



Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de danza durante el confinamiento por COVID-19 (Original).

Physical activity level of University dance students during the confinement of COVID-19 (Original).

Álvarez Toro, Lina Johanna; Rodríguez Camargo, Janer Jesús; Marimon Mendoza., Odelaidys Vanesa; Elles Cuadro, Eduardo

Lina Johanna Álvarez Toro

linaalvarez@mail.uniatlantico.edu.co

Docente-Investigadora. Universidad del Atlántico.
Barranquilla. Colombia., Colombia

Janer Jesús Rodríguez Camargo

jjesusrodriguez@est.uniatlantico.edu.co

Semillerista de Investigación. Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia., Colombia

Odelaidys Vanesa Marimon Mendoza.

ovmarimon@mail.uniatlantico.edu.co

Joven Investigadora. Universidad del Atlántico.
Barranquilla. Colombia., Colombia

Eduardo Elles Cuadro

elles@mail.uniatlantico.edu.co

Joven Investigador. Universidad del Atlántico.
Barranquilla. Colombia., Colombia

Olimpia

Universidad de Granma, Cuba

ISSN-e: 1718-9088

Periodicidad: Frecuencia continua

vol. 19, núm. 3, 2022

lfigueredofrutos@udg.co.cu

Recepción: 15 Abril 2022

Aprobación: 13 Junio 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4293350007/>

Universidad de Granma. Cuba



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Resumen: La danza como acción colectiva arroja múltiples beneficios físicos, síquicos y sociales; el aislamiento social y el confinamiento representan un reto para dicha colectividad y para la práctica de la actividad física, elemento fundamental en la formación profesional de los danzarines. El objetivo de estudio fue: determinar el nivel de actividad física de los estudiantes del Programa Danza de la Universidad del Atlántico en tiempos de confinamiento por COVID-19. Fue un estudio de enfoque cuantitativo y diseño no experimental, transversal; de los 118 estudiantes, se tomó una muestra aleatoria no probabilística, 43 mujeres y 21 hombres, de edades entre 18 y 33 años; se aplicó el cuestionario IPAQ (versión corta) como instrumento. Se encontró el nivel de actividad física del 34% de los estudiantes en la categoría bajo, el 61% moderado y el 5% vigoroso; estos resultados se compararon teniendo en cuenta las variables de sexo, edad y ubicación semestral. Se concluye que, tanto en hombres como en mujeres, la actividad física es mayormente de nivel moderado y luego bajo, ninguna mujer realiza de nivel vigoroso; en 2 de los 4 grupos etarios (desde 18 a 25 años), el nivel moderado es cerca del doble que el bajo, solo se presenta vigoroso entre 26 y 29 años; en 3 de los 4 grupos semestrales (desde 1° a 6° semestre), el nivel moderado es más del doble que el bajo, en el otro grupo el bajo es un poco mayor que el moderado, y más del triple que el vigoroso.

Palabras clave: actividad física, estudiantes universitarios, danza, confinamiento.

Abstract: Dance as a collective activity generates multiple physical, psychical, and social benefits. Social isolation and confinement represent a challenge to dancing and to the practice of physical activity, an essential element of dancers' professional education. This research aimed to define Universidad del Atlántico Dancing program students' physical activity levels during the Covid-19 confinement. The methodology used had a quantitative focus and a non-experimental, transversal design. Out of 118 Dancing program students, a random non-probabilistic sample was made up of 43 females and 21 males, aged 18 to 33. A short IPAQ questionnaire was used as an instrument. The analysis considered students' age, gender, and the number of semesters of university education. Results shows that physical activity levels were low for 31% of participants,

moderate for 64%, and vigorous for 5%. In conclusion, for both males and females, physical activity is mostly moderate or low, and no woman exercises at a vigorous level; in 2 out of 4 age groups (from 18 to 25 years old) moderate level is almost twice that of low level, and the vigorous level was found only in 26 to 29 years old's age range; in 3 out of 4 semesters' group (from 1st to 6th semester), the moderate level is more than twice that of low level, while in the other group the low level is slightly higher than the moderate level, and more than triple that of vigorous level.

Keywords: physical activity, university's students, dance, confinement.

