras, el hombre arcaico tomaba la actividad física como punto clave para la subsistencia a través de funciones indispensables para la vida, como la pesca, la caza y el uso de herramientas y armas rudimentarias, así como lo estipulan (García y Ruiz 2010).

La actividad física es entendida como el conjunto de acciones que se encuentran y realizan dentro del entorno cotidiano las cuales generan un gasto energético, o desde otra perspectiva, citando a Gonzales (2004) refiere que “La actividad física es la manifestación pragmática de una necesidad básica del ser humano como es el movimiento” (p 74). Sin embargo, antes de introducirse en su concepto se debe tener en cuenta otros ámbitos, como el deportivo, la educación física, los juegos y demás prácticas físicas, ya que de una u otra

manera dentro de ella se reúnen ciertas características en relación a los movimientos que se emplean en los anteriores campos, desde las acciones más cotidianas (caminar, quehaceres domésticos, subir escaleras, etc.) llevadas a cabo en el espacio del hogar y laboral, como la realización de las actividades menos frecuentes como jugar basquetbol, tenis u otro deporte con el fin de mantener en óptimo estado o de mejorar la condición física del individuo. Así mismo, la actividad física también agrupa la noción de la práctica social dado que direcciona a la persona a inmiscuirse con otra, con un grupo u otro ambiente, lo que hace mención a la faceta cultural del ser humano.

La pertinencia de la actividad física se fundamenta en la construcción de un estilo de vida activo a partir de labores cotidianas y ejercicios, convirtiéndose en la productora de una gama de beneficios físicos y mentales que actúa como contrastante de las enfermedades crónicas y como método preventivo de las mismas. Para una mirada más a fondo sobre los beneficios de esta práctica, es indispensable citar a Cintra & Balboa (2011) quienes afirman que:

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular. (p. 2)

Evidentemente, el cuerpo humano es un instrumento moldeable, con un considerable grado de adaptación a las circunstancias y por supuesto con un equipamiento de habilidades a fortalecer por medio de la actividad física, el ejercicio o deporte, enfocados al mantenimiento de una buena salud. Añadiendo a esto, se expone también desde un plano psicológico, la mejora que produce en el estado de ánimo de la persona, en ella aminora la depresión y ansiedad además de efectuar un alza en la imagen corporal y de modo similar en la autoestima. Por otro lado, el ejercicio fortalece el sistema muscular y óseo junto con el control de peso corporal, lo que, en definitiva, la actividad física y el ejercicio resaltan como una mejora a la calidad de vida. No obstante, resulta imprescindible mencionar la diferencia entre los términos de actividad física, ejercicio y deporte, con el propósito de aclarar la función de cada uno y evitar confusiones. La actividad física es definida como el conjunto de movimientos que realiza el ser humano dentro de un considerable lapso de tiempo, lo cual genera un gasto energético. Por otro lado, se refiere a deporte cuando esa misma actividad física pasa a ser realizada como juego o competición practicada bajo los parámetros de un reglamento. En otro escenario, la actividad física se convierte en ejercicio cuando esta se planifica, se estructura, es repetitiva y por supuesto es direccionada al objetivo de mantener o mejorar uno o varios de los factores de la condición física. Así como lo señala Rodríguez (et al 2016).

Así pues, la actividad física se considera un componente importante de los estilos de vida saludable, una guía hacia el conservarse físicamente activo y mantener en una buena forma el corazón y los pulmones, esto claramente con ayuda de una alimentación saludable y balanceada para obtener ese cuidado por completo.

La OMS (2020) clasifica la actividad física por intensidades (moderada y vigorosa) en relación a la velocidad o bien sea a la magnitud del esfuerzo con que esta se realice, y que varía de una persona a otra dependiendo del estado en que se encuentre su forma física. En este sentido, resalta una serie de recomendaciones para su ejecución desde las distintas poblaciones para un mantenimiento y optimización del estado físico.

En la población de 5 a 17 años, establece dedicar al menos una hora al día de actividad física moderada a vigorosa, mínimo tres días a la semana lo cual generará fortalecimiento en la zona músculo-esquelética. Por otro lado, recomienda en la población del adulto de 18 a 64 años, realizar actividad física moderada a vigorosa de 150 a 300 minutos o en su defecto un mínimo de 75 a 150 minutos semanales con intensidad vigorosa, Y con respecto al adulto mayor, (65 años en adelante) se considera que deben realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada o de mayor intensidad por 75 minutos tres o más días a la semana direccionada al trabajo del equilibrio funcional, fuerza muscular para así evitar caídas.

## **6.2 Inactividad física y repercusiones en la salud**

*“La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y preservan”*

*Platón.*



Como contraposición de la actividad física, el sedentarismo, caracterizado como la escasez de actividades vigorosas en el ser humano, ha sido motivo de múltiples estudios con la motivación de dar a conocer las causas por las cuales aparece y se padecen los riesgos inminentes que representa para la salud y en qué grado interviene y estimula el contexto en el que se desarrolla. Aquellas actividades que no generan un gasto de energía considerable o dicho de una manera más exacta, si no ocurre en el individuo un gasto mayor al 10% sobre el nivel basal dentro de las actividades cotidianas que ejecuta, automáticamente se le reconoce como sujeto sedentario. Así como lo estipula (Universidad del Rosario 2007). Sin duda alguna, el silencioso y negativo estado físico que allí emana conlleva a la creación de un estilo de vida perjudicial debido a los periodos prolongados de inactividad física en el espacio laboral, escolar, doméstico o en el tiempo libre.

En una mirada global, el sedentarismo se encuentra presente en un aproximado del 60% de la población debido a que esta no hace actividad física de una manera total para alcanzar los objetivos benéficos que esta produce. Por otro lado, la motivación es un estado clave en el ser humano que suma para llevar a cabo lo trazado, lo que al relacionarse con la ejecución de la actividad física se infiere que hay una variación en la parte motivante para el desarrollo de la misma durante un tiempo libre, lo que contrariamente ejerce un incremento en otras actividades donde prevalece el estar sentado o reclinado junto a la selección y uso masivo de medios de transportes como punto a favor de generar la inactividad física. Como lo resalta (Organización mundial de la salud 2013)

De acuerdo con lo anterior, resulta pertinente citar a Martínez (2008) quien dice que “La inactividad física se asocia a un deterioro estructural y funcional del organismo que se traduce en la aparición de diversas enfermedades, las cuales eventualmente, serían capaces

de limitar las actividades productivas del ser humano” (p 229). Notablemente, el abandono de la actividad física, se convierte en un elemento de riesgo con una peligrosidad gradual donde nacen y crecen las alteraciones en la salud que se reflejan en una primera instancia como problemas de obesidad y condicionamiento en el sector cardiovascular, lo cual demuestra que el sedentarismo se reconoce como causa primaria de complicaciones diabéticas, cáncer de mama, colon y demás agentes nocivos para la salud.

Ahora bien, la poca realización de actividad física demuestra ser contraproducente si no se ejecuta desde su mínima frecuencia (30 minutos) o si se abandona totalmente, ya que el nivel de actividad física en el transcurso de la adolescencia hacia la edad adulta puede bajar de una forma considerable, lo que atribuye a resultados negativos y deterioro del nivel de actividad física que presenta un adulto-joven. Como lo resalta Díaz (et, al 2020) citando a Han (et, al 2008). La población universitaria no es extraña a esta situación, dados los estudios (por EU) que comprueban que los universitarios en sus primeros años realizan conductas dañinas para la salud a causa de los extensos horarios académicos, lo que permite la presencia de un aumento de peso, cambio considerable en los hábitos y gradualmente un descarte de la actividad física. Como lo dice Deforche (2015).

