

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 21</b>

Código de la dependencia. 21.1

<b>FECHA</b>	viernes, 17 de junio de 2022
--------------	------------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Sede Fusagasugá
<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
<b>FACULTAD</b>	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Licenciatura en Educación Básica Con Énfasis en Educación Física

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Castellanos Alarcón	Ana María	1070754500

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Rodríguez Mora	Jorge Leonardo

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 21</b>

### TÍTULO DEL DOCUMENTO

Una propuesta de actividad física en tiempos de Covid-19 para la población de adulto mayor en el municipio de Fusagasugá.

### SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

### EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

### AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO

17/06/2022

### NÚMERO DE PÁGINAS

10

### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1.Actividad física	Physical activity
2.Adulto mayor	Older adult
3.Covid 19	Covid-19
4.Propuesta digital	Digital proposal
5.Virtualidad	Virtuality
6. Estrategia	Strategy

### FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

- Alonso Galván P.; Sansó Soberats F.; Díaz-Canel A; Carrasco García M. Oliva. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto Mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, 0(0).
- Arboleda L. (2003). Beneficios del ejercicio. *Revista Hacia La Promoción de La Salud. Universidad de Caldas. Recuperado 22 de Mayo. 2014., 0.*
- García Amilburu Bernal A. y González Martín. (2018). Antropología de la educación. La

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 3 de 21</b>

especie educable. *Madrid: Síntesis, 0*, 203 pp.

4. Gorbunov G. D. (1990). Psicopedagogía del deporte. *Ediciones Cubanas*.
5. Guijarro J. (1990). Las enfermedades en la ancianidad. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra, España., 0*.
6. Jack H. Wilmore David L. Costill. (1998). Fisiología del esfuerzo y del deporte. 6ª *Edición Revisada y Aumentada., 0*.
7. Moreno González A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte, 5(19), 222–237*.
8. Nikolich-Zugich, J., Knox, K. S., Rios, C. T., Natt, B., Bhattacharya, D., & Fain, M. J. (2020). *SARS-CoV-2 and COVID-19 in older adults: what we may expect regarding pathogenesis, immune responses, and outcomes*. *GeroScience, 42(3), 1013*.
9. Organización mundial de la salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.
10. Organización mundial de la salud. (2020). *Actividad física*.
11. Perdomo M.D. Ortiz L.Y. y Betancur G.A. (2020). Concepción del riesgo por parte de líderes de proyectos constructivos como factor de accidentalidad en campos de hidrocarburos en el occidente del Meta (2019). *Agustiniana Revista Académica, 14, 54–63*.
12. Poma L. (2012). Propuesta y aplicación de un programa de actividad física para el adulto mayor. *(Trabajo de Maestría) Universidad de Guayaquil Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación*.
13. Sparling, P. B., Howard, B. J., Dunstan, D. W., & Owen, N. (2015). Recommendations for physical activity in older adults. *Bmj, 350*.
14. Tarpuk. Cáceres. Ambato N. German. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EMASF Revista Digital de Educación Física, 62(1989–8304)*.
15. Torres L. Rodriguez D. y Trujillo M. (2021). Percepción de adultos mayores entre 60 y 70 años de edad frente al confinamiento por Covid 19. *(Trabajo de Grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios. Soacha-Colombia*.
16. Vega Ruvalcaba. Hernández. Acuña & López. (2020). *La Salud de las Personas Adultas Mayores durante la Pandemia de COVID-19*.
17. Vile & Cuenca. (2020). Cuando los instagrammers son los adultos. *Repositorio Institucional de La Universidad Politécnica Salesiana*.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 21</b>

