

	<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 60</b>

21.1.

<b>FECHA</b>	jueves, 23 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>
Hernández Neira	Andrés Felipe	1.069.054.948
Martínez Rodríguez	Maikol David	1.007.596.280
Tovar Velásquez	Sergio Enrique	1.069.752.382

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

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Medellín Cortés	Jhon Mauricio

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 60</b>

<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
Gimnasio en casa con elementos reutilizables como proceso de integración social durante el aislamiento a causa del Covid-19

<b>SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)</b>


<b>EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN</b>	
<b>INDICADORES</b>	<b>NÚMERO</b>
ISBN	
ISSN	
ISMN	

<b>AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>
23/06/2022	54

<b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)</b>	
<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLÉS</b>
1. Actividad física	Physical activity
2. Aislamiento	Isolation
3. Calidad de vida	Quality of life
4. Gimnasio	Gym
5. Integración	Integration
6. Trabajo en equipo	Teamwork


<b>FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)</b>
- Behar, D. (2008). Introducción a la Metodología de la Investigación. Cuba: Shalom.
-Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Colombia: Pearson Educación. <a href="https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf">https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf</a>
-Chavarría de Cocar, L., Láinez, Y., Ferrufino, M., Rojas, J., Ordóñez, F. y Araujo R. (2020). Impacto en la salud mental ocasionado por la pandemia del covid-19. Realidad y Reflexión, 52, 13-28. <a href="https://icti.ufg.edu.sv/doc/RyRN52-">https://icti.ufg.edu.sv/doc/RyRN52-</a>

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: 3 de 60</b>


[lcdc\\_ayl\\_mf\\_jfr\\_fo\\_ra.pdf](#)

- Crisóstomo, B., Mardones, L. y Yáñez, R. (2021). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8º. año básico y 3er año medio del Colegio Salesianos De Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid-19. (Tesis Pregrado). Universidad de Concepción de Chile. Recuperado de: <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
- Fernández, L. (2007). ¿Cómo se elabora un cuestionario? Universitat de Barcelona. <https://www.ub.edu/idp/web/sites/default/files/fitxes/ficha8-cast.pdf>
- Foschi, S., Granda, D., Prado, J. y Rey, L. (2020). Confianza de los clientes para retornar a los gimnasios. (Tesis Pregrado). Universidad EAN de Bogotá. Recuperado de: <https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/10276/LauraRey2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, T. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. [http://www.univsantana.com/sociologia/El\\_Cuestionario.pdf](http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf)
- Gómez, A., Zapata, C., Cardona, C., Millán, R. y García, J. (2019). Perfil del cliente de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico caso Pereira. (Colección Trabajos de investigación). Universidad Tecnológica de Pereira. Recuperado de: <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/10936/Perfil%20gimnasios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- Merchán, C. (2018). Gimnasios urbanos, reglas y aprendizajes en la ciudad de Bogotá. (Tesis Maestría). Universidad Pedagógica Nacional (Bogotá). Recuperado de: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10997/TO-22358.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2020). Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental. Informe del 11 de agosto de 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/documents/publication/wcms\\_753054.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753054.pdf)
- Organización Mundial para la Salud. (2020). Coronavirus (Covid-19). <https://www.who.int/es>
- Organización Mundial para la Salud. (2020). Informe de políticas: La Covid-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental (13 de mayo de 2020). [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-)

	<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 60</b>

[covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](#)

- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4).  
<https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNPjgfnpWPQzr/?lang=es&format=pdf>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F. y Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal Anesthesiol*, 48(4).  
<https://www.revcolanest.com.co/index.php/rca/article/view/930>
- Ribot, V., Chang, N. & González, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1). Recuperado de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es).
- Rincón, N. (2020). Inclusión a la actividad física en el adulto mayor por medio del centro académico deportivo. (Tesis Pregrado). Universidad De Cundinamarca. Recuperado de:  
<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/2395/INCLUSI%C3%93N%20A%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR%20POR%20MEDIO%20DEL%20CENTRO%20ACAD%C3%89MICO%20....pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandoval C. (1996). Investigación cualitativa. Bogotá: ICFES: Instituto Colombiano para el fomento de la Educación Superior.
- Torrebadella-Flix, Xavier. (2021). El gimnasio en casa (1861-1912): ¿De una moda a estilo de vida saludable? *MH.Salud*, 18 (1), 105-140. Recuperado de:  
<https://dx.doi.org/10.15359/mhs.18-1.6>
- Valencia, C. y Bedoya, D. (2016). Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia (Tesis Pregrado). Universidad ICESI. Recuperado de:  
[https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia\\_%09tendencias\\_estilo\\_2016.pdf](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia_%09tendencias_estilo_2016.pdf)

	<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 60</b>

## RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

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

### Resumen

La pandemia por el Covid-19, produjo aislamientos sociales con impactos en la salud física y emocional de las personas, al punto de encerrarse en casa y olvidarse que el mundo continuaba y que, se podría acudir a otras alternativas, como era la actividad física, factor muy afectado, al igual que la soledad y la falta de integración con sus cercanos o comunidad. Para este trabajo, se utilizó la encuesta, a través de un cuestionario para conocer la percepción de los participantes sobre las ventajas de un gimnasio en casa construido con elementos reutilizables; cuyo objetivo fue promover la integración social en el aislamiento por medio de la elaboración de un gimnasio en casa con elementos reutilizables para personas entre los 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara (Cundinamarca). Se encontró como resultado que, el bienestar y calidad de vida, los vínculos emocionales y la autonomía personal, son factores primordiales para promover la integración social en jóvenes, que piensan y sienten que lo que hicieron es significativo para la sociedad; en especial cuando la actividad física es vital para su salud y sin necesidad de recurrir a gastos altos se puede construir un gimnasio en casa con elementos reciclables. Por lo tanto es necesario plantear proyectos en pro de la comunidad desde el área de Educación física, que contribuyan a una transformación social, desde el respeto, la colaboración y la empatía.


### Abstract

The Covid-19 pandemic produced social isolation with impacts on people's physical and emotional health, to the point of locking themselves up at home and forgetting that the world was going on and that other alternatives could be used, such as physical activity. , a highly affected factor, as well as loneliness and lack of integration with those close to them or the community. For this work, the survey was used, through a questionnaire to know the perception of the participants about the advantages of a home gym built with reusable elements; whose objective was to promote social integration in isolation through the development of a home gym with reusable elements for people aged 18 and 31 from the municipalities of La Palma, Fusagasugá and Vergara (Cundinamarca). As a result, it was found that well-being and quality of life, emotional ties and personal autonomy are essential factors to promote social integration in young people, who think and feel that what they did is significant for society; especially when physical activity is vital for your health and without the need to resort to high expenses, you can build a gym at home with recyclable elements. Therefore, it is necessary to propose projects in favor of the community from the Physical Education area, which contribute to a social transformation, from respect, collaboration and empathy.

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad 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: 6 de 60</b>

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 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

	<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 60</b>

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.

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 \_\_\_ NO x.**

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


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: 8 de 60</b>

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 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.



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 60</b>

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 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. Gimnasio en casa con elementos reutilizables como proceso de integración social durante el aislamiento a causa del Covid-19, facultad ciencias del deporte sede Fusagasugá.pdf	Texto e imágenes

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

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafo)</b>
Andrés Felipe Hernández Neira	
Maikol David Martínez Rodríguez	
Sergio Enrique Tovar Velásquez	

21.1-51-20.

	<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 60</b>

**GIMNASIO EN CASA CON ELEMENTOS REUTILIZABLES COMO PROCESO DE INTEGRACIÓN SOCIAL DURANTE EL AISLAMIENTO A CAUSA DEL COVID-19**

ANDRÉS FELIPE HERNÁNDEZ NEIRA

MAIKOL DAVID MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

SERGIO ENRIQUE TOVAR VELÁSQUEZ

Docente

JHON MAURICIO MEDELLIN CORTES

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,


RECREACIÓN Y DEPORTES

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

2022


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 60</b>

## Tabla de Contenido

Resumen .....	14
Abstract .....	15
Introducción .....	16
1. Planteamiento del Problema.....	18
1.1 Descripción del Problema .....	18
1.2 Pregunta Problema .....	19
2. Justificación.....	20
3. Objetivos .....	22
3.1 Objetivo General .....	22
3.2 Objetivos Específicos .....	22
4. Marco Referencial.....	23
4.1 Antecedentes .....	23
5. Marco teórico .....	28
6. Diseño Metodológico .....	32
6.1 Técnicas de Recolección de Información.....	34
6.2 Fases .....	34
6.3 Comunidad Participante .....	35
6.3.1 Elementos de inclusión .....	35
6.3.2 Elementos de exclusión:.....	35
7 Resultados de la investigación .....	36
Recomendaciones.....	54
Conclusiones .....	56
Referencias Bibliográficas .....	57

	<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 60</b>

### Tabla de figuras

<i>Figura 1. Pregunta 1. ¿Cuál condición de vida y salud mejoraron con su gimnasio en casa? .....</i>	42
<i>Figura 2. Pregunta 2. ¿Cuál riesgo del aislamiento social generado por el Covid-19 lo afectó o afectaron?.....</i>	42
<i>Figura 3. Pregunta 3. ¿Presentó alguna afectación de salud, que le impidió hacer uso del gimnasio en casa? .....</i>	43
<i>Figura 4. Pregunta 4.Cuál de los siguientes elementos considera que fomentó el deporte y la actividad física trabajado en el proyecto gimnasio en casa.....</i>	44
<i>Figura 5. Pregunta 5. ¿Al tener un gimnasio en casa el tiempo dedicado a la actividad física semanal fue? .....</i>	45
<i>Figura 6. Pregunta 6. ¿Cuál ha sido la colaboración entre los mismos compañeros para la elaboración de materiales y desarrollo del gimnasio en casa? .....</i>	46
<i>Figura 7. Pregunta 7.Cuál o cuáles de las siguientes actividades o programas, contribuyen a la integración social. ....</i>	46
<i>Figura 8. Pregunta 8. Que lo motivó a integrarse al grupo para a la realización del gimnasio en casa. ....</i>	47
<i>Figura 9. Pregunta 9.Cuál cree que son los beneficios de la colaboración o trabajo en equipo. ....</i>	48
<i>Figura 10. Pregunta 10. Cuáles bases sociales encontró en el grupo liderado para el gimnasio en casa. ....</i>	49
<i>Figura 11. Pregunta 11.Cuál es el aporte de la creación de un gimnasio en casa con materiales reciclables. ....</i>	50
<i>Figura 12. Pregunta 12.Cuál de los siguientes elementos considera que promovió la integración social - como factor promotor para mejorar el nivel de vida física y emocional de las personas en este proyecto. ....</i>	50


	<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 60</b>

Figura 13. *Pregunta 13. Cuál cualidad considera valiosa de usted como parte vinculante del proyecto, gimnasio en casa.* ..... 51

Figura 14. *Pregunta 14. Cuál de las siguientes estrategias y actividades fortalecieron la integración social.*..... 52


Figura 15. *Pregunta 15. Considera que este proyecto deja un legado o contribución social a la comunidad.* ..... 53

	<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 60</b>

## Resumen

La pandemia por el Covid-19, produjo aislamientos sociales con impactos en la salud física y emocional de las personas, al punto de encerrarse en casa y olvidarse que el mundo aún continuaba y que, se podría acudir a otras alternativas, como era la actividad física, factor muy afectado, al igual que la soledad y la falta de integración con sus cercanos o comunidad. Para este trabajo, se utilizó la encuesta, a través de un cuestionario para conocer la percepción de los participantes sobre las ventajas de un gimnasio en casa construido con elementos reutilizables; cuyo objetivo fue promover la integración social en el aislamiento por medio de la elaboración de un gimnasio en casa con elementos reutilizables para personas entre los 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara (Cundinamarca). Se encontró como resultado que, el bienestar y calidad de vida, los vínculos emocionales y la autonomía personal, son factores primordiales para promover la integración social en jóvenes, que piensan y sienten que lo que hicieron es significativo para la sociedad; en especial cuando la actividad física es vital para su salud y sin necesidad de recurrir a gastos altos se puede construir un gimnasio en casa con elementos reciclables. Por lo tanto es necesario plantear proyectos en pro de la comunidad desde el área de Educación física, que contribuyan a una transformación social, desde el respeto, la colaboración y la empatía.