Como contrapartida de esta situación y con el objetivo de mantener la salud en óptimas condiciones, a lo largo de la vida universitaria se debería mantener los estilos de vida saludable transmitidos en la etapa escolar quien promociona a mantener un estado de actividad física regular para alcanzar los beneficios que trae consigo. Aunque en otro sentido, la entrada a un nuevo mundo como lo es el universitario influye considerablemente en el cambio de la conducta del estudiante a invertir gran cantidad del tiempo a la actividad

académica intensa lo que ocasiona la poca realización de actividad física. Tal como lo refiere Estupiñan y Uribe (2019).

### **6.3 Actividad física en el contexto de la pandemia**

La historia es una gran educadora y es pertinente tener presente. La humanidad ha sido caóticamente golpeada por diversos agentes biológicos responsables de graves pandemias que han conllevado al ser humano a salvaguardarse dentro de las instalaciones del hogar, y paralelamente con el propósito de evitar la mitigación del virus, disminuir los mórbidos fallecimientos en grandes números. Un antecedente de ello se ubica en el siglo XIV como lo resalta Tomasi (2020) “la peste negra recorrió toda Europa, Asia y norte de África (por entonces todo el mundo conocido, ya que no se tenía noción de la existencia de América y Oceanía) y con una mortalidad escalofriante (DOSCIENTOS MILLONES DE PERSONAS) “(p 1). Efectivamente, el constante enfrentamiento a este tipo de antagonistas ha dejado huella en diferentes épocas, por supuesto en ciertas oportunidades con mayor impacto que en otras.

Pandemia, palabra proveniente de la expresión griega “pandêmonnosêma” la cual significa, enfermedad del pueblo. Tal como lo define Henao (2010). La cual se caracteriza por conllevar a estados de aislamiento y diversas limitaciones, ante preocupante situación Accinelli (2020) manifiesta que “desde el año 2020 el mundo enfrenta una nueva pandemia causada por el virus SARS-Cov-2 con un incremento que ya supera el millón de casos

positivos y más de 50.000 muertes” hasta el momento (p. 303). Cabe resaltar que son datos obtenidos hasta el momento. Sin lugar a dudas, la presente pandemia provocada por el estado de afección global por enfermedad vírica arrincona el actual contexto atrofiando por la presencia de un nuevo virus que ha sometido a la vida a un confinamiento. La organización mundial de la salud (2020) ha establecido la situación del Covid-19 (coronavirus SARS-CoV-2) como pandemia (enfermedad infecciosa de los humanos propagada a nivel mundial) en la fecha del 11 de marzo de 2020 debido a los múltiples casos presentados en los más de 114 países. En este mismo sentido, la OPS (organización panamericana de salud) junto con la OMS a través de una de sus últimas actualizaciones sobre el seguimiento del virus en cuestión, han establecido una aparición de un total de 14 millones de nuevos contagios junto con un número de 300.000 defunciones en todo el mundo. Ante tal alarmante situación, resulta lógico optar por llevar a cabo un periodo de aislamiento temporal o confinamiento desde el espacio del hogar para aminorar el inminente paso de la presente enfermedad y salvaguardar la salud.

Sin embargo, en medio del confinamiento resaltan unas posibles características que funcionan como contra restante para la salud. Entre ellas se encuentra la separación obligatoria del grupo familiar y social, acompañado de una inevitable limitación de movimiento que es tan importante y necesario para el ser humano. Automáticamente elimina la libertad e irrumpe en las actividades libres y en las rutinarias que se desarrollan en los diferentes campos (laboral, social, universitario, etc.). Tal como lo menciona Andreu (2020).

Desde el ámbito universitario, dado el decreto 457 establecido (22 marzo 2020) por el gobierno nacional Colombiano, que con el objetivo de evitar el incremento de contagios

adoptó la medida del confinamiento obligatorio en todo el país, la cual por supuesto incluyó el sistema educativo a continuar con los procesos desde la virtualidad lo que a su vez ocasiona un incremento de tiempo en el hogar conllevando a un aumento de conductas sedentarias y posibilidad del descenso de la actividad física como lo comprueba una investigación realizada en España, donde se halló una aminoración en el tiempo de la ejecución de la actividad física en medio del confinamiento. Como lo resalta García y Magaz (2020). Así mismo, se ha relacionado con el alza de estrés y otros factores psicológicos como ansiedad, miedo, insomnio, estrés y tristeza en diferentes intensidades según la edad del individuo por motivos de excesos de deberes, desventajas económicas, entre otras. Los estudiantes entre las edades de 19 a 22 años son los más propensos a tener una concentración de ansiedad de un modo moderado a grave. Tal como lo afirma (Jiménez et al.,2020). A esto se le suman otras dificultades al momento de realizar las actividades académicas debido a problemas de conectividad y a la carencia de dispositivos tecnológicos por parte de algunos estudiantes que faciliten su participación en estas. Como lo menciona Prada (2021) citando a Sánchez (et al 2019).

En medio del confinamiento, la actividad física ofrece una amalgama de beneficios para el ser humanos dentro de las actividades que conforman la cotidianidad hogareña las cuales se encuentran al fácil alcance y generan un gasto energético considerable. Ante lo mencionado, Mera (et al 2020) agrega que “Participar en las actividades del hogar, hacer aseo, cocinar, organizar, también cuenta como AF. Involucrar a los integrantes del hogar facilita la distribución de cargas y libera espacios de esparcimiento para todos” (p 170). Sin duda alguna, la actividad física estimula también el sentido de la recursividad si de adaptar

elementos funcionales en reemplazo de la maquinaria de un gimnasio, por lo que se trata de acondicionar un sector amplio del hogar para realizar caminatas o hacer actividad física danzada con el fin incrementar el gasto energético y mantener el bienestar físico y psicológico.

#### **6.4 Actividad física en el bailarín**

La danza forma parte del lenguaje diverso, artístico y expresivo más antiguo del ser humano, o como resalta Vargas (2009) “una manifestación artística, que al igual que el deporte, tiene al cuerpo y al movimiento como instrumento vertebrador” (p 16). Dicha forma de arte, requiere de un considerable esfuerzo físico por parte de quienes la ejecutan con respecto a la exigencia de los movimientos. Por otro lado, la danza actúa como una actividad física musicalizada en donde interviene por completo el sistema musculoesquelético además de los muchos beneficios que aporta para la salud en la parte física como mental.

El bailarín como representante de la danza convierte su cuerpo en un instrumento mediador de expresiones artísticas, y la danza como campo físico y mental, reúne una variedad de elementos con el fin de trabajar y obtener una condición física óptima para el desarrollo de la misma. Una excelente condición física automáticamente se vuelve una gran herramienta a la hora de cumplir con lo que demanda un compromiso físico. Así como lo estipula La (IADMS 2009). En ese mismo sentido, la danza como disciplina artística

demanda el trabajo de una técnica corporal por lo que concierne un rendimiento físico-psíquico ascendente para la apropiación de nuevas formas y conocimiento, como así también, conseguir los diferentes beneficios que aporta a la salud como una actividad física.