--

## RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

**Introducción:** Al pasar más de dos años de la aparición de la enfermedad provocada por el virus SARS-CoV-2 conocida como Covid-19, la humanidad ha logrado adaptarse a los cambios que han llegado al diario vivir, en especial en el de los adultos mayores que son a los que está enfocado este proyecto. Gracias a la pandemia y al aislamiento obligatorio decretado por los gobiernos se vieron afectados diferentes factores como los sociales, deportivos, laborales y psicológicos de todas las personas. De aquí nace la preocupación del problema de sedentarismo que el encierro pudo haber traído consigo, adicional también los problemas psicológicos que una situación de esta magnitud y nunca antes vista podía generar en la población, especialmente en los adultos mayores, como lo plantea (Vega Rivalca et al., 2020), que no ser suficiente con que eran los más propensos a contagiarse del virus también podían llegar a tener problemas físicos, psicológicos, económicos, entre otros por el encierro, pues estaban muy vulnerables y sus enfermedades asociadas al envejecimiento los hacía más probables de contraer la enfermedad y mostrar síntomas graves. **Objetivo:** Se planteó como objetivo del proyecto diseñar una propuesta de actividad física en tiempos de Covid-19 mediada por las tecnologías de la comunicación para la población adulto mayor en el municipio de Fusagasugá. **Metodología:** Se realizó un diagnóstico en la población a través de una encuesta tipo Likert con el fin de conocer la opinión y acogida a la estrategia digital, donde participaron 91 adultos mayores siendo 73 mujeres y 18 hombres con edad de  $66,48 \pm 6,90$  años, en su mayoría pertenecían al programa de actividad física 2021 del Instituto de Deportes y Recreación de Fusagasugá (IDERF). Evidenciando disposición para desarrollar una propuesta de actividad física mediada por las tecnologías, contando con una unidad específica para quienes posiblemente hayan desarrollado Covid-19 y estén en su etapa de recuperación. Esta investigación es de tipo exploratoria, utilizando como métodos la observación y la encuesta para el registro de la información. Se inició con la fase diagnóstica para identificar la población, luego se indagaron los medios por los cuales realizan actividad física, el tiempo que disponen para realizarla, el grado de satisfacción que les genera. Y como puntos importantes, identificar la familiaridad que tienen con las plataformas digitales, también reconocer a qué tipo de contenido acceden a través de las redes sociales y así poder saber el impacto de la estrategia digital que estará diseñada para el adulto mayor, que les brindará desde recomendaciones, hábitos y estilos de vida saludable, hasta un programa de actividad física mediado por la virtualidad. Luego se plantean unas preguntas para obtener datos relacionados a la aceptación de la estrategia digital usando el aplicativo de Google Forms. Como criterios de inclusión

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 5 de 21</b>

se tuvieron en cuenta, adultos mayores activos voluntarios que accedieron en responder las preguntas, en los criterios de exclusión las personas debían ser adultos mayores activos físicamente y que vivieran en Fusagasugá. Se les presenta un consentimiento informado, el cual aprueban de uso sólo como material para la investigación en curso. Para la aplicación de la encuesta se inició explicando su objetivo, se llamaba uno a uno de los adultos mayores para realizarla por medio del celular durando más o menos 5 minutos por persona. El análisis y tabulación de los resultados se hizo en la herramienta de Microsoft Office Excel. El estudio se llevó a cabo siguiendo la declaración de Helsinki. **Resultados:** Esta encuesta arrojó datos favorables en el manejo de las redes sociales que tiene el adulto mayor, con un porcentaje de uso del 56% en YouTube, un 41% para Facebook y un 3% para Instagram. Al preguntarles si utilizarían medios digitales para promover cuidados, rutinas y alimentación el 90% respondió que sí, el 97% manifestó que el uso de las plataformas virtuales sería de gran utilidad para el cuidado de la salud en hábitos de alimentación y actividad física y, por último, el 78% de la población manifestaron que utilizan las plataformas virtuales para realizar actividad física en tiempos de Covid-19 para el cuidado de su salud. De los resultados obtenidos con el equipo investigador liderado por los docentes asesores se definieron 5 unidades a trabajar en la plataforma digital que permita desarrollar la propuesta orientada al adulto mayor en estos tiempos de Covid-19 mediante dicha plataforma. Las unidades son las siguientes: Mejoramiento de la resistencia aeróbica, fortalecimiento y tono muscular, mantenimiento de las habilidades motrices básicas, recuperación física post Covid-19 y concientización de hábitos saludables. **Impacto Esperado:** El impacto deseado para el equipo investigador es que, mediante la estrategia propuesta con las unidades que se han diseñado, se inicie la construcción de contenido digital en la plataforma de YouTube y que a su vez se enlace con Facebook lo cual permita al adulto mayor acceder con facilidad a estas actividades, a su vez se entregará una guía didáctica digital creada especialmente para ésta población con las unidades abordadas lo cual permitirá incidir positivamente en su calidad de vida con resultados favorables en salud física y mental de cada adulto mayor.