INTRODUCCIÓN

La actividad física es cualquier movimiento músculo-esquelético que cause gasto energético por encima del nivel de la tasa metabólica basal, y que permite a un individuo interactuar con su medio ambiente (Cervantes, Amador & Arrazola, 2017). Esta ofrece efectos positivos en la salud, por lo cual es necesario 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. Según Rico et al. (2020), una de las formas de medir el nivel de actividad física en una persona es a través del gasto energético, la expresión numérica de este es conocida como “*METs*”, mediante los cuales, utilizando algunos instrumentos como el cuestionario IPAQ, se puede identificar las características del nivel de actividad física de una persona: intensidad (leve, moderada o intensa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día).

La Universidad del Atlántico, institución ubicada en el municipio de Puerto Colombia, con aproximadamente 22.000 estudiantes en estado activo en sus diferentes sedes, tenía una población de 118 estudiantes matriculados en el Programa Danza durante el año 2021. El 12 de marzo de 2020, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, en la resolución 385, declaró la emergencia sanitaria por causa del COVID-19; y el Ministerio de Educación de Colombia, así como los entes territoriales del Atlántico, decretaron que, en el marco de la pandemia, todas las instituciones educativas del departamento debían desarrollar todos los sus procesos de formación de manera virtual. Así fue como los estudiantes de Danza tuvieron que pasar de clases presenciales en las instalaciones físicas de la universidad, a clases virtuales en sus hogares. En este sentido, (Lindo & Atencia 2020 p. 64), mencionan que:

Afloraron las dificultades relacionadas con los procesos de formación y el desarrollo de competencias relacionadas con lo corpóreo, justamente por la ausencia del cuerpo de manera presencial. Esta situación fue la constante preocupación en los programas profesionales de danza, donde el campo disciplinar de las artes del cuerpo es lo fundamental.

Aunque se ha mostrado el aislamiento social y el confinamiento domiciliario como una de las medidas más efectivas para combatir la transmisión de la enfermedad, también supone un factor de riesgo para la población, ya que generan 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 (Bravo et al., 2020). En el caso específico de los estudiantes del Programa Danza de la Universidad del Atlántico, debieron cambiar los espacios amplios y adecuados (gimnasios, parques al aire libre, salones de danza, teatros, etc.) donde desarrollaban las actividades prácticas, a espacios reducidos dentro sus hogares.

Durante el periodo de confinamiento, las actividades que se realizaban fuera de casa quedaron relegadas a la disposición del espacio del hogar, creando así dificultades para los estudiantes y profesionales de la danza y demás artes escénicas, quienes tuvieron que pasar su quehacer académico y creativo de espacios amplios y

adecuados al espacio limitado de su domicilio (Elles, Cuadro & Cuadro, 2020). El obstáculo que representaba el uso de aparatos tecnológicos por encima de la actividad física generó periodos prolongados de inactividad en los estudiantes (Aucancela et al., 2020; Irazusta & Ara, 2020). El aumento del tiempo frente a pantallas y dispositivos móviles para el cumplimiento de las clases representó una disminución en el componente práctico y motor en muchas de las asignaturas. Probablemente a razón de que:

En cuanto al desarrollo de sus programas profesionales en danza, la tradición universitaria ha estado soportada en una práctica formativa y pedagógica centrada en la ejercitación corporal, las técnicas danzarias, el aprendizaje motor, y la estimulación del sentido creativo a partir de la presencialidad. (Lindo & Atencia, 2020, p. 69).

El presente estudio buscó determinar el nivel de actividad física de los estudiantes del Programa Danza de la Universidad del Atlántico en tiempos de confinamiento por COVID-19; esperando que los resultados derivados permitieran implementar estrategias direccionadas desde el Departamento de 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 del departamento del Atlántico. Teniendo en cuenta lo importante que es la actividad física como hábito saludable para todas las personas, y para el desarrollo pleno las actividades académicas y artísticas de los danzarines.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de la investigación

Atendiendo las consideraciones de Hernández & Mendoza (2018), se puede afirmar que, esta propuesta se basó en un estudio descriptivo según su alcance y básico según su propósito; de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal, ya que la información recolectada y su tratamiento fue de carácter numérico y la toma de esta se dio en un único momento.

Técnica e Instrumento

La técnica utilizada fue una encuesta y se empleó el cuestionario de aptitud para la actividad física IPAQ (versión corta) como instrumento.

La población estuvo conformada por 118 estudiantes matriculados en el Programa Danza de la Universidad del Atlántico, de 1° a 8° semestre; se tomó una muestra aleatoria no probabilística, 43 mujeres y 21 hombres, de edades comprendidas entre 18 y 33 años.