La danza como una actividad física estructurada por distintos ejercicios estimuladores para las aptitudes físicas en el bailarín, realiza un constante trabajo cardiovascular para el mejoramiento y mantenimiento de una buena forma física. Ante ello, Balmaseda (2010) agrega que “Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura aportado por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal” (p 4). Naturalmente, esta actividad física a partir de la producción de emociones o estados como, la euforia, el disfrute, la alegría, provee beneficios psicológicos asociados con la disminución de la depresión con respecto a la tensión mental. De idéntica situación, estimula la autoestima creando oportunidades para la espontaneidad del individuo dentro de la interacción con una persona o grupo, además del trabajo de la memoria en relación a las diversas secuencias que propone cada tipo de danza fomentando la habilidad cerebral. (ABC Danzar 2012).

Por otra parte, el bailarín como trabajador insaciable debe tener presente y desarrollar los diversos componentes para conseguir una condición física importante por medio de rutinas con un nivel de actividad física moderada a largo y corto plazo, capaz de controlar la inversión de la fuerza en un movimiento, como también el manejo de la velocidad en sus distintas fases además de un grado considerable del movimiento de una articulación como la elongación del músculo, el control de factores como el equilibrio, la coordinación, agilidad y en relación al cuerpo, mantener el nivel de grasa y una masa muscular recomendada. Tal como lo menciona la (IADMS 2011). Naturalmente, el

desarrollo de estas diversas actividades físicas aporta un gran número de beneficios físicos para el bailarín ilustrados a simple vista desde su tono muscular, resistencia y flexibilidad.

### **6.5 Instrumentos de evaluación para medir los niveles de actividad física**

Los conceptos de actividad física y evaluación se caracterizan por sus múltiples encuentros en medio de las diferentes situaciones, objetivos y muestras que incentivan a la obtención de resultados veraces. Por una parte, la evaluación expresa un proceso iniciado a partir de determinados criterios de valores como pieza clave, descriptiva y necesaria que confiere la producción de juicios de valor para posteriormente actuar ante tales muestras de manera precisa y pertinente, para así emplear nuevas formas que permitan alcanzar la optimización. Así como lo menciona Lavilla (2011). En otro sentido, se ha demostrado el enorme impacto positivo que ofrece la actividad física en la salud ya sea de forma individual o en poblaciones, lo cual infiere la necesidad e importancia de dar a conocer el nivel de actividad física con el propósito de construir estrategias para fomentar hábitos saludables que conlleven a una mejor calidad de vida.

A partir de los parámetros que establece la OMS sobre la ejecución y el conocimiento de los beneficios que trae la práctica de la actividad física desde su intensidad vigorosa la cual es conocida por ser el tipo de actividades que necesitan una mayor cantidad de esfuerzo, lo cual provoca una respiración más rápida acompañada de un nivel más alto de aceleración del corazón, distribuidas en los extensos y veloces desplazamientos en bicicleta, trabajo intenso con pala, natación rápida etc. Identificada por poseer 6 Mets. Así mismo, se presenta la intensidad moderada, a la cual se le atribuye todos los movimientos que aceleran perceptiblemente el ritmo cardiaco, en esta frecuencia se encuentran



actividades como la realización de tareas domésticas, caminar a paso rápido, bailar, entre otras. Poseedora de 3 Mets. Con base a ello, se debe exponer las diversas formas para realizar su evaluación. Para llevar a cabo la medición de la actividad física se debe partir de las dos formas existentes que lo faciliten, como lo es la manera subjetiva conformada por herramientas o instrumentos de recolección de datos como cuestionarios, entrevistas, etc. Y la forma objetiva, representada por la medida de los parámetros fisiológicos. Tal como lo establece Bauman (et al., 2002) citado por Roldán (et al., 2013).

Aquellos instrumentos objetivos como el agua doblemente marcada, la calorimetría directa, la cual consiste en una cámara herméticamente sellada, poseedora de una tubería con agua en sus paredes, donde al momento que el individuo realice ejercicio en el interior, produzca un calor que se transfiera al aire y a las paredes de la cámara lo que por convección incrementa la temperatura del agua y este cambio de calor es una medida del ritmo metabólico de la persona que se ejercita. En este mismo sentido, se encuentran otras herramientas como los podómetros, monitores de ritmo cardiaco, observación directa y los acelerómetros caracterizados por medir el movimiento en tres dimensiones, utilizando un dispositivo piezoeléctrico y microprocesadores que miden la aceleración del cuerpo lo que posteriormente emerge una señal digital cuantificable (cuentas/min). Lo que permite medir intensidad, duración y frecuencia del movimiento registrado. Tales formas de evaluación son reconocidas por su gran precisión.

No obstante, dichas herramientas también son conocidas por su complejidad, por una mayor inversión de tiempo además de un alto costo y una mínima viabilidad a la hora de ejecutarlos en poblaciones de gran cantidad. Por otro lado, el cuestionario, conocido como herramienta accesible para la recolección de datos por medio de una serie sucesiva y

organizada de preguntas estándar o personalizadas, empleado mayormente en trabajos de campo en ciertas investigaciones de tipo cuantitativo, apunta ser una mejor opción a la hora de implementarlo en grandes poblaciones. Así como lo resalta Meneses (2016). Este dispositivo de auto-informe y de método subjetivo, se establece con la mayor viabilidad para la medición de la actividad física realizada junto con una mayor practicidad y menor costo. De ello se resalta el cuestionario IPAQ (cuestionario internacional de actividad física) consolidado desde el año 98 y hasta la fecha como uno de los más utilizados para este fin, subdividiéndose en 4 campos (laboral, tiempo libre, transporte y actividades del hogar) donde se evalúa la duración y frecuencia empleada en actividades físicas de más de 10 minutos, para así reunir la información debida a través de sus enunciados existentes en sus dos versiones (corta y larga). El cual pertenece al grupo de diversos cuestionarios como el PAQ-A (dirigido a adolescentes) PAQ-C (dirigido a niños) y PAQ-AD (dirigido a adultos). Como lo denomina Martínez (et al., 2009).

En este mismo sentido, se espera la existencia de un mayor grado de credibilidad y eficacia a cumplir que depende de los resultados que se obtengan. Por ello, es pertinente citar a Arias (2013) citado por Echavarría (2015) quién menciona ciertos puntos para tener presente como:

La confiabilidad, refleja el grado de acuerdo o similitud que tiene una prueba que es realizada por una o varias personas en diferentes momentos; esto quiere decir que, a mayor similitud de los resultados obtenidos, mayor será su confiabilidad. La validez hace referencia al grado de afinidad que tiene una prueba entre lo que mide y lo que dice medir. (p. 88)

Evidentemente, estas técnicas de evaluación traen consigo distintos procesos al momento de aplicarlas. Sin embargo, se enfilan hacia el mismo objetivo de arrojar resultados confiables y con el mayor grado de validez, para dar a conocer el nivel de actividad física como lo es en esta oportunidad y demás fenómenos a estudiar.

## **7. Metodología**

### **7.1 Diseño Metodológico**

Esta investigación es de tipo descriptiva de corte transversal, según (Hernández, 2015) el estudio de tipo descriptivo busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis en un tiempo determinado lo cual permitió evaluar el nivel de actividad física en tiempo de confinamiento en estudiantes de la universidad del Atlántico en un lapso de tiempo comprendido entre Marzo 2020 y Febrero de 2021.