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 6 de 21</b>

la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 7 de 21</b>

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

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. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI x NO \_.**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 8 de 21</b>

pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)

NIT: 890.680.062-2



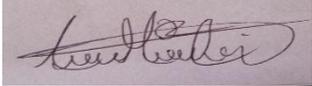
	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 9 de 21</b>

que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1. Una propuesta de actividad física en tiempos de Covid-19 para la población de adulto mayor en el municipio de Fusagasugá.pdf	Texto, pdf.
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafo)</b>
Castellanos Alarcón Ana María	

21.1-51-20.

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 21</b>

Una propuesta de actividad física en tiempos de Covid-19 para la población de adulto mayor en el municipio de Fusagasugá.

A physical activity proposal in times of Covid-19 for the elderly population in the municipality of Fusagasugá.

Ana María Castellanos Alarcón, Universidad de Cundinamarca.

Resumen.

**Introducción:** Al pasar más de dos años de la aparición de la enfermedad provocada por el virus SARS-CoV-2 conocida como Covid-19, la humanidad ha logrado adaptarse a los cambios que han llegado al diario vivir, en especial en el de los adultos mayores que son a los que está enfocado este proyecto. Gracias a la pandemia y al aislamiento obligatorio decretado por los gobiernos se vieron afectados diferentes factores como los sociales, deportivos, laborales y psicológicos de todas las personas. De aquí nace la preocupación del problema de sedentarismo que el encierro pudo haber traído consigo, adicional también los problemas psicológicos que una situación de esta magnitud y nunca antes vista podía generar en la población, especialmente en los adultos mayores, como lo plantea (Vega Ruvalca et al., 2020), que no ser suficiente con que eran los más propensos a contagiarse del virus también podían llegar a tener problemas físicos, psicológicos, económicos, entre otros por el encierro, pues estaban muy vulnerables y sus enfermedades asociadas al envejecimiento los hacía más probables de contraer la enfermedad y mostrar síntomas graves. **Objetivo:** Se planteó como objetivo del proyecto diseñar una propuesta de actividad física en tiempos de Covid-19 mediada por las tecnologías de la comunicación para la población adulto mayor en el municipio de Fusagasugá. **Metodología:** Se realizó un diagnóstico en la población a través de una encuesta tipo Likert con el fin de conocer la opinión y acogida a la estrategia digital, donde participaron 91 adultos mayores siendo 73 mujeres y 18 hombres con edad de  $66,48 \pm 6,90$  años, en su mayoría pertenecían al programa de actividad física 2021 del Instituto de Deportes y Recreación de Fusagasugá (IDERF). Evidenciando disposición para desarrollar una propuesta de actividad