**Palabras claves:** actividad física, aislamiento, calidad de vida, gimnasio, integración, trabajo en equipo.


	<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 60</b>

## Abstract

The pandemic generated by Covid-19, produced mandatory social isolations with significant impacts on the physical and emotional health of people, to the point of locking themselves at home and forgetting that the world was still continuing, and that although there were restrictions, outside the home they could go to other alternatives, such as physical activity; highly affected factor, as well as loneliness and lack of integration with those close to you or your community. For this work, the survey was used, through a questionnaire to know the perception of the participants about the advantages of a home gym built with recyclable elements; whose objective was to promote social integration in isolation through the development of a home gym with reusable elements for people between 18 and 23 years of age in the municipalities of La Palma and Vergara (Cundinamarca). It was found as a result that, well-being and quality of life, emotional bonds and personal autonomy, are primary factors to promote social integration in young people, who think and feel that what they did is significant for society; especially when physical activity is vital for your health and without resorting to high expenses you can build a gym at home with recyclable elements. So it can be concluded that it is necessary to propose projects in favor of the community from the area of Physical Education, which contribute to a social transformation, from respect, collaboration and empathy.

**Keywords:** physical activity, isolation, quality of life, gym, integration, teamwork.



	<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 60</b>


## Introducción

El aislamiento y distanciamiento social, producido por el Covid-19, promovió el sedentarismo, inactividad física, aumento de ingesta y consecuencias psicológicas; pues el encierro por tanto tiempo, produce estrés, ansiedad e incertidumbre, en especial, en aquellos jóvenes que estaban acostumbrados a una vida social activa, con presencia en las escuelas y universidades, en los gimnasios y actividades de ocio.


Desde esta perspectiva y por la proximidad con la comunidad, se generó la preocupación, desde la óptica del profesional en Educación Física, Recreación y Deportes, al considerar que la falta de integración con sus cercanos o comunidad se estaba viendo afectada, puesto que no había actividades comunes que realizar.

En este sentido, se plantea como estrategia promover la integración social al construir con elementos reutilizables, aparatos que sirvieran para su ejercicio físico en casa y a través de su elaboración se diera la integración social, pues cada individuo desde sus posibilidades pudiera aportar y apoyar a otra persona que se encontraba en las mismas condiciones de aislamiento.

De acuerdo a lo antes expuesto, a partir de un enfoque cualitativo, descriptivo y con la sistematización de experiencias de los participantes, se buscó promover la integración social en el aislamiento por medio de la elaboración de un gimnasio en casa con elementos reutilizables para personas entre los 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara (Cundinamarca), que permitiera fomentar el trabajo en equipo, la actividad física, en una comunidad de 14 personas, con las cuales se tiene la cercanía del lugar y lazos identitarios, el cual fue el punto de partida para las observaciones y seguidamente, la encuesta, que permitió evaluar el impacto de la misma.

 <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: 17 de 60</b>

Es importante recalcar, que las acciones realizadas conjuntamente contribuyen en beneficio de la comunidad al aportarle herramientas básicas para la elaboración de aparatos que le sirvan para su actividad física. Por tanto, este estudio es un avance en el campo académico y profesional, al ubicarse como parte de la práctica habitual y se incorpore en entidades públicas para mejorar la sanidad de la comunidad.

	<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 60</b>

## 1. Planteamiento del Problema

### 1.1 Descripción del Problema


La pandemia generada por el Covid-19, trajo consigo incertidumbre en las personas, al punto de causar daños colaterales en su salud mental, afectando no solo la parte física por la enfermedad, sino en sus estados socio-emocionales. Tanto así, que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) consideró la salud mental como un factor esencial y de cuidado, para que los individuos afronten esta etapa con cautela y en lo posible de forma provechosa, dado a la obligatoriedad del aislamiento, el cual provoca sedentarismo.

En el estudio de Ramirez, et.al. (2020) expone las repercusiones que tiene en la salud mental los aislamientos suscitados por la pandemia, en los que destaca a nivel patológico, los trastornos de ansiedad, estrés y depresión; siendo este último, muy frecuente, dado que la persona siente tristeza y pérdida de interés por las actividades que antes realizaba.

Hecho que no es ajeno a ningún rango de edad, por el contrario, en un estudio realizado por, Ozamiz-Etxebarria, et al. (2020) sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del Covid-19 en España, indicaron que fueron los jóvenes con edades de entre 18 a 25 años, quienes mostraron mayor sintomatología de estrés, ansiedad y depresión; lo que pudo ser a consecuencia del cierre de escuelas, universidades y en muchos otros casos, pérdida del empleo por cierre de empresas.

Es decir, el aislamiento y el distanciamiento afectan la salud física y mental de las personas, por tanto, lo que se requiere es habituarlos a entornos saludables (Ribot, Chang, & González, 2020). Y para ello, se hace necesario, mitigar las consecuencias que esto trae consigo, pues la pandemia no es un hecho aislado, por el contrario, perdurará en nuestras vidas. Por ello, se requiere de la participación 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: 19 de 60</b>


la ciudadanía, para que a través de un trabajo mancomunado se propongan alternativas de solución a la problemática del aislamiento y el sedentarismo, como principales causales del daño psico-socio-emocional que está dejando huella en las personas.

Tal como lo plantea, Chavarría de Cocar (2020) esta época es una oportunidad de activar protocolos de salud mental y físico que ayuden a cada individuo desde el colectivo a fortalecer los lazos de integración social y familiar, a través de actividades físicas y emocionales al interior de sus hogares, teniendo en cuenta que una persona activa es un ser productivo para la sociedad.

De manera que, habiéndose analizado el entorno próximo, surge la preocupación de las personas entre los 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara (Cundinamarca) al evidenciarse que no hay actividad física, ni integración social por parte de los sujetos objetos de estudio. Por todo esto, surge la idea de elaborar aparatos con elementos reutilizables para realizar ejercicio físico, de tal forma que cada persona tenga su gimnasio en casa y esto contribuya a la promoción de la integración social.

## 1.2 Pregunta Problema

¿Cómo motivar la integración social durante el aislamiento por medio de un gimnasio en casa con elementos reutilizables para personas entre los 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara 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: 20 de 60</b>


## 2. Justificación

La cuarentena o el aislamiento fue una estrategia promovida por los gobiernos a nivel mundial para evitar el contagio del coronavirus, colocando en el aislamiento social un freno en la propagación del Covid-19, donde los individuos estaban condicionados en sus hogares y no habría libre circulación.

Con todo esto y pese a las noticias poco alentadoras, Colombia gradualmente fue dando apertura a algunos sectores económicos, hasta llegar a los gimnasios, sectores que se habían afectado notablemente; pues, es sabido que estos lugares no son al aire libre en la mayoría de los casos, se manipulan superficies, máquinas de ejercicios o equipos, el aforo y la cercanía es a menos de 2 metros, como lo habían dispuesto las autoridades. Pese a ello, y las recomendaciones y protocolos dispuestos, las personas no se sienten seguras para la reactivación propuesta, puesto que aún hay desinformación sobre el virus, angustia por la enfermedad y la muerte de sus seres queridos, entre otras.

Como lo ha planteado, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) al evidenciar la angustia generada por la pandemia, establece que se hace necesario mitigar los efectos secundarios de la pandemia en la salud mental, por ello, recomienda tomar medidas para que se fortalezcan los servicios y programas de salud mental. Sin embargo, no ha sido suficiente en algunos centros de atención, y en otros países no ha sido una prioridad. Puesto que, “las consecuencias sociales de la pandemia pueden afectar al desarrollo de la salud cerebral de los niños y los adolescentes y provocar un deterioro cognitivo en la población mayor” (ONU, 2020, p.9).

Lo dicho hasta aquí supone que, el aislamiento social, la inactividad física y la poca estimulación mental, son factores que han afectado a toda la población y profundiza más la crisis de salud, por lo que urge una transformación de pensamiento, cohesión social y dinamismo, para mirar hacia adelante con expectativas, pues el mundo ya no es ni será igual.

	<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 60</b>


En este sentido, se deben emprender acciones de cercanía y empatía que fortalezcan la integración social, al detectarse que las personas entre los 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara (Cundinamarca) no realizan ningún ejercicio físico, no salen de sus hogares y no hay contacto con los seres queridos ni cercanos. Situación que ha suscitado la necesidad de apoyar a la comunidad, como docentes del área de Educación física, al comprender que la limitación del movimiento en los jóvenes se ve alterada por la falta de actividades recreativas, de ocio, reuniones con amigos y cultivar sus intereses. Pues como lo planteó, la Oficina Internacional del Trabajo (OIT, 2020) el activismo social de los jóvenes en época de pandemia contribuye no solo a aminorar los efectos económicos sino sociales en actividades de voluntariado y sensibilización.

Entonces, ahora lo que se plantea y que tendrá como elemento cardinal, es promover la integración social en el aislamiento por medio de la elaboración de un gimnasio en casa con elementos reutilizables, para personas entre los 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara (Cundinamarca), y así implementar acciones de transformación social en la comunidad. Que gracias a la oportunidad de cercanía con el sector poblacional objeto de estudio, la investigación es viable, se cuenta con los recursos económicos y humanos, para ejecutar el proyecto. Se hizo, a través de un sondeo previo con los hombres y mujeres del sector, al determinar la necesidad de un gimnasio en casa.

La presente investigación conferirá un aporte académico al demostrar cómo surge la integración social a través de la elaboración de un gimnasio en casa con elementos reutilizables, con la ayuda y el soporte de profesionales de la Educación Física, que con sus conocimientos teóricos y prácticos en materia deportiva, física y social contribuyen al desarrollo de competencias individuales y colectivas en un conglomerado. Considerando que, a la fecha no existen estudios previos sobre el tema propuesto, desde la pandemia generada por el Covid-19, por lo que se compondría en un aporte empírico en esta línea de investigación en Colombia.