### **7.2 Población**

El programa Danza de la Universidad del Atlántico cuenta con 118 estudiantes matriculados de I a VIII semestre

### **7.3 Muestra**

La muestra fue seleccionada de forma probabilística, aleatoria simple y el procedimiento de selección será a partir del listado académico distribuidos desde el I hasta el VIII por semestre

### **7.4 Criterios de selección**

- Firma del consentimiento informado
- Haber completado el diligenciamiento del cuestionario IPAQ- SF

## **7.5 Instrumentos**

Para medir los niveles de actividad física y en estudiantes universitarios se utilizará la versión española del International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF; Booth, 2000). El IPAQ-SF es un instrumento de autoinforme creado para obtener una información estimada de la intensidad de práctica de Actividad Física realizada (actividad ligera, moderada y vigorosa). Estructurado en 7 ítems, el IPAQ-SF permite registrar la duración de determinadas actividades en las que los sujetos han participado a lo largo de la última semana (debiéndose especificar el número de horas, minutos y días de la semana).

## **7.6 Procesamiento y análisis de la información**

Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS versión 25, donde se realizó un análisis descriptivo de la muestra en frecuencia y porcentajes de acuerdo a las variables sociodemográficas (género, edad y semestre), además se realizó el cálculo de acuerdo al cuestionario IPAQ. Para el análisis de nivel de Actividad física se tomó en consideración los criterios para la clasificación de AF según el IPAQ que se muestran en la tabla 1.

### ***Tabla 1. Criterios de clasificación de la AF según el IPAQ***

Nivel de actividad física alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana;</li> <li>→ o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana</li> </ul>
Nivel de actividad física moderado	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;</li> <li>→ o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</li> <li>→ o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana</li> </ul>
Nivel de actividad física bajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li> </ul>

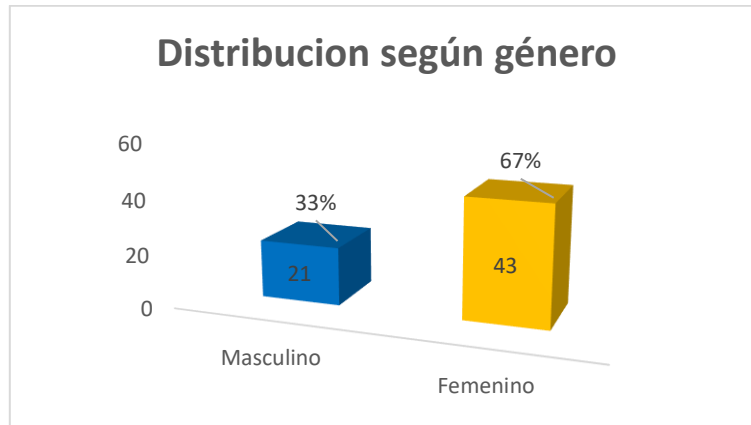
## 7.7 Investigaciones sin riesgo

La investigación en salud en Colombia según *Resolución 8430 de 1993*, los investigadores o el investigador deberá identificar al tipo de riesgo al que estarán expuestos los sujetos de investigación, según el artículo 11 de la presente resolución, este tipo de estudio se define como una investigación sin riesgo, ya que se entiende por investigaciones sin riesgo aquellas investigaciones que no requieren de ningún tipo de intervención física o modificación intencionada, de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en la investigación, sino que por lo contrario, los resultados son extraídos a través de encuestas, entrevistas, cuestionarios u otros en los que no se les aplique ningún método que requiera de contacto físico.

## 8. Resultados

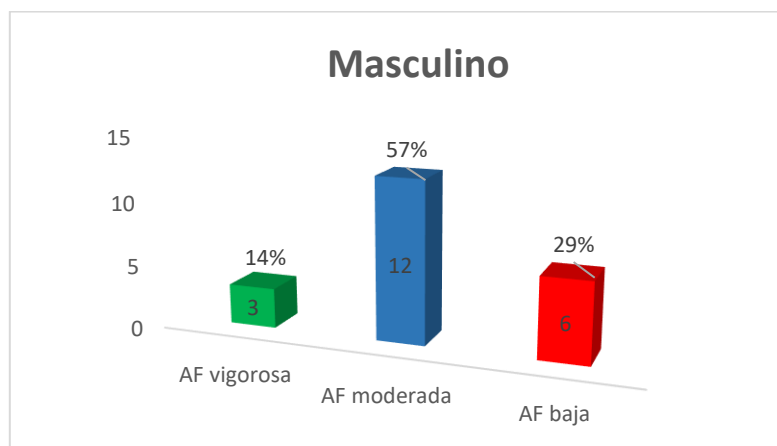
A continuación, se presentan los resultados obtenidos en este estudio.

**Figura 1. Distribución según género**



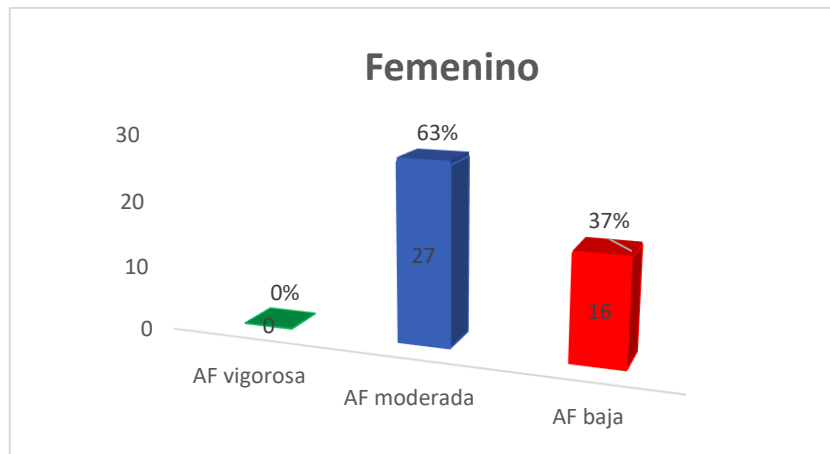
De acuerdo con la distribución según género de los 64 participantes en estudio equivalentes al 100% del total de la muestra, se encontró que 43 corresponden al género femenino con un 67% y 21 pertenecen al género masculino correspondiente al 33%.

**Figura 2. Nivel de actividad física según género**



De acuerdo con el nivel de actividad física según género, en su muestra total de 21 hombres representan el 100% de su categoría. Se encontró, que el 57% equivalente a la cantidad de 12 estudiantes poseen un nivel de actividad física moderada, mientras que 6 de ellos representando el 29% se encuentra en un nivel bajo y por último, un total de 3 estudiantes equivalentes al 14% tienen un nivel de actividad física vigorosa.

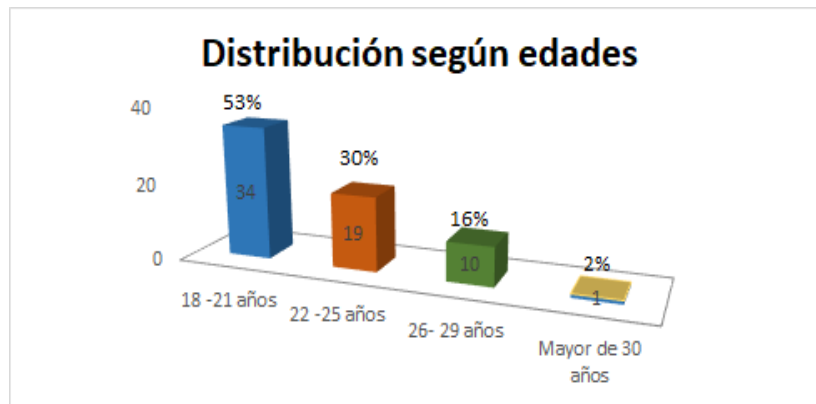
**Figura 3. Nivel de actividad física según género**



Dentro del género femenino, a través de su muestra total conformada por 43 estudiantes representadas con el 100% de su categoría. Se encontró que el 63% conformado por 27 estudiantes posee un nivel de actividad física moderada, seguidamente un 37% correspondiente a 16 estudiantes se ubicó dentro del nivel bajo y un 0% en el nivel de actividad física vigorosa.