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 11 de 21</b>

física mediada por las tecnologías, contando con una unidad específica para quienes posiblemente hayan desarrollado Covid-19 y estén en su etapa de recuperación. Esta investigación es de tipo exploratoria, utilizando como métodos la observación y la encuesta para el registro de la información. Se inició con la fase diagnóstica para identificar la población, luego se indagan los medios por los cuales realizan actividad física, el tiempo que disponen para realizarla, el grado de satisfacción que les genera. Y como puntos importantes, identificar la familiaridad que tienen con las plataformas digitales, también reconocer a qué tipo de contenido acceden a través de las redes sociales y así poder saber el impacto de la estrategia digital que estará diseñada para el adulto mayor, que les brindará desde recomendaciones, hábitos y estilos de vida saludable, hasta un programa de actividad física mediado por la virtualidad. Luego se plantean unas preguntas para obtener datos relacionados a la aceptación de la estrategia digital usando el aplicativo de Google Forms. Como criterios de inclusión se tuvieron en cuenta, adultos mayores activos voluntarios que accedieron en responder las preguntas, en los criterios de exclusión las personas debían ser adultos mayores activos físicamente y que vivieran en Fusagasugá. Se les presenta un consentimiento informado, el cual aprueban de uso sólo como material para la investigación en curso. Para la aplicación de la encuesta se inició explicando su objetivo, se llamaba uno a uno de los adultos mayores para realizarla por medio del celular durando más o menos 5 minutos por persona. El análisis y tabulación de los resultados se hizo en la herramienta de Microsoft Office Excel. El estudio se llevó a cabo siguiendo la Declaración de Helsinki. **Resultados:** Esta encuesta arrojó datos favorables en el manejo de las redes sociales que tiene el adulto mayor, con un porcentaje de uso del 56% en YouTube, un 41% para Facebook y un 3% para Instagram. Al preguntarles si utilizarían medios digitales para promover cuidados, rutinas y alimentación el 90% respondió que sí, el 97% manifestó que el uso de las plataformas virtuales sería de gran utilidad para el cuidado de la salud en hábitos de alimentación y actividad física y, por último, el 78% de la población manifestaron que utilizan las plataformas virtuales para realizar actividad física en tiempos de Covid-19 para el cuidado de su salud. De los resultados obtenidos con el equipo investigador liderado por los docentes asesores se definieron 5 unidades a trabajar en la plataforma digital que permita desarrollar la propuesta orientada al adulto mayor en estos tiempos de Covid-19 mediante dicha plataforma. Las unidades son las siguientes: Mejoramiento de la resistencia aeróbica, fortalecimiento y tono muscular, mantenimiento de

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 12 de 21</b>

las habilidades motrices básicas, recuperación física post Covid-19 y concientización de hábitos saludables. **Impacto Esperado:** El impacto deseado para el equipo investigador es que, mediante la estrategia propuesta con las unidades que se han diseñado, se inicie la construcción de contenido digital en la plataforma de YouTube y que a su vez se enlace con Facebook lo cual permita al adulto mayor acceder con facilidad a estas actividades, a su vez se entregará una guía didáctica digital creada especialmente para ésta población con las unidades abordadas lo cual permitirá incidir positivamente en su calidad de vida con resultados favorables en salud física y mental de cada adulto mayor.

### **Palabras claves**

Propuesta digital; actividad física; adulto mayor; Covid-19; virtualidad

### **Abstract.**

**Introduction:** To pass more than two years of the onset of the disease caused by the virus SARS-CoV-2 known as Covid-19, humanity has managed to adapt to the changes that have come to daily living, especially in the older adults who are focusing on this project. Thanks to the pandemic and the mandatory isolation decreed by the governments, different factors such as the social, sports, work and psychological of all people were affected. This is where the concern of the sedentary lifestyle problem that the lockdown could have brought with it was born, as well as the psychological problems that a situation of this magnitude and never before seen could generate in the population, especially in older adults, as it poses (Vega Ruvalca et al., 2020), that not being enough that they were the most likely to catch the virus, they could also have physical, psychological, economic problems, among others due to the lockdown, because they were very vulnerable and their diseases associated with aging made them more likely to contract the disease and show serious symptoms. **Objective:** The objective of the project was to design a proposal for physical activity in times of Covid-19 mediated by communication technologies for the elderly population in the municipality of Fusagasugá. **Methodology:** We performed a diagnosis in the population through a survey of Likert-type in order to know the opinion and host of the digital strategy, where they participated 91 older adults is 73 women and 18 men aged  $66,48 \pm 6,90$  years, most of them belonged to the physical activity program, 2021 at the Institute of Sports and Recreation of Fusagasugá (IDERF).