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: 22 de 60</b>

### 3. Objetivos


#### 3.1 Objetivo General

Promover la integración social en el aislamiento por medio de la elaboración de un gimnasio en casa con elementos reutilizables para personas entre los 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara Cundinamarca.

#### 3.2 Objetivos Específicos

- Fomentar el trabajo en equipo elaborando elementos deportivos con elementos reutilizables.
- Implementar la actividad física como medio para la creación de lazos de amistad y de cooperación.
- Evaluar el impacto de las actividades realizadas para el fortalecimiento de la integración social.



	<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: 23 de 60</b>

## 4. Marco Referencial

### 4.1 Antecedentes


Para la elaboración de los antecedentes de esta propuesta investigativa, los contextos de búsqueda fueron locales, nacionales e internacionales en donde se discriminó un número de propuestas similares a la abordada que permitió describir lo más significativo de cada una en su respectiva categoría, en búsqueda de algunos conceptos sobre gimnasio en casa.

En primera instancia se encuentra, en el contexto local la investigación de un proyecto relacionado con las categorías de la presente propuesta. En ese sentido se resalta el trabajo de grado presentado por *Nelson Roberto Rincón Vargas, (2020) “Inclusión a la actividad física en el adulto mayor por medio del centro académico deportivo Cundinamarca -CAD”*

El anterior trabajo busca generar espacios de inclusión a la actividad física en el adulto mayor en el Centro Académico Deportivo (CAD), por medio de actividades lúdico-recreativas, de pilates y entrenamiento funcional.

Con el anterior estudio se puede concluir que, el desarrollo de este tipo de pasantías permite generar un vínculo entre la comunidad externa y los estudiantes y/o administrativos de la Universidad de Cundinamarca, teniendo como resultado un impacto social y la ruptura de paradigmas o estereotipos que existen sobre la actividad física y el acceso a ella.

Por otra parte, se hallan, en el contexto nacional, las investigaciones llevadas a cabo como Artículo de publicación por *“Confianza de los clientes para retornar a los gimnasios” Silvana Andrea Foschi, Diana Patricia Granda Ordoñez, Juan Manuel Prado Villafrade y Laura Daniela Rey Acosta. Universidad EAN (Bogotá), 2020.*

	<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: 24 de 60</b>

Este trabajo se realiza con el fin de Conocer las intenciones y condiciones de los usuarios de gimnasios de bajo costo en Bogotá para retornar a las sedes dados los riesgos de contagio que hay en este tipo de escenarios, con la finalidad de proponer nuevas acciones para el gimnasio athletic en Bogotá.

Como conclusión se puede decir que la mayor parte de la población encuestada, se siente insegura a la hora de visitar un gimnasio en el escenario de la nueva normalidad planteada por la alcaldía de Bogotá y siguiendo los protocolos de bioseguridad requeridos, de igual manera, les interesa más que se desinfecten las máquinas con regularidad y que el gimnasio tenga un espacio amplio, les llama poco la atención que el gimnasio tenga instructores, adicional, la población encuestada manifiesta haber disminuido el tiempo que dedica a hacer ejercicio debido a la pandemia Covid-19.

Por otro lado, se sigue en un contexto nacional esta vez presentado por “*Gimnasios urbanos, reglas y aprendizajes en la ciudad de Bogotá.*” Cristian Merchán Hernández Universidad Pedagógica Nacional (Bogotá), 2018.

La investigación se realiza desde la visión descriptiva con carácter exploratorio. A través de la entrevista y la observación conductual. El objetivo de esta propuesta es conocer cuáles son las reglas implícitas que regulan el uso de los gimnasios urbanos, ubicados en los parques de la ciudad de Bogotá a partir de analizar el aprendizaje situado que ocurre en esos espacios.

De esta manera la investigación permite concluir que las personas crean reglas implícitas acordes con sus necesidades, conllevando diferentes aprendizajes situados ya que construyen rutinas y las llevan a cabo en el gimnasio urbano al que asisten. De acuerdo con lo encontrado y expuesto, es posible decir que las personas que no tienen un conocimiento sobre el uso de las diferentes máquinas de los gimnasios urbanos dan lugar al aprendizaje situado al crear sus rutinas a partir de las observaciones que hacen de otras personas que se encuentran en el mismo espacio.

	<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: 25 de 60</b>

Siguiendo esta línea del contexto nacional encontramos el proyecto *“Perfil del cliente de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico caso Pereira.”*

*Ángela Jazmín Gómez Hincapié, Carlos Danilo Zapata Valencia, Claudia Patricia, Cardona Triana, Roberto Millán Gaviria, Jerónimo García Fernández, Universidad Tecnológica de Pereira, 2019.*

Esta investigación se desarrolla bajo el paradigma Empírico-analítico y es de tipo descriptiva. El instrumento utilizado fue la entrevista, a un total de 2100 usuarios (101 mujeres y 1089 hombres). Como resultado de este proyecto se obtuvo, la evaluación y la percepción del cliente en cuanto a calidad, valor, satisfacción e intenciones futuras en centros de fitness de Pereira (Gimnasios) (Colombia), y segmentarlos por características sociodemográficas y diferencias entre ellos.


También se observa en este contexto nacional la siguiente investigación *“Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia”* Carlos Felipe Valencia

*Daniela Enríquez Bedoya, Carlos Felipe Valencia, Daniela Enríquez Bedoya, 2016.*

El anterior trabajo establece una Investigación de tipo cuantitativo, con una muestra de 138 personas con edades mayores de 18 años, de los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3. Donde se busca determinar las preferencias que tienen las personas fitness en Colombia, la investigación abarcara el último semestre del año 2016 y primer semestre del año 2017.

Como conclusión se puede analizar la frecuencia con la que estas personas realizan actividad física se encontró que de 5 a 6 veces por semana ellos se dirigen a gimnasios o centros especializados. Así mismo, además de que asisten al gimnasio también se dirigen a los parques de la ciudad a realizar otra actividad adicional como yoga.

Por otra parte, en el contexto internacional se destaca el trabajo universitario titulado *“El gimnasio en casa (1861-1912): De una moda a estilo de vida saludable.”* Xavier Torrebadella-Flix1 Universidad Autónoma de Barcelona, (España) 2021.

	<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: 26 de 60</b>


La anterior investigación realizada tiene un enfoque cualitativo y desde una perspectiva narrativa, articulando significados subjetivos desde experiencias y prácticas sociales en España y lo que busca es dar a conocer este tipo de gimnasia y estimular un relato circunstancial y original.

Como conclusión a esta investigación se puede decir que la gimnasia doméstica sigue su transformación amoldándose a los nuevos tiempos; la constante renovación de ingeniosos utensilios, aparatos y rutinas de fitness se combina con las nuevas tecnologías que logran una sofisticación utilitaria y tentadora del ejercicio físico. Recientemente este escenario se ha visibilizado significativamente ante la pandemia Covid-19, y el forzado confinamiento hogareño de una gran parte de la población ha fortalecido aquel antiguo paradigma que anunciaba las saludables ventajas de la gimnasia higiénica.

Finalmente se puede destacar la investigación titulada “*Estudio de la actividad física de estudiantes de 8º. año básico y 3er año medio del Colegio Salesianos De Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid-19.*” Bárbara Crisóstomo Ramírez, Lucas Mardones González, Rodrigo Yáñez Pilquima, Universidad de Concepción (Chile) 2021.


Investigación con enfoque mixto, de tipo descriptivo. Con una muestra de 345 alumnos, a los cuales se les aplicó una encuesta. En este estudio se puede ver, Conocer y analizar el impacto en estudiantes del confinamiento en la actividad física, realizada en clases no presenciales por los estudiantes de 8ºbásico y 3º medio del Colegio Salesianos Concepción, durante la pandemia Covid19.

Con esta investigación se puede concluir que, desde una mirada pedagógica, se estableció las consecuencias negativas que trae consigo el cierre prolongado de la escuela, generando en los estudiantes estrés, patrones de sueño desiguales, hábitos alimenticios poco saludables, lo que genera un aumento de peso y claramente una pérdida de aptitud física, ya que sus actividades físicas disminuyeron y aumentó el uso de pantallas u objetos tecnológicos.

 <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: 27 de 60</b>

A modo de conclusión, el análisis de los anteriores antecedentes permite evidenciar que por medio de las plataformas virtuales fue evidente la interacción dentro y fuera del hogar en el marco del confinamiento generando tejido social y una red de apoyo motivacional, se logra evidenciar la aceptación de las investigaciones por parte de las diferentes comunidades al darse cuenta de que podían ahorrar dinero para la creación de los elementos de entrenamiento.

La creatividad fue uno de los ítems fundamentales durante todos los proyectos anteriormente mencionados, ya que a la hora de la utilización de elementos reutilizables era complejo encontrar elementos que cumplieran con los requisitos adecuados para su utilización y aprovechamiento es allí donde la innovación juega un papel importante para la construcción de estos elementos “La innovación, abordada, entendida y contextualizada en esta sociedad emergente, puede ser definida como la implantación y apropiación social de nuevas ideas, procesos o productos a partir de la ampliación, mejora o transformación de las realidades conocidas en nuestra sociedad.

	<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: 28 de 60</b>

## 5. Marco teórico


El trabajo se ha elaborado a partir de la revisión de artículos científicos entre ellos el artículo llamado El gimnasio en casa (1861-1912): ¿De una moda a estilo de vida saludable? En el cual fue construido con fuentes documentales en la prensa histórica de la Hemeroteca Biblioteca Nacional de España (HBNE), el Arxiu de Revistes catalanes Antigues (ARCA) y, además, se han localizado obras de referencia histórica en el Repertorio bibliográfico inédito de la educación física y el deporte en España (1800-1939)

Desde la década de los sesenta del siglo XIX, el gimnasio higiénico irrumpió en toda Europa y en América. El moderno ejercicio físico se estructuró en una significativa variedad de movimientos de todo tipo, regulados por el artificio de la aparición de las máquinas gimnásticas. Estas máquinas, además de facilitar el movimiento, proporcionaban una mayor seguridad y economía gestual (Torrebadella, 2020).

