



Proyecto de Vinculación con la Sociedad motiva a la población a realizar actividad física

La MSc. Vanessa Valarezo, docente de la Facultad de Cultura Física, es responsable del Proyecto de Vinculación con la Sociedad “Agrupación de actividades rítmicas, recreativas y artísticas” que tiene por objetivo mejorar las capacidades de los estudiantes para la enseñanza-aprendizaje de actividades rítmicas.

Según Valarezo, lo que se busca es masificar la actividad física y motivar a que la población realice actividad física, en este caso, a través de la bailo actividad y la danza del vientre. La ejecución de este proyecto cuenta con la colaboración de ocho estudiantes de la carrera de Cultura Física en el presente año, son quienes imparten clases de forma virtual y aplican los conocimientos aprendidos en el aula para lo cual utilizan como herramienta la plataforma zoom.

La docente resaltó que, con la bailo actividad se pretende que la persona realice ejercicios aeróbicos de forma continua. En la danza del vientre se proponen coreografías, para que los participantes interesados, las ejecuten.

Diversos estudios indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada incrementa la calidad de vida, ayuda a incorporar estilos de vida más saludables y reduce o incluso elimina factores de riesgo asociados al sedentarismo.

Valarezo mencionó que los beneficiarios de este proyecto de vinculación con la sociedad son: La comunidad estudiantil, sus familias y la comunidad en general