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 13 de 21</b>

Demonstrating willingness to develop a proposal for physical activity mediated by technologies, having a specific unit for those who may have developed Covid-19 and are in their recovery stage. This research is exploratory, using observation and survey methods to record information. It began with the diagnostic phase to identify the population, then the means by which they perform physical activity are investigated, the time they have to do it, the degree of satisfaction that generates them. And as important points, identify the familiarity they have with the digital platforms also recognize what type of content you access through social networks and thus be able to know the impact of the digital strategy that will be designed for the older adult, gives them from recommendations, habits and healthy life styles, to a programme of physical activity mediated by virtuality. Then some questions are posed to obtain data related to the acceptance of the digital strategy using the Google Forms application. As inclusion criteria, active older adults volunteers who agreed to answer the questions were taken into account, in the exclusion criteria people had to be physically active older adults and who lived in Fusagasugá. They are presented with an informed consent, which they approve of use only as material for ongoing research. For the application of the survey, it was started explaining its objective, one to one of the older adults was called to carry it out by means of the cell phone lasting more or less 5 minutes per person. The analysis and tabulation of the results was done in the Microsoft Office Excel tool. The study was carried out following the Declaration of Helsinki. Facebook Instagram **Results:** This survey showed favorable data on the management of social networks that the elderly have, with a percentage of use of 56% on YouTube, 41% for Facebook and 3% for Instagram. When asked if they would use digital media to promote care, routines, and feeding, 90% responded that yes, 97% stated that the use of virtual platforms would be of great utility for the health care in eating habits and physical activity and, finally, 78% of the population said they use online platforms to engage in physical activity in times of Covid-19 for the care of your health. From the results obtained with the research team led by the teaching advisors, 5 units were defined to work on the digital platform that allows developing the proposal aimed at older adults in these times of Covid-19 through said platform. The units are as follows: Improvement of aerobic endurance, muscle strengthening and tone, maintenance of basic motor skills, physical recovery post Covid-19 and awareness of healthy habits. **Expected impact:** The desired impact for the research team is that, using the proposed strategy with the units that have been designed, to start the

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 14 de 21</b>

construction of digital content on the YouTube platform and that in turn link with Facebook which will allow the older adult to easily access these activities, your time is to be awarded a teaching guide digital created especially for this population with the units addressed which will have a positive impact on your quality of life with favorable results in physical and mental health of each older adult.

### **Keywords**

Digital proposal; physical activity; older adult; covid-19; virtuality

### **Metodología.**

La investigación es de tipo exploratoria, para alcanzar lo propuesto se da uso de los métodos de la observación y la encuesta para el registro de información de interés.

La población con la que se contó para realizar la investigación constaba de la participación de 91 adultos mayores siendo 73 mujeres y 18 hombres en su mayoría pertenecían al programa de actividad física 2021 del Instituto de Deportes y Recreación de Fusagasugá (IDERF) en Fusagasugá, Cundinamarca.

Se da inicio utilizando una fase diagnostica para poder identificar a la población, sumando para también tener la información de las categorías de indagación de la investigación en las que cuales se encuentran la caracterización de la población, el tiempo que tienen para realizar actividad física, el grado de satisfacción que está les produce, y de igual manera los medios que utilizan para realizar actividad física, y así de este modo poder tener con mayor facilidad el acceso a su familiaridad con las plataformas virtuales, tener la forma de identificar a qué tipo contenido acceden a través de las redes sociales y así saber que aceptación y acogida tendría la propuesta digital de actividad física diseñada especialmente para el adulto mayor donde le brindará un programa de actividad física mediada por la virtualidad incluyendo recomendaciones, consejos, hábitos, estilos de vida saludable y una unidad específica para quienes hayan sufrido de COVID- 19 con el fin de mejorar sus condiciones del diario vivir.