Demostrando el impacto que tuvo la creación de aparatos gimnásticos, y con los beneficios que trae la práctica y entrenamiento a nivel de salud y estética corporal, entre todas las máquinas inventadas, las poleas fueron las más conocidas, ya que tenían la ventaja de poder ser utilizados en espacios privados, es decir, en el hogar. Así se incluyeron en el mercado las primeras máquinas gimnásticas por poleas como la inventada, en 1859, por los franceses de René Vian y Josep Charles Burlot, los cuales ya disponían en París -en 1862- de un comercio de máquinas gimnásticas de salón en la Rue Roussell, 21 (Schreiber, 1884) se creó el imaginario que el deporte de gimnasio (gimnástica, gimnasia de sala o gimnasia casera) podían curar muchos males, era ideal para aquellas personas con un sedentarismo preocupante. Naturalmente, toda persona sedentaria con solo media hora de ejercicio diario mejoraba rápidamente la condición física y su aspecto

La gimnasia de sala consiste, en series de movimientos libres y ordenados para poner en acción todos, o casi todos, los músculos del cuerpo, y dar cierta actividad a los órganos, de manera que

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: 29 de 60</b>

se desarrollen armónicamente, y, facilitándose la circulación de todos los humores, se eviten muchas enfermedades, dándonos elementos de salud y robustez. Para ella, no son necesarias ni se emplean instrumentos, máquinas, ni aparatos de ningún género. Están, pues, proscritas las anillas, las cuerdas, las barras, las paralelas bajas y altas, etc., y desde luego, con mayor razón, los famosos trapecios. (Sardá, 1882, p. 225) citado por (Torrebadella, 2020)

Si bien Xavier Torrebadella mencionaba la comodidad que brinda tener un gimnasio doméstico también mencionó a (Sánchez Somoano, 1883 a). que:

Si bien la gimnasia doméstica o “casera” entraba como posibilidad para quienes por cualquier circunstancia no podía o, sencillamente, no deseaban por comodidad o cualquier otra consideración asistir al gimnasio, había la posibilidad de que un profesor o profesora ofreciera las clases particulares a domicilio. (Torrebadella, 2020).


Es importantes saber cómo surge el desarrollo de la actividad física sin la utilización obligatoria de máquinas u implementos gimnástico o de gimnasio, todo empieza con una serie de divulgaciones de un nuevo método como lo describe Xavier:

España presentó el Manual popular de gimnasia de sala (1861) que, según Torrebadella, fue la obra más conocida del siglo XIX y la que acreditó una confianza en la “gimnástica médica”. Los ejercicios de Schreber eran muy sencillos y podían ser realizados en cualquier lugar, en la misma casa o en el trabajo, aunque siempre era preferible al aire libre. Cada ejercicio tenía su orientación médica, es decir, su aplicación curativa o benefactora para el organismo. (Torrebadella, 2020)

También es necesario reconocer que se tenía un pensamiento muy marcado sobre la necesidad de tener toda clase de implementos u aparatos para realizar actividad física, según Alhama, nos dice que:

Es un error muy generalizado pensar que para hacer gimnasia se necesitan aparatos, o por lo menos una polea o unas pesas. La verdad es que cualquier objeto sirve para el caso; por ejemplo, una



 <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: 30 de 60</b>

silla fuerte, una silla de cocina, constituye un aparato de primer orden, y ofrece ventajas que difícilmente se encuentran en otro cualquiera. Cualquier ejercicio que estire los músculos hace infaliblemente que se desarrollen, siempre que se tenga constancia en practicarlo. (Alhama, 1903, p.137) citado por (Torrebadella, 2020)

Ya con relación a la integración social, se encontró en el ensamble de algunas de las repercusiones más interesantes de los datos recolectados en España por medio de una encuesta, dieron paso a extensas implicaciones sociales y culturales que conllevan al desarrollo de este tipo de prácticas deportivas en forma de:


fomento de la relación entre iguales, comunicación entre desconocidos, contactos e intercambios, y en general toda una amplia gama de conexiones y ventajas a las que Pierre Bourdieu (1991) denominó capital social. (Gaspar Maza Gutiérrez, 2010)

es importante entender la importancia que tiene la actividad física, el deporte, en la sociedad, ya que ayuda como medio de comunicación permitiendo una interacción entre diferentes grupos de personas en un mismo espacio:

El deporte y la actividad física correctamente planificados, con una metodología específica, centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social. (Ruiz, Rodríguez, Martinek, Schilling, & Durán, 2006).

Es importante resaltar que en la actualidad contamos con diferentes medios el cual nos permite realizar y/o mantener la comunicación con otras personas, según Gaspar nos dice que:

Tras el análisis de experiencias, el contacto y relación con profesionales de tan variados proyectos nos está haciendo ver que el deporte usado para la inclusión social va más allá de la organización de eventos de carácter más o menos popular, En el deporte para la inclusión social son así prioritarios los objetivos de conectividad social, la generación de redes sociales, el énfasis en 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: 31 de 60</b>

educación formal e informal, y en definitiva la generación de capital social en sus múltiples formas.


(Gaspar Maza Gutiérrez, 2010)

cuando se habla de entrenamiento, de actividad física e incluso de recreación, somos conscientes de que para la realización y ejecución de cada uno ellos, muchas veces es necesario el uso de elementos específicos, y muchas en muchas ocasiones no siempre se cuenta con la implementación ya sea por sobre costo del mismo o por dificultades en la adquisición:

Una opción para superar estas dificultades es la utilización de objetos de desecho para reciclarlos y construir nuevos elementos que podamos usar. Ejemplos: zancos a partir de latas y cuerda de pita, pelotas malabares a partir de globos con arroz. También es conveniente utilizar otros objetos de fácil y barata adquisición y reutilizarlos a nuestra conveniencia. Ejemplos: neumáticos, para rodar, cargar, saltar, botellas de plástico, para llenarlas de arena o agua y que nos sirvan de postes, señales, carga, retales de tela, para hacer cuerdas, vendas, petos, cajas de cartón para fabricar trineos y trabajar tracciones, etc. (Giovani, 2014).

Por ende, el hacer uso de todo tipo de material que tenga las posibilidades de ser modificados de acuerdo con el interés y funcionalidad que necesite la población ya sea con fines de entrenamiento, recreación e incluso en la educación desde la niñez.

Se argumenta una serie de razones para la inclusión de estos nuevos elementos en el currículum de Educación Física, entre las que destacan, la realización de juegos y actividades, en el contexto escolar, que la provechase el lugar bajo cualquier condición, lo que se busca es potenciar sus habilidades (Arráez (1995) citado en Barbero (2000)).

	<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: 32 de 60</b>

## 6. Diseño Metodológico


La presente investigación se titula gimnasio en casa con elementos reutilizables como proceso de integración social durante el aislamiento a causa del Covid-19, la cual tiene como objetivo promover la integración social entre personas de 18 y 31 años de los municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara (Cundinamarca). Para llevar a cabo el diseño metodológico, se tuvo en cuenta el paradigma socio-crítico, que de acuerdo a Sandoval (1996) “asume que el conocimiento es una creación compartida a partir de la interacción entre el investigador y el investigado, en la cual, los valores median o influyen la generación del conocimiento” (p.29). Es decir, el investigador forma parte de esta realidad, entendiendo dentro de este contexto el objeto de análisis.

Teniendo en cuenta que lo que se busca, es generar cambios en la estructura social, a través de la integración social con la ayuda de un gimnasio en casa con material reutilizable y con dichos elementos hacer sesiones de actividad física; necesidad que se avizora en la población, debido la pandemia generada por el Covid-19, que conllevó a un confinamiento, en el que, el ejercicio físico se convirtió en un impedimento y la interacción con los demás se perdió, por temor a ser contagiados.

Para ello, se ha planteado un enfoque cualitativo, ya que tiene un carácter subjetivo, en el que el autor expresa sus apreciaciones conceptuales (Behar, 2008). Y como lo expresa Hernández, (2014) “las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general” (p.8). De igual forma, este tipo de investigación es, holística, “proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas” (Hernández, et.al., 2014, p.16)

Razón, por la cual se propone como enfoque en el presente estudio, ya que permitirá comprender la realidad y el contexto de los sujetos participantes; basados en su experiencia, se llevará una secuencia analítica, que permita recolectar antecedentes desde adentro y construir resultados e interpretarlos.

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: 33 de 60</b>

El Diseño a utilizar es descriptivo. “La investigación descriptiva es un nivel básico de investigación, el cual se convierte en la base de otros tipos de investigación; además, agregan que la mayoría de los tipos de estudios tienen, de una u otra forma, aspectos de carácter descriptivo “(Bernal, 2010, p.113). Este tipo de investigación reseña las características o los rasgos de la situación o del fenómeno objeto de estudio. Este diseño permite la descripción de los datos, logra describir la vida, lo que ocurre, lo que la gente dice, cómo lo dice y de qué manera actúa. Se suelen presentar como una narración.

El surgimiento de la idea inicial se da con la preocupación del sedentarismo y el aislamiento social que causó la pandemia, generada por el Covid-19. Al reconocer dicha situación, se proyecta en mejorar las condiciones físicas del entorno cercano, en este caso tres grupos focalizados. Por tanto, se inicia con a la percepción de un problema, y al tener claro el foco de la investigación, se proyecta el tema, y se empieza a juntar la evidencia, y los posibles impactos al realizarse.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se ha planteado como método la sistematización de experiencias. La sistematización es la interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y porqué lo han hecho de ese modo (Oscar Jara, 2009. p 4).

La sistematización de experiencias está a articula a la presente investigación ya que se hará una recuperación del proceso de la experiencia vivida recorriendo nuevamente el camino del proyecto, pero ya desde una mirada crítica y analítica. Al reconstruir la experiencia teniendo en cuenta la identificación de registros, las notas de los participantes, lo que dijeron, lo que hicieron, van a destacarse aspectos que no se sabían qué estaban, se va a descubrir la lógica y la secuencia del proceso que de repente no se hace intencionalmente. En esta investigación se desea hacer una interpretación crítica de lo que se ha vivido para así llegar a un aprendizaje significativo.

	<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: 34 de 60</b>

## 6.1 Técnicas de Recolección de Información

La técnica utilizada es la encuesta. “La encuesta, es una de las técnicas de recolección de información frecuente, y se fundamenta en un cuestionario con preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas “(Bernal, 2010, p.251).

El propósito del cuestionario es conocer la percepción de los participantes sobre las ventajas de un gimnasio en casa con elementos deportivos construidos con elementos reutilizables, el conocimiento sobre los efectos de la integración social en época de aislamiento; así como, los posibles efectos causados por la pandemia a nivel social y de salud. Teniendo en cuenta, la vinculación del investigador con los participantes, en el cual se generó un diagnóstico de la situación vivida; por consiguiente, se elabora un cuestionario que permita conocer de su propia voz, hechos que generan una necesidad y requieren de una solución.

## 6.2 Fases

Para la elaboración del proyecto se trabajará por medio de fases de investigación, donde se encuentra en primer lugar la identificación del problema el cual es la falta de integración social por el aislamiento a causa del Covid-19. Como segunda fase se dará paso a la construcción de los elementos deportivos del gimnasio con material reutilizable y con éstos mismos se llevará a cabo el desarrollo de actividades recreativas y entrenamientos. Como tercera fase y última, se hará la recolección de análisis por medio de encuestas donde se evaluará el impacto de estas actividades en el fortalecimiento de la integración social.