Criterios de inclusión

- Encontrarse matriculado en cualquier semestre académico en el Programa Danza de la Universidad del Atlántico.

- Haber diligenciado el consentimiento informado.

- Haber diligenciado completamente el cuestionario IPAQ.

La evaluación de la actividad física se realizó a través del cuestionario internacional IPAQ (versión corta), que mide la actividad física que se realizó en los últimos 7 días, este consta de 7 preguntas donde se estiman tres características de la actividad física: intensidad, frecuencia y duración, estos elementos se calculan mediante los mets-minutos-semana (Rico et al., 2020). Esta evaluación contiene cuatro secciones, las cuales están divididas en la actividad física según: el trabajo, las labores domésticas, el transporte y el tiempo libre.

Criterios de clasificación de la actividad física según el IPAQ

Nivel de actividad física alto o vigoroso.

Para conseguir un nivel de actividad física alto, se debe cumplir cualquiera de los siguientes objetivos: Cualquier combinación de caminata durante 7 días o actividad entre moderada y alta intensidad, obteniendo un mínimo de 3.000 mets-min/semana, también podría ejecutarse un total de actividad vigorosa al menos tres días, consiguiendo 1500 mets-min/semana.

Nivel de actividad física moderado.

Para mantener este nivel, se debe realizar por lo menos tres días o más de actividad física vigorosa durante al menos 20 minutos diarios, 30 minutos de actividad moderada y/o caminata durante 5 o más días, logrando al menos 600 mets-min/semana.

Nivel de actividad física bajo.

Para estar en este nivel no se debe estar incluido en las categorías anteriormente mencionadas.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

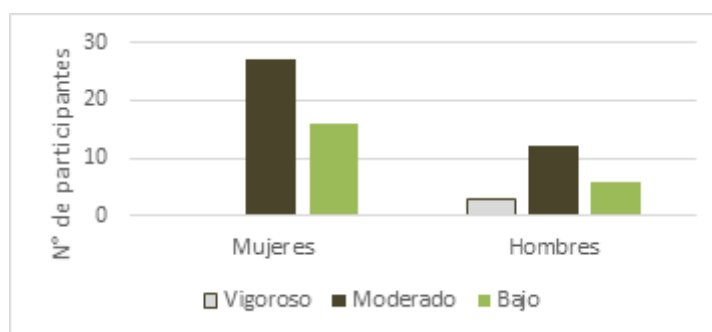
El cuestionario de aptitud para la actividad física IPAQ (versión corta), fue aplicado a los 64 estudiantes de manera completa, y autoadministrado en modalidad virtual, mediante un formulario de Google, durante los días 8 y 9 del mes de febrero del año 2021. Se encontró el nivel de actividad física del 34% de los estudiantes en la categoría “bajo”, el 61% “moderado” y el 5% “vigoroso”; los resultados se compararon teniendo en cuenta las variables de sexo, edad y ubicación semestral, y se muestran a continuación:

TABLA 1.
Resultados según el sexo.

Nivel de actividad física	Mujeres		Hombres	
	F	%	F	%
Vigoroso	0	0%	3	14%
Moderado	27	63%	12	57%
Bajo	16	37%	6	29%
Total	43	100%	21	100%

elaboración propia.

Nota: F = frecuencia; % = porcentaje.



GRÁFICA 1.
Resultados según el sexo.
elaboración propia.

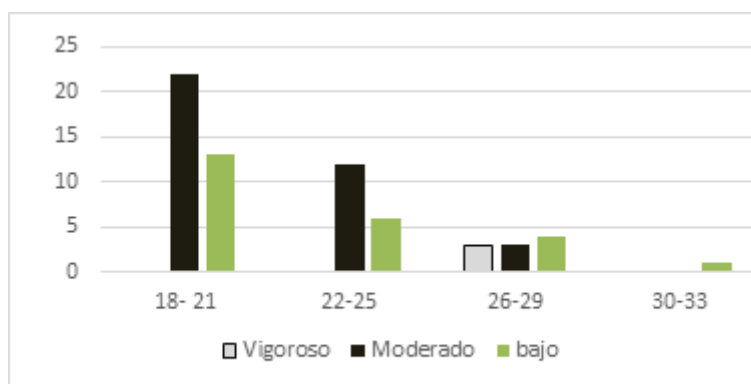
Según la tabla 1 y la gráfica 1, en los resultados de las mujeres, 0 (0%) clasificaron en la categoría “vigoroso”, 27 (63%) en “moderado”, y 16 (37%) en “bajo”; en los resultados de los hombres, 3 (14%) clasificaron en la categoría “vigoroso”, 12 (57%) en “moderado”, y 6 (29%) en “bajo”.