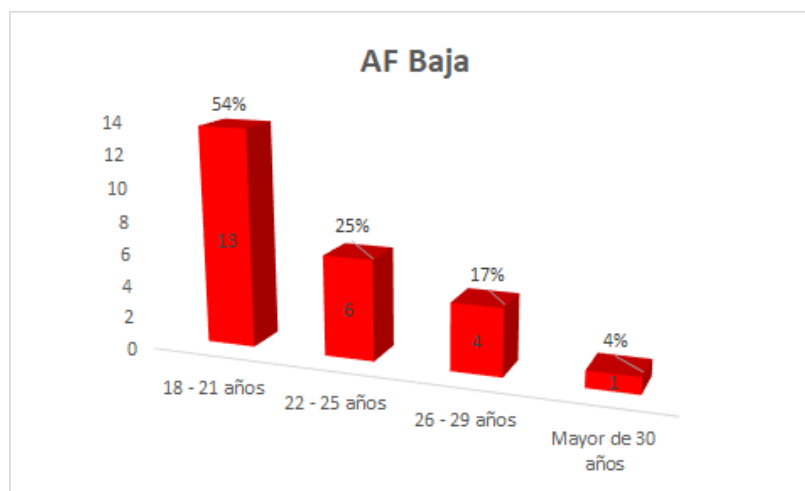


**Figura 4. Distribución rango de edad**



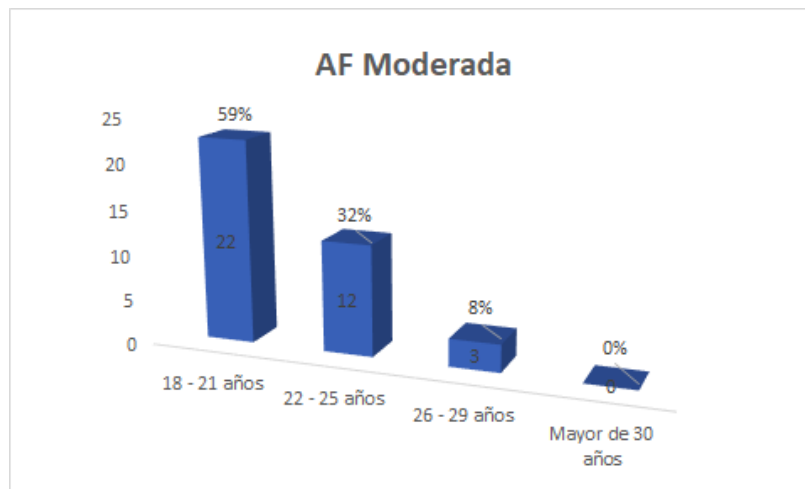
La distribución según el rango de edad de los 64 sujetos representando el 100% de la muestra, arrojó que 34 de ellos se encuentra entre edades de 18 a 21 años, correspondiente al 53%, en edades entre los 22 a 25 años se hallaron 19 sujetos equivalentes al 30%, seguidamente el 16% equivalente a 10 estudiantes entre las edades de 26 a 29, y el 2% conformado por 1 participante mayor de 30 años

**Figura 5. Distribución por edades según nivel de actividad física**



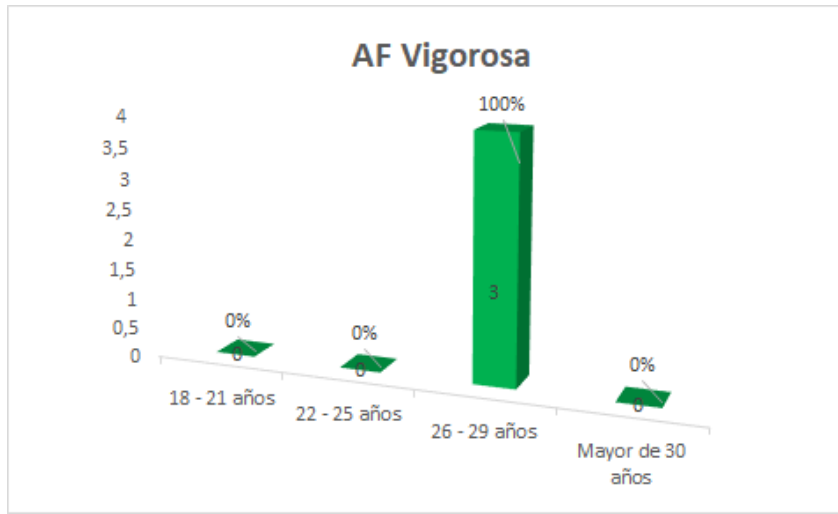
De acuerdo con la distribución por edades según el nivel de actividad física baja se encontró un 54% equivalente a 13 estudiantes de 18 a 21 años de edad. Seguido, un 25% formado por 6 sujetos dentro de las edades de 22 a 25. Entre las edades de 26 a 29 se halló un 17% equivalente a 4 participantes y 1 sujeto en edad de mayor de 30 años equivalente al 4% de la muestra total.

**Figura 6. Distribución por edades según nivel de actividad física**



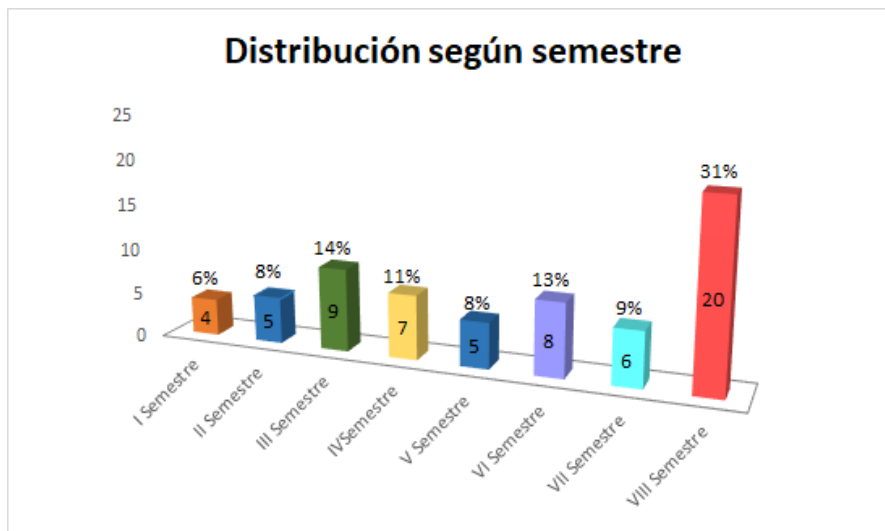
En el nivel de actividad física moderada, se halló un total de 22 estudiantes entre las edades de 18 a 21 equivalentes al 59%. Seguidamente un 32% conformado por 12 participantes en edades de 22 a 25 años. Dentro de las edades de 26 a 29 se halló un 8% equivalente a 3 sujetos y un 0% en la edad de mayor de 30 de años.