	<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: 35 de 60</b>

## 6.3 Comunidad Participante

La investigación se llevará a cabo en los municipios de La Palma ubicado en el noroccidente del departamento de Cundinamarca, Vergara Cundinamarca ubicado en la Provincia de Gualivá y Fusagasugá Cundinamarca capital de la Provincia del Sumapaz. Haciendo la suma de los participantes hay un total de 25 personas, entre ellas 11 mujeres y 14 hombres. En el municipio de la Palma hay 7 participantes en los cuales hay 6 mujeres y 1 hombre, en el municipio de Vergara se encuentran 7 participantes, entre éstos hay 5 hombres y 2 mujeres y en el municipio de Fusagasugá hay un total de 11 participantes en los cuales hay 8 hombres y 3 mujeres. La población participante está entre los 18 y 31 años y ninguno de ellos tiene discapacidad física o cognitiva para llevar a cabo las actividades propuestas en la investigación.

Dentro de la población seleccionada se tuvo en cuenta algunos criterios de participación que nos permitieron definir acciones a llevar en los procesos metodológicos.

### 6.3.1 Elementos de inclusión

- Personas que tuvieran tiempo para la elaboración de las actividades requeridas.
- Personas que contaban con la disposición de conseguir el material para la elaboración de elementos del gimnasio.
- Personas entre las edades de 17 a 31 años con ninguna discapacidad física y mental.

### 6.3.2 Elementos de exclusión:

- Personas que no tenían tiempo los fines de semana.
- Personas que no contaban con conectividad para el desarrollo de las actividades programadas de forma virtual.
- Personas con discapacidad física y cognitiva.

	<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: 36 de 60</b>

## 7 Resultados de la investigación


- Fomentar el trabajo en equipo elaborando elementos deportivos con materiales reutilizables.

Como punto de partida el proyecto inicio con la construcción de un listado de implementos deportivos el cual semana a semana se realizaba uno por uno, para su publicidad se utilizó una plataforma llamada YouTube en la cual se creó una página reconocida con el nombre de home gym Udec. En esta página se fue registrando los videos tutoriales de los diferentes implementos deportivos creados tales como: bandas elásticas, pesas tobilleras, mancuernas, escaleras de coordinación, cuerda para saltar, soportes para push up, conos, entre otro, todos estos implementos están hechos en un 100% con materiales reutilizables como: cauchos de ciclas que ya cumplieron su función, arena, cuerdas, y/o materiales de fácil acceso el cual se lograran conseguir dentro de la misma vivienda como: cartón, botellas plásticas, galones, palos de escoba, balones(en su defecto dañados),tubos, medias. Gracias a estos videos se logró llevar a cabo un análisis durante las distintas situaciones presentadas en los momentos en el cual se lograban reunir las personas evidenciándose la participación de diferentes personas y con ello la ayuda mutua y el trabajo en equipo entre ellos para poder construir los implementos, encontrando soluciones a las diferentes problemáticas que se les presentaba y brindándose el apoyo entre ellos para al final tener como resultado un producto funcional y duradero.





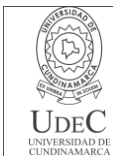


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 38 de 60</b>



- Implementar la actividad física como medio para la creación de lazos de amistad y de cooperación.

Por consiguiente, otro factor clave que se logró evidenciar fue la aplicación a la realidad de uso de los implementos construidos y así poder verificar la eficiencia y funcionalidad, viéndose reflejado en el impacto y la motivación que esto generó en la población al momento de realizar actividad física, se logró destacar también el crecimiento de nuevos lazos de amistad el cual se dio por medio de la comunicación verbal, así como también por medio de la comunicación no verbal viéndose este en el apoyo moral durante las sesiones de actividad física con los implementos y en el compromiso personal de cada persona, con las diferentes posibilidades de que se reuniesen por medio de la virtualidad e incluso en la presencialidad desde espacios amplios como parques o también en la misma vivienda, todo esto con un mismo objetivo que es reivindicarse nuevamente a un entorno social y una reactivación a un estilo de vida saludable, que fueron afectados por la pandemia covid 19.



**MACROPROCESO DE APOYO**  
**PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO**  
**DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL**  
**REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAR113**  
**VERSIÓN: 6**  
**VIGENCIA: 2021-09-14**  
**PAGINA: 39 de 60**




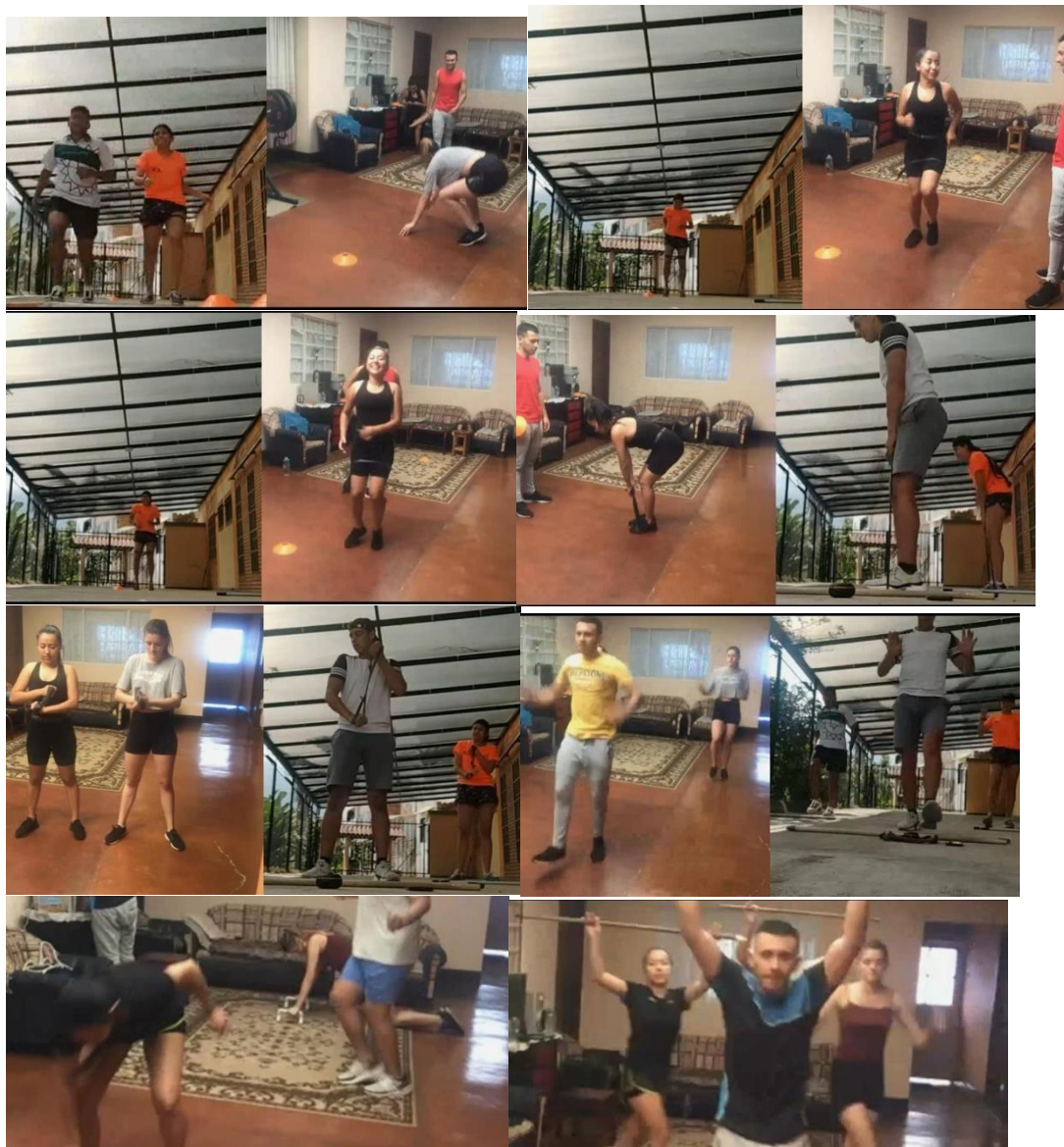
Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*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: 41 de 60</b>



- Evaluar el impacto de las actividades realizadas para el fortalecimiento de la integración social.

Para lograr dar respuesta al tercer objetivo planteado, evaluar el impacto de las actividades realizadas para el fortalecimiento de la integración social en personas entre los 18 y 31 años de los

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

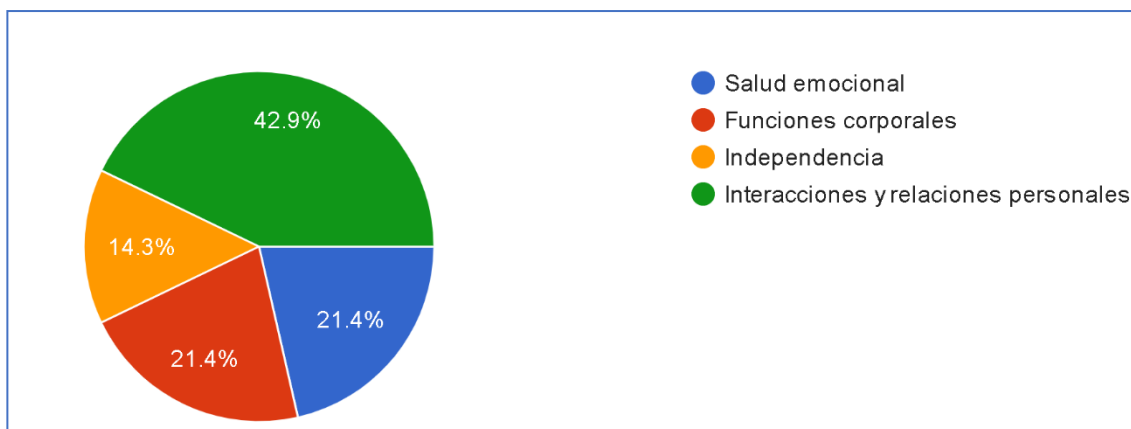
*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<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: 42 de 60</b>

municipios de La Palma, Fusagasugá y Vergara (Cundinamarca), se realizó un análisis de acuerdo a las tres subcategorías planteadas.

La primera subcategoría corresponde a Bienestar y calidad de vida, como se evidencia en las siguientes figuras.

