



La danza folklórica y su aporte en la disminución del sedentarismo en el personal docente

Folkloric dance and its contribution to the reduction of sedentary lifestyle in teaching staff

Pablo Dávila Tamayo, Msc.¹; Nancy Neira Guzmán, Msc.²; César Zambrano Párraga, Msc.³; Jenny Endara Boada, Msc.⁴

¹ padavila@tecnológicopichincha.edu.ec <https://orcid.org/0000-0001-6824-1773> Tecnológico Universitario Pichincha

² nneira@tecnológicopichincha.edu.ec <https://orcid.org/0000-0001-6824-1773> Tecnológico Universitario Pichincha

³ czambrano@tecnológicopichincha.edu.ec <https://orcid.org/0000-0002-0508-1378> Tecnológico Universitario Pichincha

⁴ jennyendara@educacion.gob.ec <https://orcid.org/0009-0003-3750-9847> Instituto Nacional Mejía

Resumen

El personal docente se encuentra atravesando una problemática de salud ocupacional por las largas jornadas de trabajo, queda poco tiempo libre para el desarrollo personal; uno de los factores que incide en el sedentarismo de docentes, es la nula práctica de recreación laboral dentro de las instituciones escolares, originada por el desconocimiento de los beneficios que brinda la recreación. Es justo en esta investigación que se hace hincapié sobre la concienciación de los beneficios de la recreación laboral en el personal docente, enfocado desde la parte dancística dentro de la jornada laboral. Ante esta problemática, existe una gran cantidad de estudios que explican sobre los beneficios de la recreación laboral como estrategia de la disminución del sedentarismo en docentes del sistema educativo fiscal. Por tal razón, el artículo centra su atención en evaluar un programa recreativo de danza folklórica como medio de disminución del sedentarismo dirigido a los docentes de educación media del sistema fiscal. El proyecto se fundamenta en diferentes diseños de investigación, partiendo desde el análisis documental, de campo y cuasi experimental, mediante la aplicación de test dirigidos a los docentes y el sedentarismo, que permitieron recolectar datos significativos y determinar el diagnóstico; producto de estos análisis investigativos se llegó a formular la conclusión final que da respuesta al objetivo planteado, que es disminuir el sedentarismo en docentes. Por lo cual se afirma que el Programa Recreativo de Danza Folklórica tiene efectos significativos en la disminución del sedentarismo en docentes de educación media del sistema fiscal.

Palabras claves: *Danza, pausa activa, recreación laboral, sedentarismo, trabajo docente*

Abstract

Teaching staff are facing occupational health issues due to long working hours, leaving little free time for personal development. One of the factors contributing to the sedentary lifestyle among teachers is the lack of recreational activities within school institutions, originating from a lack of awareness about the benefits of recreation. This research emphasizes raising awareness about the benefits of recreational activities in teaching staff, specifically focusing on dance as a form of recreation during working hours. Numerous studies highlight the benefits of recreational activities as a strategy to reduce sedentary behavior among teachers in the public education system. Therefore, this article aims to evaluate a recreational program that involves folk dance as a means to reduce sedentary managed by school teachers in the public education system. The project is based on different research designs, including documentary analysis, fieldwork, and quasi-experimental methods through the application of Test targeting teachers and sedentary behavior administered to collect significant data on the diagnosis reached; and determine the diagnosis. As a result of these investigative analyzes, the conclusion was reached, and the conclusion confirms the answer to the planned objective of reducing teacher sedentary behavior. It is affirmed that the Folk Dance Recreational Program reduces significantly the sedentary behavior among secondary school teachers in the public education system.

Keywords: *Dance, Active Break, Occupational work, Sedentary Lifestyle, Teaching Work*

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo en los tiempos actuales se ha considerado como una enfermedad de nuestro siglo, afectando con un alto impacto el estado físico, la salud y el aspecto psicológico de los docentes, es una condición que ocurre con mucha frecuencia y que, con el transcurso del tiempo, se pone de manifiesto en la mayoría de trabajadores. Desde aquí nace la importancia del estudio. En relación al artículo, surge la interrogante si las autoridades institucionales han propuesto espacios donde se generen programas recreativos para la reducción de las posibles enfermedades no transmisibles a causa del aumento del sedentarismo en el ámbito educativo. Actualmente, la carga administrativa en los docentes a causa de la entrega de informes, planificaciones y seguimientos de casos estudiantiles genera el aumento de estrés y la despersonalización de la función encomendada, ya que la motivación ha disminuido; se evidencia mediante la observación la existencia de trabajadores desmotivados, con índices elevados de aumento de peso; consecuencia de lo antes expuesto, estos niveles de estrés se deben a la poca o nula práctica de actividades recreativas que generen un desarrollo integral en el tiempo libre de los docentes, ya que muchas de las ocasiones se prioriza el ámbito laboral en el tiempo libre, dejando sin lugar a la recreación.