**Figura 7. Distribución por edades según nivel de actividad física**



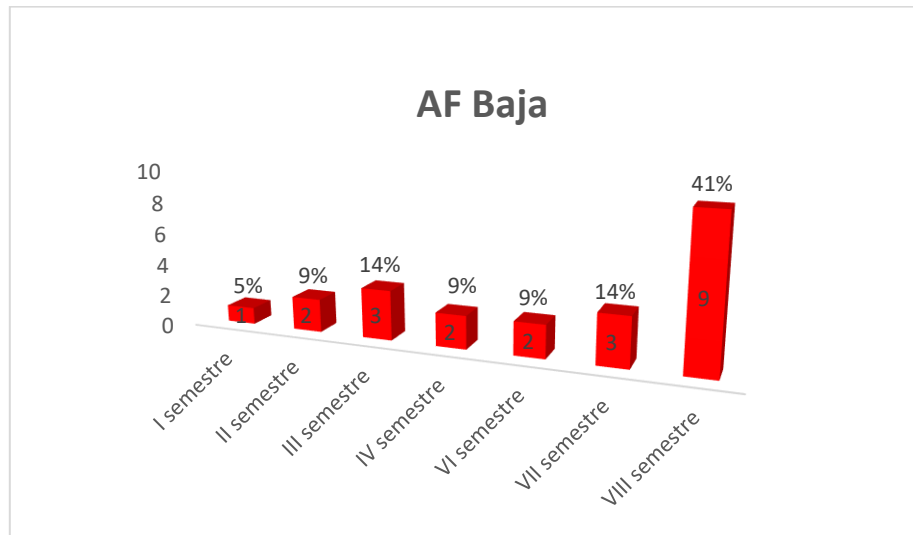
En relación con el nivel de actividad vigorosa, se registró un total de 3 estudiantes en las edades de 26 a 29 años equivalentes al 100% de la muestra. Mientras que las edades de 18 a 21, 22 a 25 y mayor de 30 años se encontraron en 0%.

**Figura 8. Distribución según semestre**



Teniendo en cuenta la distribución según el semestre cursado por los 64 estudiantes participantes del estudio, los resultados muestran que 20 estudiantes se encontraron en VIII semestre con un 31%, seguido de 9 estudiantes que cursan el III Semestre equivalente al 14%, mientras que en el semestre VI lo conformaron 8 estudiantes representados con el 13%, seguidamente en IV semestre se encontraron 7 estudiantes equivalentes al 11%, se encontraron 6 estudiantes cursando el VII semestre equivalente al 9%, seguido de 5 estudiantes en los semestres II y V representados por el 8%, y por último, en el I semestre se hallaron 4 estudiantes equivalente al 6% para un total del 100%.

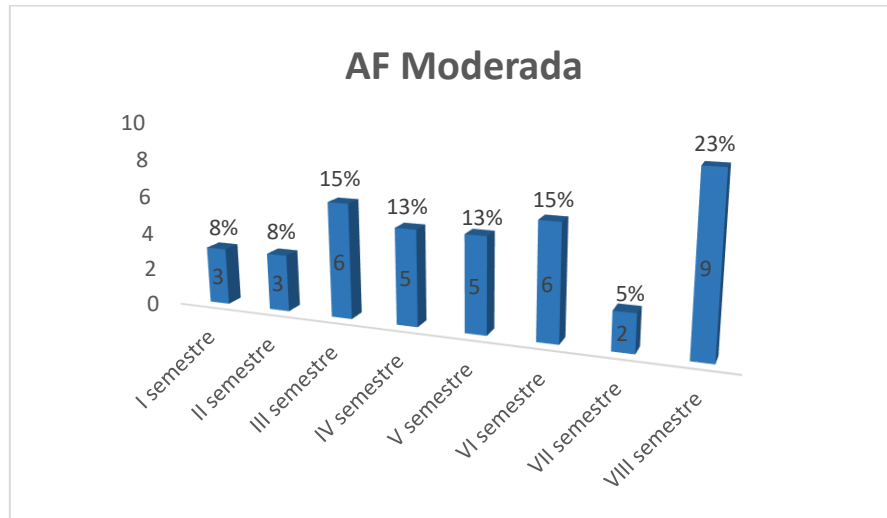
**Figura 9. Distribución por semestre según nivel de actividad física**



Dentro del nivel de actividad física baja por semestre, se encontró un 41% conformado por 9 participantes representantes de VIII semestre. Seguidamente, con un total de 3 estudiantes equivalentes al 14% se encontraron los semestres III y VII.

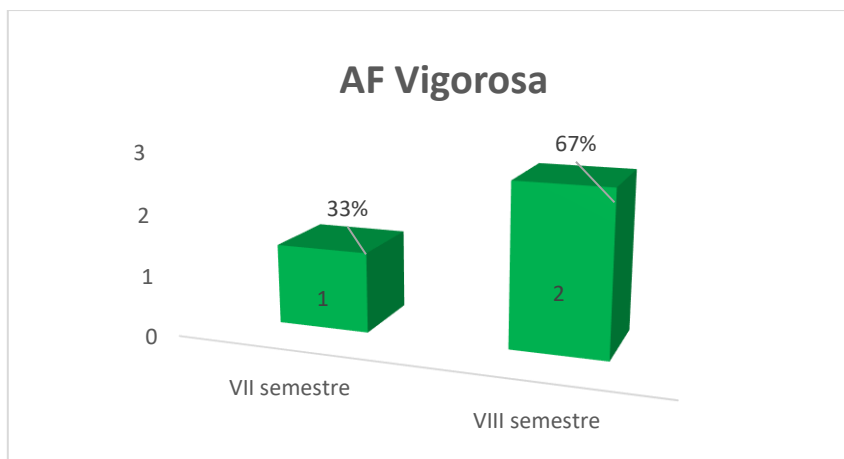
De igual manera, en los semestres II, IV y VI se halló un 9% conformados por 2 sujetos y por último, un 5% equivalente a 1 estudiante perteneciente al semestre I.

**Figura 10. Distribución por semestre según nivel de actividad física**



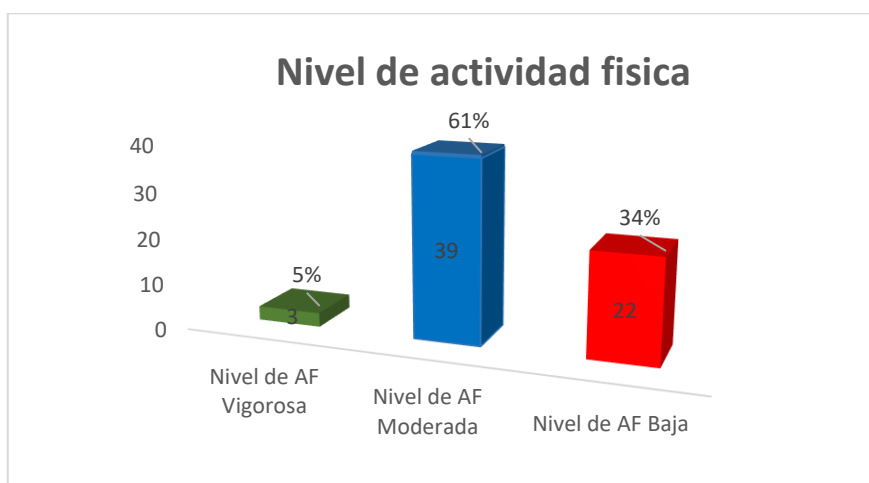
Según el nivel de actividad física por semestre de los 64 estudiantes representantes del 100% de la muestra total. Se encontró un total de 9 sujetos equivalentes al 23% perteneciente al VIII semestre. Así mismo, en un 15% se halló la cantidad de 6 estudiantes por igual en los semestres III y VI. De la misma manera, en los semestres IV y V se encontraron 5 sujetos equivalentes al 13%. En penúltimo lugar, los semestres I y II comparten la misma cantidad de 3 participantes con un 8% y un total de 2 estudiantes equivalentes al 5% que conforman VII semestre quienes poseen un nivel de actividad física moderada.