 <b>UDEC</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 15 de 21</b>

Luego de esto, se inicia con la construcción de los instrumentos de recolección de información a través de una encuesta tipo Likert teniendo como objetivo recopilar los datos relacionados con la posible aceptación y acogida a la propuesta digital de actividad física mediada por la virtualidad, para el proceso de selección de las preguntas se usó el aplicativo de Google Forms.

Como criterios de inclusión se tuvieron en cuenta a los adultos mayores activos voluntarios que accedieron en responder las preguntas, en los criterios de exclusión las personas debían ser adultos mayores activos físicamente y que vivieran en el municipio de Fusagasugá.

Se les presentó un consentimiento informado, el cual aprobaron de uso sólo como material para la investigación en curso. Para la aplicación de la encuesta se inició explicando su objetivo, se llamaba uno a uno de los adultos mayores para realizarla por medio del celular durando más o menos 5 minutos por persona. El análisis y tabulación de los resultados se hizo en la herramienta de Microsoft Office Excel. El estudio se llevó a cabo siguiendo la Declaración de Helsinki.

## **Resultados**

A continuación se presentan las tablas de los resultados que se obtuvieron de las preguntas que se consideraron más relevantes para el diagnóstico del contexto por medio de la encuesta tipo Likert realizada a los adultos mayores que accedieron a participar, de esta manera permitiendo la toma de decisiones para el desarrollo de la propuesta digital, recordando que esta encuesta fue realizada a la población de adulto mayor pertenecientes al programa de actividad física 2021 del Instituto de Deportes y Recreación de Fusagasugá (IDERF) en Fusagasugá, Cundinamarca y adultos mayores activos que realizan actividad física en prácticas deportivas libres del municipio de Fusagasugá.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>		<b>CÓDIGO: AAAR113</b>	
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>		<b>VERSIÓN: 6</b>	
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>		<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>	
			<b>PAGINA: 16 de 21</b>	

**Tabla.1** ¿Que tan importante considera que es la actividad física para el diario vivir?

	Mujeres n=79		Hombres n=18		Total n=91	
	%	N	%	N	%	N
Muy importante	38%	30	22%	4	35%	34
Importante	53%	42	55%	10	54%	12
Neutral	9%	7	22%	4	11%	11

**Fuente** Elaboración propia con base en los datos recolectados por los investigadores.

**Tabla.2.** ¿Cuáles plataformas virtuales utiliza o ha utilizado ?

	Mujeres n=73		Hombres n=18		Total n=91	
	%	N	%	N	%	N
YouTube	56	49	28	5	56	54
Facebook	41	27	61	12	41	39
Instagram, Twitter	3	2	11	1	3	3
Tik Tok, Twitch	0	0	0	0	0	0
No utiliza ninguna	0	0	0	0	0	0

**Fuente:** Elaboración propia con base en los dato recolectados por los investigadores



	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 17 de 21</b>

**Tabla.3** ¿Cree usted que una plataforma virtual podría ser de utilidad para el cuidado de la salud, en hábitos de alimentación y actividad física?

	Mujeres		Hombres		Total	
	n=73		n=18		n=91	
	%	N	%	N	%	N
Si	96%	71	94%	17	97%	88
No	4%	2	6%	1	3%	3

**Fuente:** elaboración propia con base en los datos recolectados por los investigadores

**Tabla 4.** ¿Si existiera una plataforma digital que promueva cuidados, consejos y rutinas en la alimentación y la salud haría uso de esta?