**Figura 1.** Pregunta 1. ¿Cuál condición de vida y salud mejoraron con su gimnasio en casa?

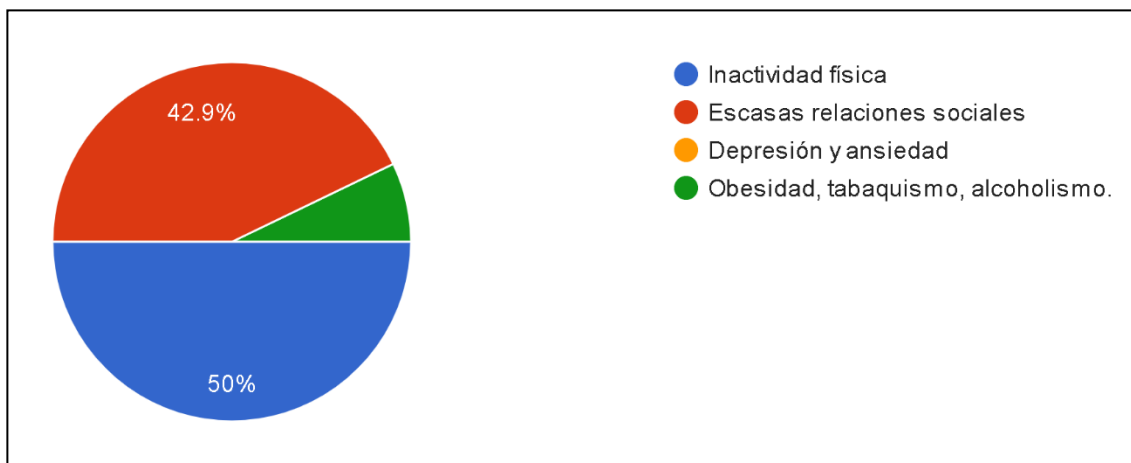


Fuente: Elaboración propia

En la figura 1, sobre la pregunta, cuál condición de vida y salud mejoraron con su gimnasio en casa, el 42.9 % de los participantes, que, las interacciones y relaciones personales; seguidamente, con una similitud del 21,4% consideran las que las funciones corporales y la salud emocional; mientras, que el 14,3%, contestaron que la independencia. Es decir, que las relaciones personales vienen siendo el factor más predominante, que influyó en la calidad de vida salud, pues ello permitió mayor actividad física y un estado de ánimo saludable.

**Figura 2.** Pregunta 2. ¿Cuál riesgo del aislamiento social generado por el Covid-19 lo afectó o afectaron?

 <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: 43 de 60</b>

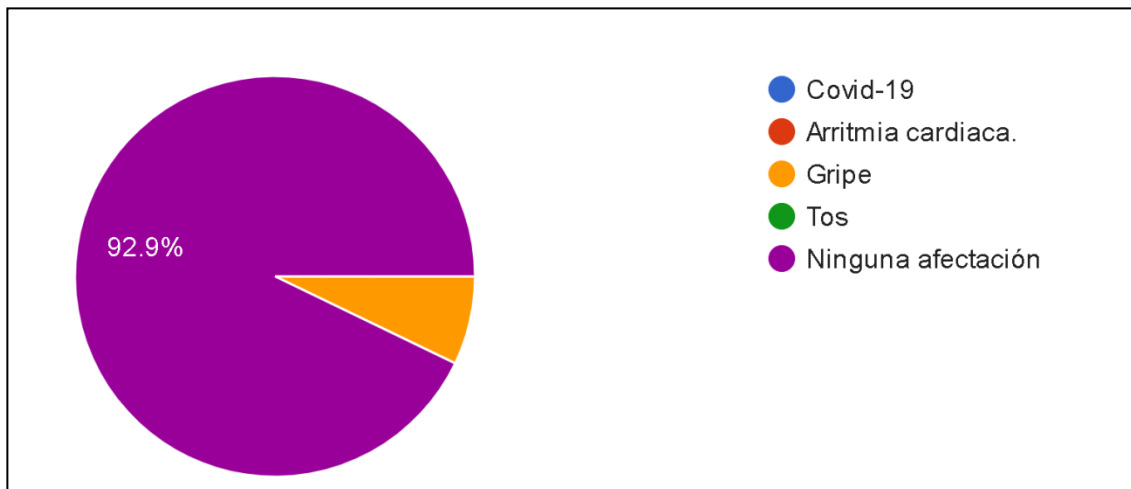


Fuente: Elaboración propia

En la figura 2, sobre la pregunta, cuál riesgo del aislamiento social generado por el Covid-19 lo afectó o afectaron, el 50 % de los participantes, consideraron que fue la inactividad física; seguidamente, con un 42.9%, señalaron las escasas relaciones sociales; y en menor proporción con un 8.1% señalaron la obesidad, tabaquismo y alcoholismo. Lo que significa, que, la actividad física es primordial para mantener una salud física y mental adecuada.

**Figura 3.** *Pregunta 3. ¿Presentó alguna afectación de salud, que le impidió hacer uso del gimnasio en casa?*

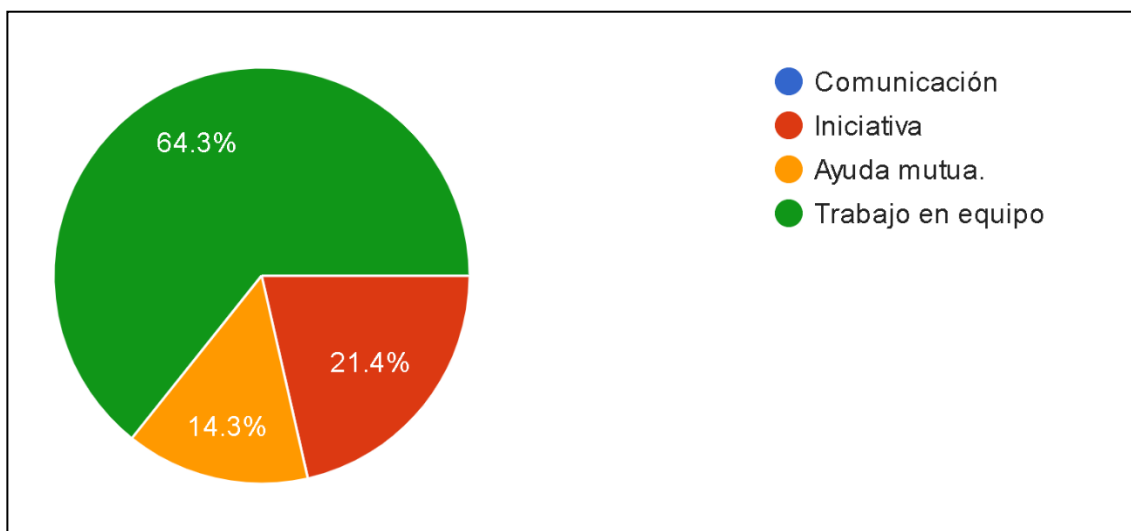
	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 44 de 60</b>



Fuente: Elaboración propia

En la figura 3, sobre la pregunta, si presentó alguna afectación de salud, que le impidió hacer uso del gimnasio en casa, el 92.9 % de los participantes no tuvieron ninguna afectación, y en menor cantidad, con un 7.1% mencionaron que gripé, es decir que la actividad física, al trabajar todos los músculos relaja el cuerpo y ayuda a mejorar el funcionamiento cardiaco.

**Figura 4.** *Pregunta 4. Cuál de los siguientes elementos considera que fomentó el deporte y la actividad física trabajado en el proyecto gimnasio en casa*

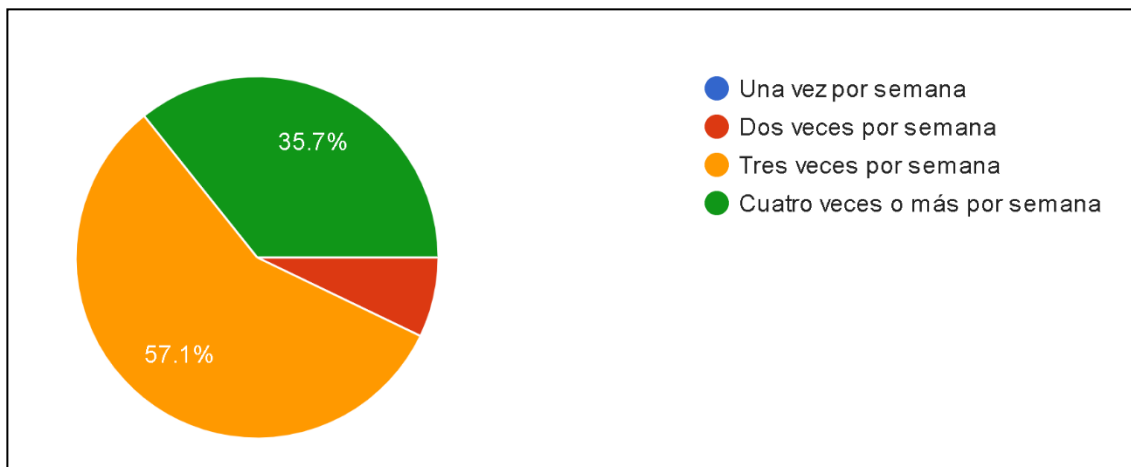


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 45 de 60</b>

Fuente: Elaboración propia

En la figura 4, sobre la pregunta, cuál de los siguientes elementos considera que fomentó el deporte y la actividad física trabajado en el proyecto gimnasio en casa, el 64.3% de los participantes considero que el trabajo en equipo; el 21,3% manifestaron que la iniciativa y el 14.3%, mencionan que la ayuda mutua. Es decir, el trabajo en equipo, se complementa las habilidades que tienen las personas para cumplir con un propósito, en este caso, se beneficiaron unos a otros con la construcción de elementos deportivos para su gimnasio en casa.

**Figura 5.** *Pregunta 5. ¿Al tener un gimnasio en casa el tiempo dedicado a la actividad física semanal fue?*



Fuente: Elaboración propia.

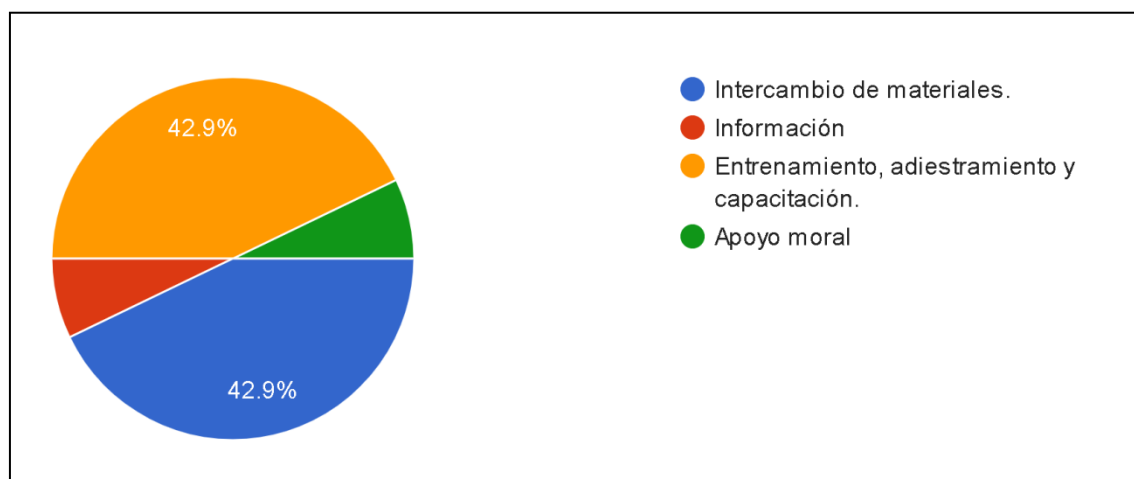
En la figura 5, sobre la pregunta, al tener un gimnasio en casa el tiempo dedicado a la actividad física semanal fue, el 57.1% de los participantes, respondieron que tres veces por semana; seguidamente el 35.7%, cuatro veces por semana, mientras que el 7.2% dos veces por semana. Es decir, hubo una buena actividad física, lo que concuerda con los estados de salud favorables presentados en las anteriores respuestas.