TABLA 2
Resultados según las edades

Nivel de actividad física	18-21		22-25		26-29		30-33	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Vigoroso	0	0%	0	0%	3	30%	0	0%
Moderado	22	63%	12	67%	3	30%	0	0%
Bajo	13	37%	6	33%	4	40%	1	100%
Total	35	100%	18	100%	10	100%	1	100%

elaboración propia.

Nota: F = frecuencia; % = porcentaje; las edades fueron medidas en años.



GRÁFICA 2.
Resultados según las edades.

Nota: las edades están representadas en número de años.

elaboración propia.

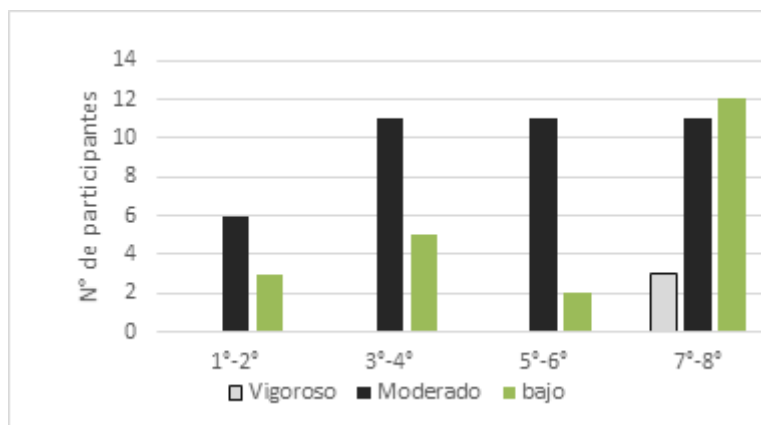
Según la tabla 2 y la gráfica 2, en los resultados de 18-21 años, 0 (0%) clasificaron en la categoría “vigoroso”, 22 (63%) en “moderado”, y 13 (37%) en “bajo”; en los resultados de 22-25 años, 0 (0%) clasificaron en la categoría “vigoroso”, 12 (67%) en “moderado”, y 6 (33%) en “bajo”; en los resultados de 26-29 años, 3 (30%) clasificaron en la categoría “vigoroso”, 3 (30%) en “moderado”, y 4 (40%) en “bajo”; en los resultados de 30-33 años, 0 (0%) clasificaron en la categoría “vigoroso”, 0 (0%) en “moderado”, y 1 (100%) en “bajo”.

TABLA 3
Resultados según la ubicación semestral

Nivel de actividad física	1°-2°		3°-4°		5°-6°		7°-8°	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Vigoroso	0	0%	0	0%	0	0%	3	12%
Moderado	6	67%	11	69%	11	85%	11	42%
Bajo	3	33%	5	31%	2	15%	12	46%
Total	9	100%	16	100%	13	100%	26	100%

elaboración propia.

Nota: F = frecuencia; % = porcentaje.



GRÁFICA 3.

Resultados según la ubicación semestral.

Nota: las edades están representadas en número de años.
elaboración propia.

Según la tabla 3 y la gráfica 3, en los resultados de 1°-2° semestres, 0 (0%) clasificaron en la categoría “vigorous”, 6 (67%) en “moderado”, y 3 (33%) en “bajo”; en los resultados de 3°-4° semestres, 0 (0%) clasificaron en la categoría “vigorous”, 11 (69%) en “moderado”, y 5 (31%) en “bajo”; en los resultados de 5°-6° semestres, 0 (0%) clasificaron en la categoría “vigorous”, 11 (85%) en “moderado”, y 2 (15%) en “bajo”; en los resultados de 7°-8° semestres, 3 (12%) clasificaron en la categoría “vigorous”, 11 (42%) en “moderado”, y 12 (46%) en “bajo”.