	Mujeres		Hombres		Total	
	N=78		N=18		N=91	
	%	N	%	N	%	N
Si	92%	72	78%	14	90%	81
Tal vez	8%	6	17%	3	9%	9
No	0%	0	0%	0	0%	0
Utiliza elementos tecnológicos	0%	0	5%	1	1%	1

**Fuente:** elaboración propia con base en los datos recolectados por los investigadores

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 18 de 21</b>

**Tabla.5.** ¿Usted utiliza plataformas virtuales para realizar actividad física o su cuidado en la alimentación?

	Mujeres n=73		Hombres n=18		Total n=91
	%	N	%	N	N
No	89%	62	89%	7	71
Si	6%	6	5%	5	10
No utiliza plataformas virtuales	5%	5	6%	6	10

**Fuente:** elaboración propia con base en los datos recolectados por los investigadores

### **Análisis de información.**

Tomando en cuenta los resultados arrojados por la encuesta de las preguntas que se consideraron de mayor relevancia, se obtuvieron datos favorables en el manejo de las redes sociales que tiene el adulto mayor, con un porcentaje de uso del 56% en YouTube, un 41% para Facebook y un 3% para Instagram. Al preguntarles si utilizarían medios digitales para promover cuidados, rutinas y alimentación el 90% respondió que sí, el 97% manifestó que el uso de las plataformas virtuales sería de gran utilidad para el cuidado de la salud en hábitos de alimentación y actividad física y, por último, el 78% de la población manifestaron que utilizan las plataformas virtuales para realizar actividad física en tiempos de Covid-19 para el cuidado de su salud. De los resultados obtenidos con el equipo investigador liderado por los docentes asesores se definieron 5 unidades a trabajar en la plataforma digital que permita desarrollar la propuesta orientada al adulto mayor en estos tiempos de Covid-19 mediante dicha plataforma. Las unidades son las siguientes: Mejoramiento de la resistencia aeróbica, fortalecimiento y tono muscular, mantenimiento de las habilidades motrices básicas, recuperación física post Covid-19 y concientización de hábitos saludables. De las cuales se inició con la construcción de un cuadro de unidades del cual se desprenderá de cada una de ellas su tema, subtema, y

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 19 de 21</b>

objetivo con el fin de brindar actividades y recomendaciones para ayudar al adulto mayor en su diario vivir.

<b>UNIDAD</b>	<b>TEMA</b>	<b>SUBTEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>MANTENIMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades musicalizadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zumba</li> <li>• Aeróbicos</li> <li>• Danzas folclóricas</li> <li>• Acua zumba</li> </ul>	Mantener adecuadamente el sistema cardiorrespiratorio de la población adulto mayor a través de las actividades musicalizadas.
<b>FORTALECIMIENTO Y TONO MUSCULAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senior Fitness Test</li> <li>• Construcción de materiales en casa.</li> <li>• Ejercicios funcionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el test bajo la supervisión de un familiar.</li> <li>• Realizar mancuernas, bandas elásticas y cajones.</li> <li>• Ejercicios funcionales en diferentes lugares.</li> </ul>	Evaluar y desarrollar actividades que eviten la pérdida de la masa muscular y ósea en la población adulto mayor.
<b>MANTENIMIENTO HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locomotrices</li> <li>• No locomotrices</li> <li>• Percepción/ proyección</li> </ul>	Ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• andar, correr, saltar.</li> <li>• Balancearse, girar, retroceder.</li> <li>• lanzar, recepcionar, batear, atrapar.</li> </ul>	Diseñar una serie de estrategias que le permitan al adulto mayor realizar sus actividades cotidianas con normalidad a través de estímulos y orientaciones desarrolladas en esta unidad.
<b>RECUPERACIÓN POST COVID</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración según autores</li> <li>• Yoga</li> <li>• Meditación</li> <li>• Recomendaciones de expertos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones de ejercicios de respiración.</li> <li>• Sesiones de rutinas de yoga</li> <li>• Sesiones de meditación</li> <li>• Videos con las recomendaciones de expertos.</li> </ul>	Desarrollar en el adulto mayor estrategias de bienestar mental y físico que impacten en la atención, concentración, manejo de los niveles de estrés y ansiedad en esta población.
<b>CONCIENTIZACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cápsulas de tips según patologías</li> <li>• Cápsulas de tips implementación deportiva</li> <li>• Cápsulas de tips lugar apropiado de realizar ejercicios</li> <li>• Cápsula de retos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recomendaciones según patologías.</li> <li>• Recomendaciones de que implementación es la adecuada</li> <li>• Recomendaciones de lugares aptos para realizar ejercicio</li> <li>• Retos diarios, semanales y mensuales.</li> </ul>	Desarrollar actividades dinámicas en el adulto mayor, fomentando el conocimiento y la importancia de los hábitos saludables y su respectiva práctica