**Figura 11. Distribución por semestre según nivel de actividad física**



Con relación al nivel de actividad física vigorosa, se halló un 67% por parte de VIII semestre formado por 2 estudiantes, seguidamente con una cantidad de 1 participante equivalente al 33% se encontró VII semestre.

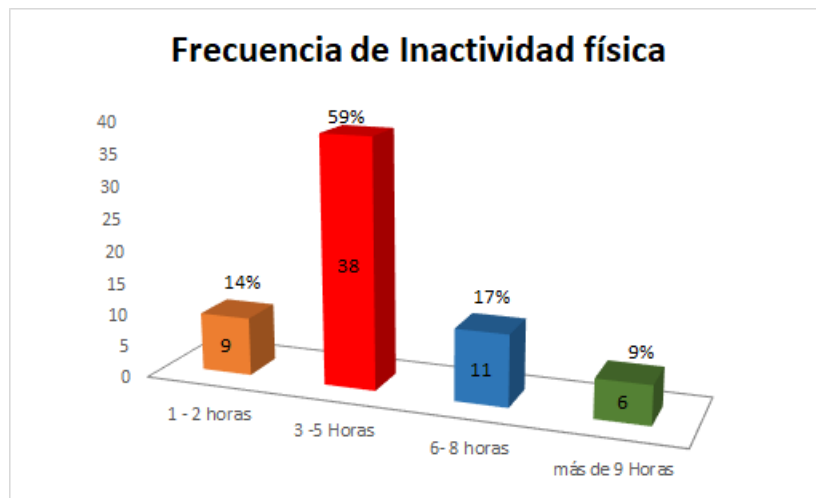
**Figura 12. Nivel de actividad física global**



De acuerdo con los Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) se encontró:

A partir de la muestra total de los 64 participantes equivalentes al 100% se encontró que el 61% conformado por 39 estudiantes, su nivel de actividad física se encuentra en un nivel Moderado, seguidamente se encontró que 22 estudiantes equivalentes al 34% poseen un nivel de actividad física Baja, y por último, el 5% conformado por 3 estudiantes su nivel de actividad física se encuentra en un nivel Vigoroso.

**Figura 13. Frecuencia de inactividad física**



La frecuencia de inactividad física es representada por el tiempo en que los estudiantes permanecen sentados, Con base en lo anterior la distribución por inactividad física, arrojó que la muestra de los 64 participantes equivalentes al 100%, el 59% se encuentra en un tiempo inactivo de 3 a 5 horas lo que representa a 38 participantes, mientras que un total de 11 participantes equivalente al 17% se encuentran en un tiempo de 6 a 8 horas, seguidamente se hallaron 9 estudiantes

equivalente al 14% dentro de un tiempo de inactividad física de 1 a 2 horas, y un 9% equivalente a 6 estudiantes con un tiempo de más de 9 horas.

## **9. Conclusiones**

De este trabajo de investigación se concluye lo siguiente:

El nivel de Actividad física de los estudiantes del programa Danza de acuerdo a los criterios establecidos en el cuestionario IPAQ, reflejan un nivel de actividad física menor al esperado en esta población, teniendo en cuenta que la danza en ciertas ocasiones es considerada como una actividad de alto rendimiento, dadas a las exigencias físicas a las que es sometido el cuerpo y el consumo energético generado durante esta actividad, se refleja que un 5% del total de la muestra posee un nivel de Actividad Física vigorosa.

Debido al confinamiento y el paso de la educación presencial a la virtual, este estudio reveló que los estudiantes permanecen más de 5 horas sentados frente a los artefactos tecnológicos para el cumplimiento de los deberes, lo que puede favorecer la conducta sedentaria

Los resultados de este estudio podrán derivarse en otras investigaciones que permitan hacer una correlación entre el nivel de actividad física durante la pandemia y el Nivel de actividad física una vez se haya establecido la presencialidad académica.



## Referencias Bibliográficas

1. Abalde, N., Pino, M., (2016) Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Revista Técnico-científica del deporte escolar, educación física y psicomotricidad*, 2(1), 147-161.
2. Accinelli, R., Mingxiong Zhang xu, C., Ju-wang, J., Yachachin, J., Cáceres, J., Tafur, K., Flores, R.y Paiva, A., (2020). Covid-19 la pandemia por el nuevo virus SARS- COV-2. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*; 37(2). 302-11. doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5411
3. Andreu Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento pot covid-19. *Revista de Psicología*, (1), 209-220.
4. Ávila C, Aucancela F, Heredia D, Bravo W. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Revista Ciencias Técnicas y Aplicadas* 5(11), 163-176. DOI: 10.23857/pc.v5i11.1916
5. Aznar, S., Webster, T., & López Chicharro, J. (2014). Conceptos importantes en materia de actividad física y de condición física. *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
6. Balmaseda Albelaky, B. (2010). La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier

- edad. *Revista electrónica Ciencia e innovación tecnológica en el deporte*, (12), 21-48.
7. BravoCucci, S, Kosakowski, H, Núñez Cortés, R, Sánchez Huamash, C, Ascarruz Asencios, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22.
  8. Carrea, Y. (2017) Cuestionario Internacional de actividad física. *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(11), 49-54
  9. Casajús, J., Irazusta, J., Ara, I., Aznar, S., Benito, P., Carrasco, L., Castro, J., Gómez, M., Gonzales, M., Gonzales, D., Gusi, N., Jiménez, D., Labayen, I., Mañas, A., Márquez, S., Moliner, D., Rodríguez, A., Ruiz, J., Ortega, F.,...Vera, F. (2020). Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19: determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida. Resumen ejecutivo, Editorial CSD. 1- 24.
  10. Cervantes, K, Amador E, Arrazola M. (2017). Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. *Revista Biociencias*, 12(1), 17-23. doi.org/10.18041/2390-0512/bioc..1.2430
  11. Cintra Cala, O y Balboa Navarro, Y. (2011). Actividad física: un aporte para la salud. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (159), 1-11.
  12. Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., y Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV):The need to maintain

- regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9 (2), 103–104.
13. Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T. y De Bourdeaudhuij, I. (2015). Cambios en el peso, la actividad física, el comportamiento sedentario y la ingesta dietética durante la transición a la educación superior: un estudio prospectivo. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física*, 12(16), 2. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0173-9>
14. Díaz palacios, D, F., Péndola Ferrada, V, M., Orellana Sanhueza, R, A., y Zúñiga Romero, T, P. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al covid-19 [Tesis de pregrado Universidad Andres Bello de Chile]. Repositorio UNAB. [http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229\\_Diaz\\_D\\_Niveles\\_de\\_actividad\\_fisica\\_en\\_estudiantes\\_2020\\_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229_Diaz_D_Niveles_de_actividad_fisica_en_estudiantes_2020_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Echavarría Rodríguez, A. M. Botero Restrepo, S. (2015). Métodos de evaluación del nivel de actividad física: revisión literaria. *VIREF Revista de educación física* 4(2). 86-98
16. Ernesto Prieto Gratacós. [Ernesto Prieto Gratacós] (2020). *Tasa metabólica basal* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fGS6Uqw1jUo>

17. Estupiñan Neira, J. P., Uribe Rueda, F. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/32618>
18. Garcia, M. & Magaz, A. (2020). Resultados preliminares del "Estudio sobre el confinamiento en relación con la actividad física y el uso de las TIC". SEED Deportes. Recuperado de: <https://seed-deporte.es/resultados-preliminares-del-estudio-sobre-elconfinamiento-en-relacion-con-la-actividad-fisica-y-el-uso-de-las-tic/>
19. García López, A. y Ruiz España, J. (2010). La Educación Física en la historia del mundo contemporáneo. *EFDeportes.com, Revista Digital*.
20. Garrick, J. G. y Lewis, S. L. (2001). Riesgos profesionales para el bailarín. *Medicina ocupacional (Filadelfia, Pensilvania)*, 16 (4), 609-18.
21. Gonzales, J. (2004). *Actividad física orientada a la salud* [Archivo PDF]. 73-96.
22. Hansen, P. A. y Reed, K. (2006). Problemas musculoesqueléticos comunes en el artista intérprete o ejecutante. *Clínicas de Medicina Física y Rehabilitación*, 17 (4), 789-801
23. Henao kaffure, L. (2010). El concepto de pandemia: debate e implicaciones a propósito de la pandemia de influenza de 2009. *Rev. Gerenc. Polit. Salud*, 9 (19): 53-68.

24. International Association for Dance Medicine and Science. (2011). *La condición física en la danza* [Archivo PDF]. <https://www.ceut.edu.mx/Biblioteca/books/Extraescolar/Danza/condicionfisicaparadanza.pdf>
25. International Association for Dance Medicine and Science. (2011). *La condición física en la danza* [ArchivoPDF]. <https://www.ceut.edu.mx/Biblioteca/books/Extraescolar/Danza/condicionfisicaparadanza.pdf>
26. Izurdiaga, A. C. (2009). Alimentación y gasto energético de los bailarines. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, (36), 424-431. [file:///C:/Users/user/Downloads/253359-Text%20de%20l'article-342111-1-10-20120517%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/253359-Text%20de%20l'article-342111-1-10-20120517%20(5).pdf)
27. Jiménez Fernández, A. F., Trujillo Gutiérrez, E. Y. y Rodríguez, A. M. (2020). *Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de santa marta (ansiedad)* [Tesis de pregrado, universidad cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. Colombia]. [Repositorio Institucional UCC. https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/32618](https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/32618)
28. Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004): The Dancer as a Performing Athlete. Physiological Considerations. *Sport Medicine*, 10: 651-661.
29. Lavilla, L. (2011). *La Evaluación* [ArchivoPDF]. <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-LaEvaluacion-3629230.pdf>

30. Lobelo, F., Pate, R., Parra, D., Duperly, J., & Pratt, M. (2006). Carga de mortalidad asociada a la inactividad física en Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 8, 28-41
31. Llinás Malvido, G, Villamizar Navarro, A, Villamarín S. (2021). Caracterización del estado antropométrico y de las Capacidades físicas de los bailarines del grupo de danza de la Universidad del Atlántico. *Rev. Digit. Act. Fis. Deport.* 7(1) 1-10. doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1501
32. Martínez López, D, Martínez de Haro, V, Pozo, T, WelK, G, Villagra, A, Calle, M, Ascensión M y Veiga, O. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Rev Esp Salud Pública* 83 427-439.
33. Martínez, E., Saldarriaga, J., (2008). Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral. *Salud pública*, 10 (2):227-238.
34. Márquez, S., Rodríguez, J. & de Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficios de la actividad física. *Apunts – Educación Física y Deporte*, 83, 12-22. <https://core.ac.uk/download/pdf/41584471.pdf>
35. Márquez Arabia, J. J. (2020). Physical inactivity, exercise and pandemic COVID-19; Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Rev. Educación Física*. 9(2), 43-56.
36. Mera Mamián, A, Tabares, E, Montoya, S, Muñoz, D, y Monsalve, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia

- asociada a COVID-19. *Rev Univ Salud*, 22(2) 166-17. doi: 10.22267/rus.202202.188
37. Organización mundial de la salud. (26 de noviembre de 2020). *Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
38. Organización mundial de la salud. (11 de marzo de 2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia.
39. Organización Mundial de la Salud. (2010). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010: Resumen de orientación. Editorial Servicio de Producción de Documentos de la OMS, Ginebra (Suiza).  
[https://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_es.pdf](https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf)
40. Organización mundial de la salud. (27 de mayo de 2020). *Sanos En Casa – Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
41. Organización panamericana de la salud, Organización mundial de la salud. (2020). *Actualización Epidemiológica Enfermedad por coronavirus (COVID-19)* [Archivo PDF].  
<https://www.paho.org/es/file/71105/download?token=t3ekzUeP>
42. Prada Núñez, R., Gamboa Suárez, A.A. & Hernández Suárez, C.A. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente* 24(45), 1-20.

<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/41>

56

43. Rico Gallegos, C, Vargas Esparza, G, Poblete F, Carrillo J, Rico J, Mena B, Chaparro D, Reséndiz, J. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios* 41(42), 1-10. doi: 10.48082/espacios-a20v41n42p01
44. Rodríguez, V, Benito, G, Casajus, P, Ara, J, Aznar, I, Castillo, S, Dorado, M, Gonzales, C, Gonzales, A, Gonzales, J, García, M, Gutiérrez, L, Gusi, A, Jiménez, N, Márquez, A, Moreno, S, Ortega, L, De paz, F, Ruiz, J, Serrano, J, Tur, J, y Valtueña, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, núm. 9 pp. 1-21.
45. Roldán Aguilar, E.E. Rendón Salazar, D. E. y Escobar, J. (2013). Alternativas para la medición del nivel de actividad física. *Revista Digital EFDeportes.com*, (183) . 1-10.
46. Salas, J. (5 de septiembre de 2018). La OMS alerta de la caída de la actividad física en el siglo XXI. [https://elpais.com/elpais/2018/09/04/ciencia/1536054340\\_198371.html](https://elpais.com/elpais/2018/09/04/ciencia/1536054340_198371.html).
47. Vargas Macías, A. (2009). Danza y condición física. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*, (2), 16-24.
48. Vidarte, C., Vélez, C., Sandoval, C., y Mora, M., (2011). *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.



49. Villaquirán Hutado, A, Ramos Andres, O, Jácome S, Meza M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempo de COVID-19. *Revista Ces medicina* 34. 51-58. doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.6
50. Warburton, D. Bredin, S. (2017). Beneficios para la salud de la actividad física: una revisión sistemática de revisiones sistemáticas actuales. *Centro Nacional de Información*, 32(5), 541-556. doi: 10.1097 / HCO.0000000000000437.

## Anexo I. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ versión corta)

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (Indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (Indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (Indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>