El estudiante de danza durante el transcurso de su carrera se convierte también en un atleta en formación, quien debe realizar actividades físicas diarias, las cuales involucran la participación en clases prácticas de diferentes disciplinas dancísticas; esto exige un consumo energético considerable (Wilmerding, McKinnon & Mermier, 2005). Esto implica el manejo de altos niveles de actividad física de manera constante, tanto en intensidad como en duración y frecuencia; y se hace necesario que conozcan su nivel de actividad física para que trabajen en consecuencia, teniendo en cuenta su realidad biológica; ya que, el ejercicio debe ser individual, específico y corresponder a los diferentes objetivos e intereses individuales, con una planeación estructurada y apropiada (Villaquirán et al., 2020).

Aucancela et al. (2020), realizaron un estudio con 267 estudiantes, divididos entre 124 hombres y 143 mujeres, de la Universidad Católica de Cuenca, donde se aplicó el IPAQ y se preguntó a los encuestados sobre la disposición de materiales y planificación de la actividad física en tiempos de pandemia por el COVID-19, para determinar los niveles de esta, según sexo, edad y la carrera de estudio. Se obtuvo como resultado más relevante que los estudiantes universitarios se encuentran motivados por la práctica de la actividad física para: estar en forma (21,7%), divertirse (16,1%) y estar saludable (15%); Por motivos de planificación y materiales: por cuenta propia (31,1%), utilizaba objetos de su entorno (16,1%). Finalmente, se concluye que la práctica de la actividad física, en los niveles moderado y alto disminuyeron, mientras que el nivel bajo aumentó, en el tiempo de aislamiento por la pandemia; los resultados de este trabajo concuerdan con los del presente estudio, puesto que, en ambos se obtuvo como resultado que las categorías de actividad física moderado y bajo estuvieron por encima de vigorous.

Kljajević et al. (2022), realizaron una revisión sistemática con el propósito de investigar la evidencia con respecto a la práctica de la actividad física entre estudiantes universitarios, por medio de búsquedas y análisis de datos de acuerdo a las orientaciones brindadas por PRISMA. La indagación se realizó en bases de datos electrónicas (PubMed, Scopus, Google Scholar y Direct), utilizando los siguientes criterios de inclusión: ser publicado entre 2011 y 2021, incluir a hombres y mujeres universitarios; la muestra debía ser evaluada

tanto en aptitud como en actitud física. Se tomaron 21 estudios en lengua inglesa, con un total de 7306 participantes.

Luego del análisis de los resultados, se concluye que, los niveles de actividad física son satisfactorios en universitarios, no obstante, los resultados varían principalmente por factores relacionados con el sistema educativo y la cultura; debido a que también se encontraron resultados desfavorables con respecto a la aptitud y la actitud frente a la actividad física, los autores recomiendan que es vital llamar la atención de los estudiantes y hacerlos conscientes de la importancia de mantener niveles apropiados. Este trabajo guarda relación en los hallazgos encontrados en el presente estudio, ya que, a pesar de que se encontró que algunos estudiantes tenían niveles de actividad física óptimos, también se encontraron que otros tenían niveles poco satisfactorios.

Por otra parte, Alarcón & Hall(2021), realizaron una comparación de los niveles de actividad física en 32 deportistas universitarios (17 hombres y 15 mujeres), matriculados en la Facultad de Deportes de la Universidad Autónoma de Baja California, en tiempos de aislamiento por Covid-19, empleando el cuestionario IPAQ antes y durante la emergencia sanitaria, igualmente se aplicó la prueba The Student's T para determinar la igualdad de varianza. Como resultado, se estimó que el nivel de actividad física de los deportistas universitarios estuvo en la categoría bajo un 10.9%, en moderado 6.8% y en vigoroso 82,3%; mientras que antes del COVID se encontraba así: bajo 3.6%, moderado 5,2% y en el nivel vigoroso un 91.2%. Comparando los resultados anteriores con los del presente estudio, se puede afirmar que los estudiantes deportistas de la Universidad de Baja California, mantienen niveles superiores de actividad física en relación con los estudiantes de danza de la Universidad del Atlántico, aun teniendo en cuenta el contexto de la pandemia.