En este sentido, Cuenca (como se citó Miquilena, 2011) dice:

El tiempo libre laboral es aquel que resta luego de descontar la realización conjunta de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión propias de un día natural de 24 horas y que se anotan bajo los rubros: trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas (p. 40).

Como se puede inferir, el tiempo libre debe ser aprovechado en las actividades que generan placer, goce, disfrute y, sobre todo, un crecimiento personal donde el participante debe alcanzar la coordenada más alta del ocio, que es la autotélica, y de esta manera, hacer un uso adecuado del tiempo libre.

En relación el sedentarismo, se ha considerado una experiencia subjetiva de una persona, producida por la percepción de que existen demandas excesivas o amenazantes difíciles de controlar y que pueden tener consecuencias negativas para ella. Esta consecuencia negativa para la persona afectará de una forma drástica su calidad de vida. El sedentarismo es un fenómeno cultural que acompaña al desarrollo del ser humano desde la prehistoria, cuando los seres humanos constituían grupos nómadas y cazadores, hasta la actualidad, cuando la mayor parte de la población es urbana (Fernández, D. Andía, Rodríguez, S. M. y Eyermann, A., 2014).

La necesidad de identificar los diferentes niveles de sedentarismo que se encuentra el personal docente basado en los diferentes componentes que se encuentran alrededor del

personal, radica en que no se puede dejar de lado la importancia que tiene esta condición ni mucho menos tomar a la ligera, ya que la inactividad física al momento de alcanzar los niveles más altos afecta de manera negativa la salud y pueden ocasionar una muerte prematura.

El aumento de funciones laborales genera desde el ámbito personal la desintegración familiar al no utilizar adecuadamente el tiempo libre compartiendo con la familia en actividades recreativas, lo cual acarrea problemas intrafamiliares como es la baja autoestima entre sus miembros, padres ausentes, violencia intrafamiliar, entre otros. En la actualidad no se priorizan las actividades recreativas como un pilar fundamental de toda organización y en algunas ocasiones que se generan actividades para los trabajadores, estas son dirigidas por personal empírico sin el conocimiento científico sobre la lúdica, generando malas cargas, actividades deficientes sin una planificación previa y mucho menos toman en cuenta la necesidad, edad, gustos de los participantes. De igual manera, la continuidad en los programas recreativos es nula, dejando de seguir un proceso para que los resultados sean evidenciados a un futuro. Además, el sedentarismo es cada vez más común entre los docentes y es producido por el desequilibrio que surge por la monotonía del trabajo, generando un ambiente laboral negativo.

Al analizar investigaciones relacionadas, se evidencian datos obtenidos, y se encontró que la puntuación total de sedentarismo de los maestros de secundaria fue de 72.25, ubicándose en un medio nivel de estrés; se observó que la mayoría de los sujetos (84) que corresponde al 73.04% está por debajo del punto de corte de 120 puntos, reflejando un nivel de estrés alto. Sólo 9 individuos (7.82% de la muestra) reportó estar en actividad en un nivel bajo de estrés. En un análisis por factor generador de estrés, se encontró que los factores de clima organizacional y falta de cohesión obtuvieron las puntuaciones y porcentajes más altos en comparación con el resto de los factores (17.35% y 17.02% respectivamente).

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). La Organización Mundial de la Salud (OMS 2020) menciona que:

...el camino sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas (p.45).

Tabla 1
Beneficios de la Recreación

Beneficios	Caracterización
Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras	Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir)
Enriquece la vida de la gente	Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades
Contribuye a la dicha humana	El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
Contribuye al desarrollo y bienestar físico	Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad
Es disciplina	Autodisciplina al educando.
Es identidad y expresión	Permite el desarrollo integral de la persona
Como valor grupal, subordina intereses egoístas	Da oportunidad para practicar situaciones de mando.
Fomenta cualidades cívicas	Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo
Previene la delincuencia	Integra la persona a la comunidad
Es cooperación, lealtad y compañerismo	Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida
Educa para el buen uso del tiempo libre	Fomenta el uso constructivo del tiempo libre

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

En relación con los beneficios, se puede inferir la importancia de la práctica recreativa, pues permite desarrollar desde la parte física la mejora del niño, fortaleciendo sus diferentes capacidades y coadyuvando a la satisfacción de su vida con actividades que las realice en el tiempo libre a edades tempranas. Es fundamental fomentar los valores como el trabajo cooperativo y la disciplina, necesarios para la formación educativa, pero la parte recreativa permite integrar a la persona de una forma adecuada a la sociedad, disminuyendo la práctica del ocio negativo, construyendo de una forma adecuada la utilización del tiempo libre en actividades que desarrollará al ser humano.