	<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: 46 de 60</b>

La segunda subcategoría corresponde a Vínculos emocionales, como se evidencia en las siguientes figuras.

**Figura 6.** *Pregunta 6. ¿Cuál ha sido la colaboración entre los mismos compañeros para la elaboración de materiales y desarrollo del gimnasio en casa?*

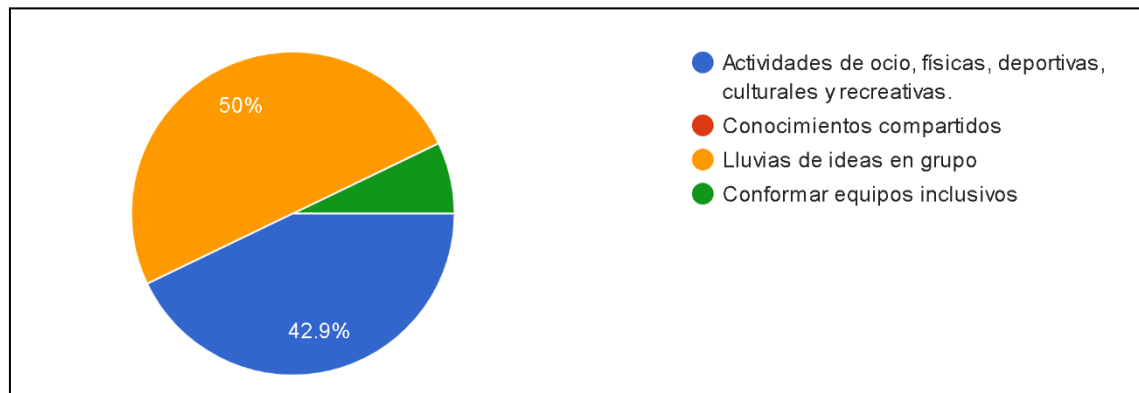


Fuente: Elaboración propia.

En la figura 6, sobre la pregunta, cuál ha sido la colaboración entre los mismos compañeros para la elaboración de materiales y desarrollo del gimnasio en casa, en la misma proporción el 42.9% los participantes, respondieron intercambio de materiales y entrenamiento, adiestramiento y capacitación; es decir, hubo bastante colaboración para el trabajo en equipo, y en especial para un acondicionamiento físico adecuado, en especial para aquellos que no tenían la destreza física para realizar ciertas actividades. El restante de los participantes, con un 4.2%, respondieron información y apoyo moral.

**Figura 7.** *Pregunta 7. Cuál o cuáles de las siguientes actividades o programas, contribuyen a la integración social.*

 <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: 47 de 60</b>

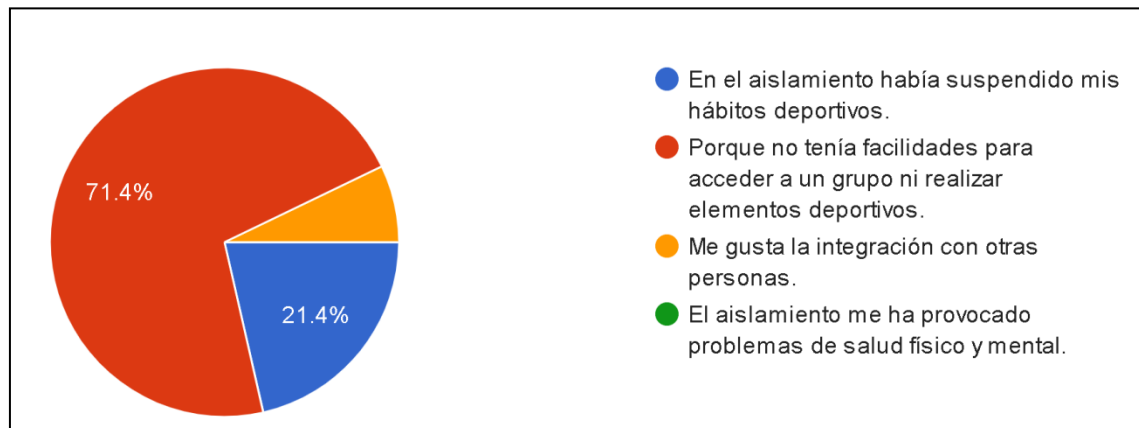


Fuente: Elaboración propia.

En la figura 7, sobre la pregunta, cuál o cuáles de las siguientes actividades o programas, contribuyen a la integración social, el 50% los participantes, respondieron que, lluvias de ideas en grupo; seguido de un, 42.9%, respondieron, actividades de ocio, físicas, deportivas, culturales y recreativas; mientras que un, 7.1%, respondieron que, conformar equipos inclusivos. Lo que significa que, al generarse lluvias de ideas en un grupo, permite que se respete la opinión del otro, se tenga en cuenta varias perspectivas. Al mismo tiempo, las actividades de ocio, físicas, deportivas, culturales y recreativas; son un balance, porque se encuentra apoyo en los demás, compromiso y se crea sinergia para lograr un propósito.

**Figura 8. Pregunta 8. Que lo motivó a integrarse al grupo para a la realización del gimnasio en casa.**

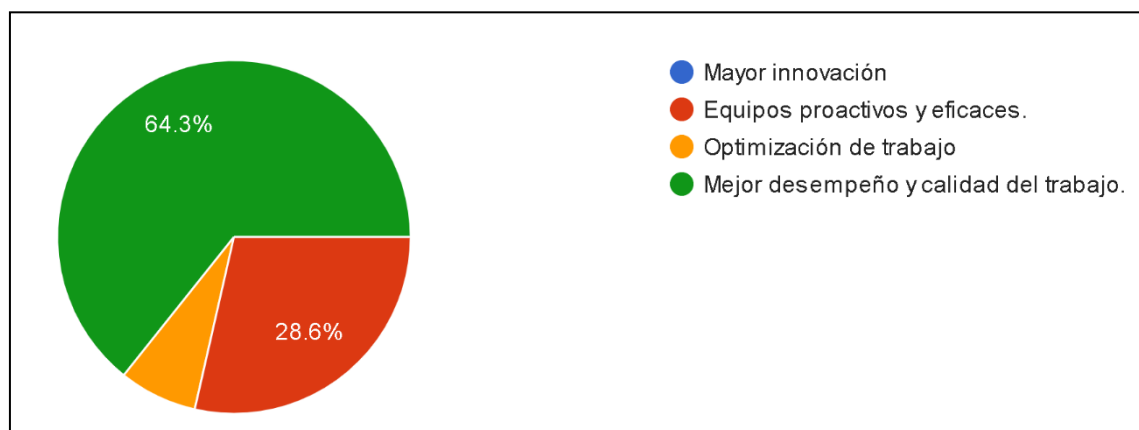
	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 48 de 60</b>



Fuente: Elaboración propia.

En la figura 8, sobre la pregunta, que lo motivó a integrarse al grupo para a la realización del gimnasio en casa, el 71.4% de los participantes, respondieron que, no tenían facilidades para acceder a un grupo ni realizar elementos deportivos; mientras que, el 21.4%, indicaron que, en el aislamiento había suspendido sus hábitos deportivos; seguido de un 7.4%, contesto que, le gusta la integración con otras personas. Lo que significa que, el costo que tienen muchos elementos deportivos, son causal para no realizar actividad física, así como, la falta de trabajo en equipo que apoyara, como se presentó en la pregunta 6, que el trabajo en equipo es esencial para los participantes.

**Figura 9.** *Pregunta 9. Cuál cree que son los beneficios de la colaboración o trabajo en equipo.*

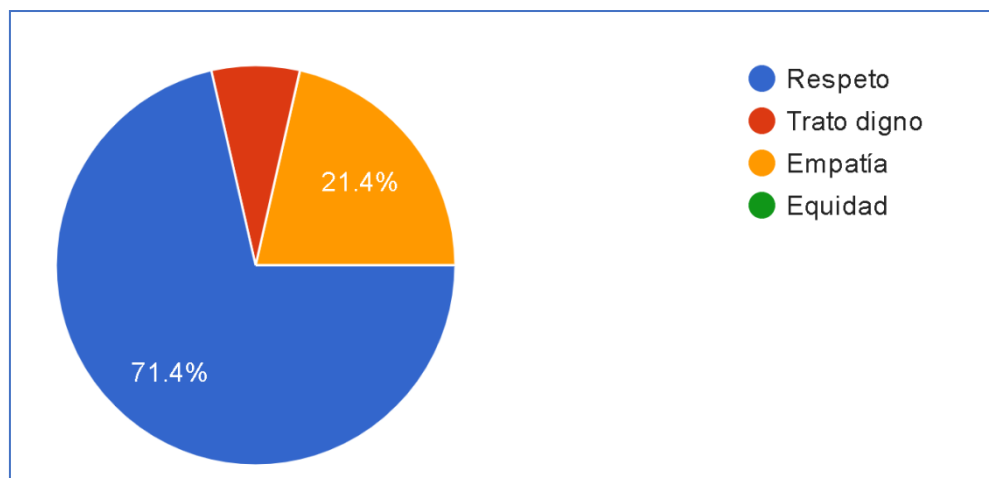


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 49 de 60</b>

Fuente: Elaboración propia.

En la figura 9, sobre la pregunta, cuál cree que son los beneficios de la colaboración o trabajo en equipo, el 64.3% de los participantes indicaron que, mejor desempeño y calidad del trabajo; seguido del, 28.6%, que respondieron, quipos proactivos y eficaces; mientras que un 7.1%, dijeron que optimización de trabajo. Es decir, el desempeño y calidad del trabajo, ya que cada sujeto aporta sus competencias y habilidades interpersonales, y esto, incide en los resultados planeados.

**Figura 10.** *Pregunta 10. Cuáles bases sociales encontró en el grupo liderado para el gimnasio en casa.*



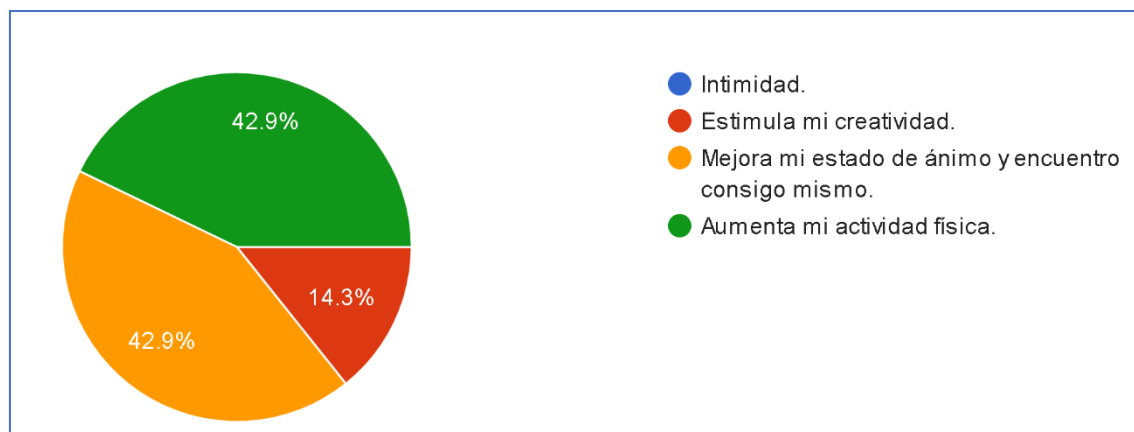
Fuente: Elaboración propia.