El COVID-19 generó un cambio radical en las actividades cotidianas, laborales, educativas y profesionales, producto del confinamiento y aislamiento social que se estableció para la mitigación del riesgo de contagio, lo que llevó a cambios en el estilo de vida de manera significativa a los estudiantes, quienes vieron transformadas sus actividades académicas pasando de la presencialidad a la virtualidad. Como un elemento positivo en este aspecto, Roselló et al. (2022) mencionan:

Se plantea que algunas de las asunciones que se tenían en relación con la práctica de actividad física previa al confinamiento se han visto modificadas creando nuevos esquemas y paradigmas que pueden contribuir al desarrollo de nuevos modelos para la promoción de la actividad física. (p. 36)

CONCLUSIONES

Tanto en hombres como en mujeres, la actividad física es mayormente de nivel moderado y luego bajo, ninguna de las mujeres realiza de nivel vigoroso; la categoría que abarcó más estudiantes fue moderado, con una cantidad total de 39 individuos, 27 mujeres y 12 hombres. En 2 de los 4 grupos etarios (desde 18 a 25 años), el nivel moderado es cerca del doble que el bajo, solo se presenta vigoroso entre 26 y 29 años, donde esta categoría es equivalente a moderado y un poco menor que bajo.

En 3 de los 4 grupos semestrales (desde 1° a 6° semestre), el nivel moderado es más del doble que el bajo, en el otro grupo el bajo es un poco mayor que el moderado, y más del triple que el vigoroso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón Meza, E. I., & Hall López, J. A. (2021). Physical activity in university student athletes, prior and in confinement due to pandemic associated with COVID-19. *Retos*(39), 572-575. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81293>
- Aucancela Buri, F. N., Heredia León, D. A., Ávila Mediavilla, C. M., & Bravo Navarro, W. H. (2020). Polo del Conocimiento. *La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia*, 5(11), 163--176. doi:10.23857/pc.v5i11.1916

- Bravo Cucci, 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. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22. Obtenido de <http://revistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/16117>
- Cervantes De la Torre, K., Amador Rodero, E., & Arrazola David, M. (20117). Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. *Biociencias*, 12(1), 17-23. doi:<https://doi.org/10.18041/2390-0512/bioc..1.2430>
- Elles, E., Lemus, A., & Lemus, W. (2020). Formación virtual en metodología del entrenamiento corporal en casa. Énfasis específico en artes escénicas. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, 3(5), 101-114. Obtenido de <http://investigaciones.uniatlantico.edu.co/revistas/index.php/REDFIDS/article/view/3168>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: Editorial Mc Graw Hill Education. Obtenido de <https://www.panamericana.com.co/metodologia-investigacion-rutas-de-inves-571174/p>
- Irazusta Astiazarán, J., & Ara Royo, I. (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*. Castilla-La Mancha: Red de Investigación EXERNET - Consejo Superior de Deportes. Obtenido de <https://www.ehu.es/documents/14298771/0/INFORME+SOBRE+ACTIVIDAD+F%C3%8DSICA+DURANTE+EL+CONFINAMIENTO+exernet+CSD.pdf/e4157cd0-8828-e7b7-b120-089ac593700c?t=1594654128153>
- Kljajevic', V., Stankovic', M., Đorđević', D., Trkulja Petkovic', D., & Jovanovic', R. (2022). Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(158), 1-12. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Lindo De Las Salas, M., & Atencia Escorcía, J. (2021). Danza y universidad en tiempos del COVID-19. *Revista Cedotic*, 62-89. Obtenido de <http://investigaciones.uniatlantico.edu.co/revistas/index.php/CEDOTIC/article/view/2898>
- Ministerio de Salud y Protección Social Nacional de Colombia. (12 de marzo de 2020). RESOLUCIÓN 385. *Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=119957>
- Rico Gallegos, C., Vargas Esparza, G., Poblete Valderrama, F., Carrillo Sánchez, J., Rico Gallegos, J., Mena Quintana, B., . . . Reséndiz Hernández, J. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *ESPACIOS*, 41(42), 1-10. doi:10.48082/espacios-a20v41n42p01
- Roselló Novella, A., Gómez Zaragoza, F., Villa García, L., & Morín Fraile, V. (2022). Activitat física durante el confinamiento de la Covid-19: revisión integrativa. *Revista Española de Enfermería*, 45(4), 36-48. doi:<https://doi.org/10.55298/ROL2022.4457>
- Wilmerding, V., McKinnon, M., & Mermier, C. (2005). Body Composition in Dancers. A Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 9(1), 18-23. Obtenido de <https://www.ingentaconnect.com/content/jmrp/jdms/2005/0000009/00000001/art00004>