El presente estudio surge de la necesidad de proponer actividades recreativas direccionado al uso adecuado del tiempo libre, que permita a los docentes disminuir el sedentarismo que surge por la carga administrativa y el uso inadecuado del tiempo libre; las actividades recreativas dancísticas permiten desarrollar integralmente desde lo motriz, biológico, psicológico y la parte social; lo que les va permitir un mejor desenvolvimiento y disminución de enfermedades no transmisibles. Las actividades recreativas dancísticas servirán como una ayuda a la familia del participante de una manera efectiva, fortaleciendo los lazos

familiares mediante la práctica recreativa, es de suma importancia la aplicación de actividades recreativas dancísticas en el personal docente donde les permitirá participar de una manera más efectiva, partiendo de un diagnóstico inicial del personal, mediante la aplicación del Índice de Masa Corporal (IMC), se podrá contribuir al mejoramiento físico y estado socioemocional de una manera más efectiva.

La investigación servirá como línea base, como un aporte significativo de investigaciones relacionadas, de igual manera, las actividades recreativas analizadas desde el contexto de un eje transversal se podrán aplicar en diferentes momentos de la vida, y de esta forma, mediante diversas herramientas, se alcanzará el desarrollo integral y el mejoramiento del estado socioemocional logrando la disminución del estrés docente.

La presente investigación contribuirá de una manera especial a la sociedad, ya que recomendará actividades recreativas dancísticas laborales y permitirá realizar un diagnóstico inicial sobre el sedentarismo laboral que están atravesando los docentes a causa del exceso de trabajo administrativo, aplicando un cuestionario; de esta forma, se planificará de una forma óptima las actividades y recreativas, y en este sentido la investigación se fundamentará en

el análisis de los beneficios de la recreación en los docentes mediante la práctica de actividades recreativas. El objetivo del documento es incluir actividades recreativas dancísticas como medio de disminución del sedentarismo, dirigido a los docentes del magisterio fiscal.

MATERIAL Y MÉTODOS

De acuerdo a la matriz de diseño de investigación adjunta al presente trabajo, la presente investigación se basó en una aproximación del tratamiento de enfermedades no transmisibles que contiene siete pasos, el primero se refiere a la determinación de generalidades que sigue un método deductivo, una categoría cualitativa y una metodología analítica en base a la aplicación de la técnica de análisis de documentos con las siguientes estrategias: tesis de grado relacionadas al estrés, Google Académico y artículos científicos sobre estrés. El segundo paso es la fundamentación teórica, misma que se desarrolló a través del método deductivo – inductivo. El tercer paso tiene que ver con valoración del problema en los participantes que sigue un método inductivo, una categoría mixta y una metodología analítica y evaluativa, con base en la aplicación de la técnica de archivos test cuestionario y con estrategias IMC. El cuarto paso tiene que ver con el diseño del programa, que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, la metodología utilizada es la analítica, evaluativa, en base a la aplicación de la técnica análisis de documentos actividades técnico-recreativas “Pienso Comparto y Actuó”. El quinto fue la aplicación de la prueba piloto del programa, mismo que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, la metodología es analítica evaluativa, que aplica la técnica de observación directa, ejecución de actividades técnicas recreativas, grabaciones de video y notas de campo.

Finalmente, se dio la evaluación del programa, que sigue un método comparativo, una categoría mixta, la metodología usada es la analítica, evaluativa y experimental en base a la aplicación de la técnica test cuestionario y observación directa, con la estrategia de test de actividad física. El séptimo paso es el rediseño del programa, mismo que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, una metodología analítica, que aplica la técnica de cuaderno de notas y con las estrategias, sistematización de experiencias y resultados de la evaluación del programa.

RESULTADOS

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una evaluación que relaciona el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable del aumento de peso y se usa para identificar las categorías que pueden llevar a problemas de salud.

Los datos a continuación presentados se basan en la recolección de 24 docentes del sistema fiscal, y arrojan da-

tos muy relevantes para este documento; cabe mencionar que el estudio es longitudinal, porque se aplicó el test en dos momentos: un pretest y un postest de la aplicación de actividades recreativas dancísticas con la utilización de varias expresiones que tiene la recreación, dichas actividades fueron ejecutadas dentro de la jornada laboral durante 40 minutos con la frecuencia de dos días a la semana.