**Fuente:** Elaboración propia con base en los datos obtenidos por los investigadores.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 20 de 21</b>

## Conclusión.

Con base en los resultados obtenidos se encontró una gran disposición por parte de la población de adulto mayor del municipio de Fusagasugá para desarrollar actividad física mediada por las tecnologías en la plataforma de YouTube enlazada a su vez con Facebook para que sea de fácil acceso para ellos y esto dio a los investigadores un gran impulso para poner en marcha la creación de contenido acorde a cada unidad temática de la propuesta digital, con el fin de generar en ellos los hábitos y estilos de vida saludable.

## Referencias.

Alonso Galván P.; Sansó Soberats F.; Díaz-Canel A; Carrasco García M. Oliva. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto Mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, 0(0).

Arboleda L. (2003). Beneficios del ejercicio. *Revista Hacia La Promoción de La Salud. Universidad de Caldas. Recuperado 22 de Mayo. 2014., 0.*

García Amilburu Bernal A. y González Martín. (2018). Antropología de la educación. La especie educable. *Madrid: Síntesis, 0*, 203 pp.

Gorbunov G. D. (1990). Psicopedagogía del deporte. *Ediciones Cubanas.*

Guijarro J. (1990). Las enfermedades en la ancianidad. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra, España., 0.*

Jack H. Wilmore David L. Costill. (1998). Fisiología del esfuerzo y del deporte. *6ª Edición Revisada y Aumentada., 0.*

Moreno González A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte, 5(19), 222–*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 21 de 21</b>

237.

Nikolich-Zugich, J., Knox, K. S., Rios, C. T., Natt, B., Bhattacharya, D., & Fain, M. J. (2020). *SARS-CoV-2 and COVID-19 in older adults: what we may expect regarding pathogenesis, immune responses, and outcomes*. *GeroScience*, 42(3), 1013.

Organización mundial de la salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.

Organización mundial de la salud. (2020). *Actividad física*.

Perdomo M.D. Ortiz L.Y. y Betancur G.A. (2020). Concepción del riesgo por parte de líderes de proyectos constructivos como factor de accidentalidad en campos de hidrocarburos en el occidente del Meta (2019). *Agustiniana Revista Académica*, 14, 54–63.

Poma L. (2012). Propuesta y aplicación de un programa de actividad física para el adulto mayor. (*Trabajo de Maestría*) Universidad de Guayaquil Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Sparling, P. B., Howard, B. J., Dunstan, D. W., & Owen, N. (2015). Recommendations for physical activity in older adults. *Bmj*, 350.

Tarpuq. Cáceres. Ambato N. German. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EMASF Revista Digital de Educación Física*, 62(1989–8304).

Torres L. Rodriguez D. y Trujillo M. (2021). Percepción de adultos mayores entre 60 y 70 años de edad frente al confinamiento por Covid 19. (*Trabajo de Grado*). Corporación Universitaria Minuto de Dios. Soacha-Colombia.

Vega Ruvalcaba. Hernández. Acuña & López. (2020). *La Salud de las Personas Adultas Mayores durante la Pandemia de COVID-19*.

Vile & Cuenca. (2020). Cuando los instagrammers son los adultos. *Repositorio Institucional de La Universidad Politécnica Salesiana*.