Tabla 2
Valores de referencia IMC

IMC	RANGO
Peso Insuficiente	<18.5
Peso Normal	18.5-24.9
Sobrepeso	25.0-29.9
Obesidad	>30.0

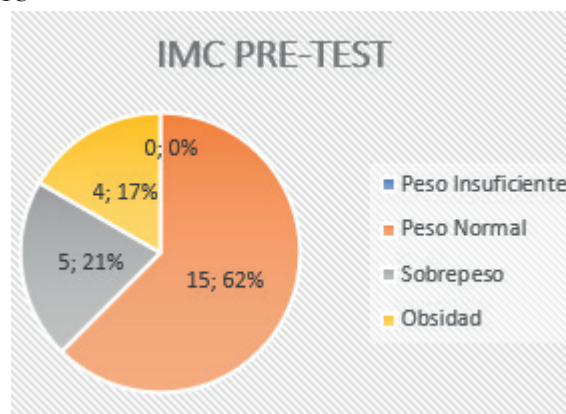
Nota. Esta tabla muestra la referencia del IMC

Tabla 3
Pre test - IMC

Resumen del IMC docentes de educación general básica presentando los siguientes porcentajes	
PARÁMETRO	CANTIDAD
Peso Insuficiente	0
Peso Normal	15
Sobrepeso	5
Obesidad	4

Nota. Esta tabla muestra el IMC en los docentes del sistema fiscal

Figura 1
IMC



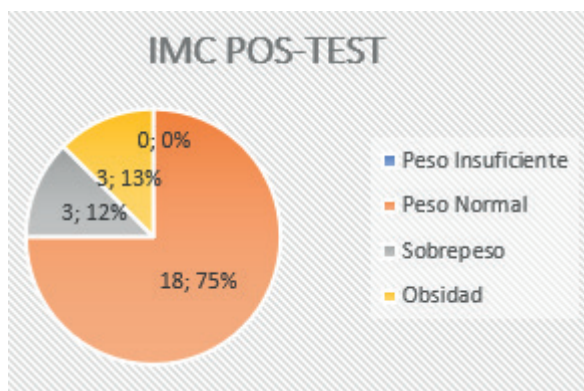
Nota. El gráfico representa el IMC de docentes del sistema fiscal

Tabla 4
Pos test IMC

Resumen del IMC en docentes de educación general básica presentando los siguientes porcentajes	
PARÁMETRO	CANTIDAD
Peso Insuficiente	0
Peso Normal	18
Sobrepeso	3
Obesidad	3

Nota. Esta tabla muestra el MBI en los docentes del sistema fiscal

Figura 2
IMC



Nota. El gráfico representa el MBI de docentes del sistema fiscal

DISCUSIÓN

Al respecto, el análisis del IMC en docentes del sistema fiscal confirma con base en los resultados que existe una disminución significativa del sedentarismo; en el inicio de las actividades recreativas dancísticas con la participación de 24 docentes, se observa que en los diferentes parámetros se pueden analizar los siguientes datos: no existen docentes con peso insuficiente, 15 docentes se encuentran en el peso normal; 5 profesores con sobrepeso y 4 docentes con obesidad grado 1, generando múltiples problemas de salud.

Finalizado el programa de recreación con la aplicación de danza folklórica se observa un cambio significativo, de acuerdo a los diversos parámetros se puede analizar los siguientes datos: 0 docentes con peso insuficiente, 18 docentes se encuentran en el peso normal; 3 profesores con sobrepeso y 3 docentes con obesidad grado 1. En esta línea de resultados obtenidos se confirma que los docentes que realizan actividades recreativas dancísticas laborales disminuirán los niveles de sedentarismo, fortaleciendo de igual manera la autoestima de acuerdo a lo confirmado, y previniendo diferentes enfermedades no transmisibles.

CONCLUSIÓN

Como consecuencia del planteamiento de los objetivos de esta investigación y a partir de los insumos del proceso investigativo, se presenta la conclusión final que da respuesta al objetivo.

Resultado de diversos procesos investigativos de tipo documental, en donde se obtuvieron datos necesarios para la investigación; se puede inferir que la parte teórica se relaciona íntimamente con la disminución del estrés utilizando como medio las actividades recreativas laborales en docentes del sistema fiscal; afirmación que está sustentada por investigadores del área de conocimiento de la recreación y especialistas de danza folklórica, de esta manera, la recreación laboral se ha convertido en una estrategia metodológica de suma importancia, permitiendo la disminución de los niveles de sedentarismo que actualmente los docentes lo padecen a causa de la nula práctica recreativa dentro y fuera de los trabajos.

REFERENCIAS

- Aguilar Chasipanta, W., Bayas Cano, A., Balarezo Mendoza, E., & Galarza, C. (2017). Danza folklórica ecuatoriana: Estudio comparativo para mejorar su enseñanza. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), 027. <https://doi.org/10.24215/23142561e027>
- Aldas, H. (2014). La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf. https://www.researchgate.net/profile/Henry_Cayo/publication/329609209_La_Cultura_Fisica_y_su_formacion_profesional_en_la_Republica_del_Ecuador_Physical_Culture_and_his_job_training_in_the_Republic_of_Ecuador_Ambitos_de_la_Cultura_Fisica/links/5c11ec5692851c39ebe92da4/La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf
- Álvarez Castro, S., & Domínguez Lacayo, M. D. C. (2012). La expresión artística: Otro desafío para la educación rural. *Revista Electrónica Educare*, 16(3), 115-126. <https://doi.org/10.15359/ree.16-3.7>
- Arias Odón, F. (2012). *EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN* 6a EDICIÓN. https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Asensi-Artiga, V., & Parra-Pujante, A. (2002). El método científico y la nueva filosofía de la ciencia. *Anales de Documentación*, 5, 9-19.

- Baldeón, M., & Ximena, J. (2019). *Danza folklórica ecuatoriana y convivencia escolar de las niñas y niños de 3 a 5 años del Centro de Desarrollo Infantil “San Andrés” del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo lectivo 2018—2019*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19624>
- Castán, Y. (2012). *INTRODUCCIÓN AL MÉTODO CIENTÍFICO Y SUS ETAPAS*. 6.
- Cortés., M., Iglesias, M., & Universidad Autónoma del Carmen (Campeche). (2005). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. Universidad Autónoma del Carmen.
- Cortés, Manuel, & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. <https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/16760/generalidades-sobre-metodologia-de-la-investigacion>
- Cossio-Bolaños, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 7(2), 2-2.
- Cuenca, M. (2019, octubre 21). *El ocio como derecho*. Manuel Cuenca. <https://manuelcuenca.es/el-ocio-como-derecho/>
- Delgado, Á. A., & Gómez, E. A. (2011). Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folklórica. *Gazeta de Antropología*, 27(2). <http://www.gazeta-antropologia.es/?p=1418>
- Díez-Palomar, J., & García, R. F. (2010). *Comunidades de Aprendizaje: Un proyecto de transformación social y educativa*. 13.
- Galvan, M. (2015). ¿QUE ES CALIDAD DE VIDA? <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- Garay, G. (1996). Danzante. <https://web.b.ebscohost.com/t?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=20077890&AN=139571860&h=dydkLfoobj2Cah76K0PnzBANzUnY1UFMXY1paZytBWXM12pm6HKnXHgK-Auth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.d139571860>
- Gerlero, J. C. (2011). *La Recreación como derecho constitucional en América Latina. Un estudio para reflexionar sobre el alcance de la recreación en Latinoamérica*. 16.
- Guerrero, F. (16d. C.). «Fitness Folklore»: La entretenida forma de buscar la salud, el movimiento y la cultura—Salud y Bienestar—24horas. <https://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/fitness-folklore-la-entretendida-forma-de-buscar-la-salud-el-movimiento-y-la-cultura-2109844>
- Heras, A., Carrión, T., Largo, N., García, D., Flores, E., Bautista, D., Guzñay, X., Ávila, F., & Cárdenas, D. (2019). Con la danza folklórica se forma disciplina y se fortalece nuestra identidad. <http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/1258>
- Hidalgo, I. I. V. (2005). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. 12.
- ICIM. (2020, abril 13). *Cuarentena: Origen del concepto, qué significa y cuál es su implicancia como medida sanitaria*. Instituto de Ciencias e Innovación en Medicina. <https://medicina.udd.cl/icim/2020/04/13/cuarentena-origen-del-concepto-que-significa-y-cual-es-su-implicancia-como-medida-sanitaria/>
- Izurieta-Monar, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo: *Más Vida*, 1(2), 26-31.
- Jesús, G. (2015). La Recreación y su Valor Educativo. http://jesusgerardosoto.blogspot.com/2015/07/recreacion-valor-educativo_12.html
- Lopategui, E. (2000). *RECREACIÓN* © 2000 Edgar Lopategui Corsino. <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>