En la figura 10, sobre la pregunta, cuáles bases sociales encontró en el grupo liderado para el gimnasio en casa, el 71.4% de los participantes, indicaron que el respeto; el 21,4%, considera que la empatía, mientras que, el 7.2%, señala que el tarto digno. Lo que significa que, como seres humanos, aceptamos y valóranos las cualidades de los demás, así como reconocer que todos somos sujetos de derecho y por ende las demás personas.

La tercera subcategoría corresponde a Autonomía personal, como se evidencia en las siguientes figuras.

	<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: 50 de 60</b>

**Figura 11.** *Pregunta 11. Cuál es el aporte de la creación de un gimnasio en casa con materiales reciclables.*

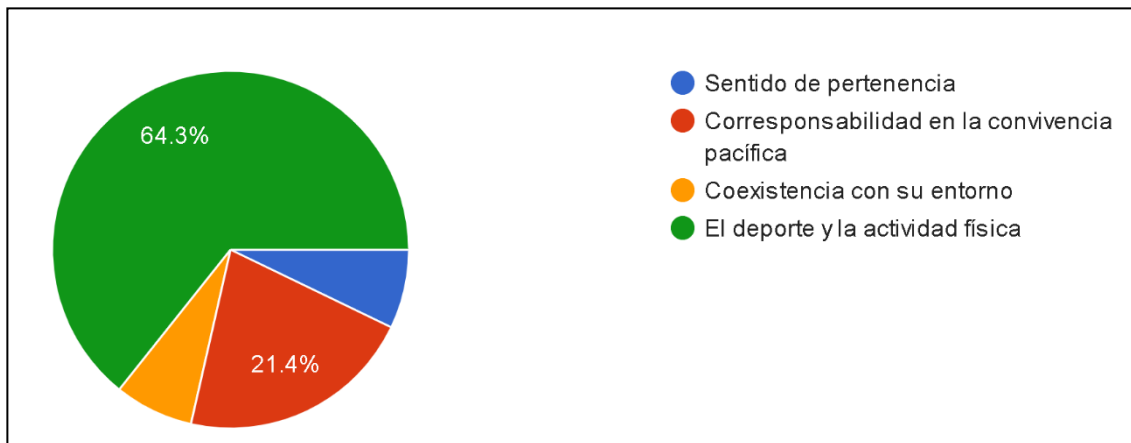


Fuente: Elaboración propia.

En la figura 11, sobre la pregunta, cuál es el aporte de la creación de un gimnasio en casa con materiales reciclables, de forma semejante el 42.9% de los participantes, indicaron mejora su estado de ánimo y encuentro consigo mismo; y aumenta su actividad física; es decir que, al realizar ejercicio físico se activan las endorfinas que activan el sistema nervioso con estímulos positivos. Mientras que un 14.3% menciona que la creatividad.

**Figura 12.** *Pregunta 12. Cuál de los siguientes elementos considera que promovió la integración social - como factor promotor para mejorar el nivel de vida física y emocional de las personas en este proyecto.*

	<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: 51 de 60</b>




Fuente: Elaboración propia.

En la figura 12, sobre la pregunta, cuál de los siguientes elementos considera que promovió la integración social - como factor promotor para mejorar el nivel de vida física y emocional de las personas en este proyecto, el 64.3% de los participantes, señalaron que, el deporte y la actividad física; era de esperarse, pues la inactividad que tuvieron por mucho tiempo, incluida el distanciamiento promovió el acercamiento. Seguidamente, el 21.4% de los participantes, indicaron que la corresponsabilidad en la convivencia pacífica.

**Figura 13.** *Pregunta 13. Cuál cualidad considera valiosa de usted como parte vinculante del proyecto, gimnasio en casa.*

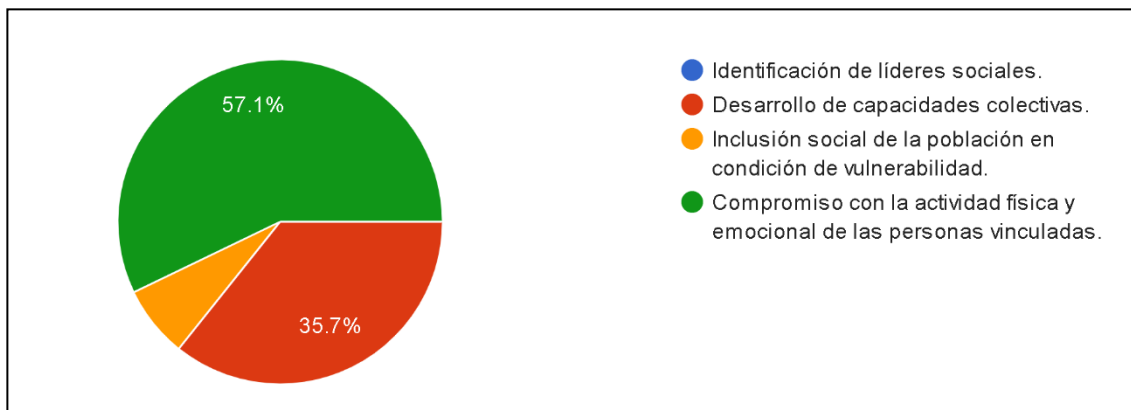


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 52 de 60</b>

Fuente: Elaboración propia.


En la figura 13, sobre la pregunta, cuál cualidad considera valiosa de usted como parte vinculante del proyecto, gimnasio en casa, el 71.4% de los participantes piensan que lo que hacen es significativo para la sociedad; y sin lugar a dudas se ha mostrado compromiso y responsabilidad para realizar las actividades y apoyo hacia sus compañeros. Por otro lado, el 14.3% de los participantes respondieron que, hablan con claridad y respeto la opinión de los demás, razón que es muy loable, en especial cuando se trabajó en grupo y lo que se busca es la integración.

**Figura 14.** *Pregunta 14. Cuál de las siguientes estrategias y actividades fortalecieron la integración social.*



Fuente: Elaboración propia.

En la figura 14, sobre la pregunta, cuál de las siguientes estrategias y actividades fortalecieron la integración social; el 57.1% de los participantes, indicaron que, el compromiso con la actividad física y emocional de las personas vinculadas, acorde a lo que se buscaba y esperaba en época de pandemia, ya que el aislamiento social, produjo un enorme distanciamiento emocional e inactividad física. El 35.7% de los participantes, manifestaron que el desarrollo de capacidades colectivas y un 7.2%, señalaron que la inclusión social de la población en condición de vulnerabilidad.

	<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: 53 de 60</b>


**Figura 15.** *Pregunta 15. Considera que este proyecto deja un legado o contribución social a la comunidad.*



Fuente: Elaboración propia.


En la figura 15, sobre la pregunta, considera que este proyecto deja un legado o contribución social a la comunidad; el 85.7% de los participantes, respondieron que, las actividades realizadas aportan notablemente a la sociedad; mientras que un 14.3%, señala que, creen que aporta algo a la comunidad. Es decir, si se realizan actividades como contribución social, se espera que las comunidades aprovechen este aporte y se replique a todo su entorno familiar y social.



 <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: 54 de 60</b>


## Recomendaciones

- El uso adecuado de las plataformas y aplicaciones que se pueden observar mediante esta pandemia, pueden ser el complemento perfecto para el desarrollo de diversas propuestas a futuro.
- Teniendo en cuenta el contexto y la virtualidad las clases pregrabadas pueden facilitar el desarrollo de las interacciones o encuentros de clase.
- Pará proyectos futuros se puede buscar diferentes opciones o tipos de materiales reciclables para la elaboración de implementos de entrenamiento.

 <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: 55 de 60</b>


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: 56 de 60</b>

## Conclusiones

- Por medio de las diferentes plataformas virtuales fue evidente la interacción dentro y fuera del hogar en el marco del confinamiento generando tejido social y una red de apoyo motivacional.
- Se pudo evidenciar que la tecnología fue muy importante para el desarrollo de acciones físicas que se pueden realizar en el marco de esta nueva realidad durante el aislamiento social.
- Se evidenció la aceptación del proyecto por parte de las comunidades al darse cuenta de que no ponían dinero para la elaboración de los diferentes elementos de entrenamiento con material reciclable.
- Mediante esta propuesta innovadora se brinda la posibilidad a las diferentes comunidades participantes de reinventar su cotidianidad, mantener o mejorar su estado físico y su interacción social con su familia y amigos de la comunidad.

	<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: 57 de 60</b>

## Referencias Bibliográficas

Behar, D. (2008). Introducción a la Metodología de la Investigación. Cuba: Shalom.

Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Colombia: Pearson Educación.

<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Chavarría de Cocar, L., Laínez, Y., Ferrufino, M., Rojas, J., Ordóñez, F. y Araujo R. (2020). Impacto en la salud mental ocasionado por la pandemia del covid-19. Realidad y Reflexión, 52, 13-28. [https://icti.ufg.edu.sv/doc/RyRN52-lcdc\\_ayl\\_mf\\_jfr\\_fo\\_ra.pdf](https://icti.ufg.edu.sv/doc/RyRN52-lcdc_ayl_mf_jfr_fo_ra.pdf)

Crisóstomo, B., Mardones, L. y Yáñez, R. (2021). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8º. año básico y 3er año medio del Colegio Salesianos De Concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid-19. (Tesis Pregrado). Universidad de Concepción de Chile.

Recuperado de:


<http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>

Fernández, L. (2007). ¿Cómo se elabora un cuestionario? Universitat de Barcelona.

<https://www.ub.edu/idp/web/sites/default/files/fitxes/ficha8-cast.pdf>

Foschi, S., Granda, D., Prado, J. y Rey, L. (2020). Confianza de los clientes para retornar a los gimnasios. (Tesis Pregrado). Universidad EAN de Bogotá. Recuperado de:

<https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/10276/LauraRey2020.pdf?sequence=1&isAllowed=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: 58 de 60</b>

García, T. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación.

[http://www.univsantana.com/sociologia/El\\_Cuestionario.pdf](http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf)

Gómez, A., Zapata, C., Cardona, C., Millán, R. y García, J. (2019). Perfil del cliente de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico caso Pereira. (Colección Trabajos de investigación).

Universidad Tecnológica de Pereira. Recuperado de:

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/10936/Perfil%20gimnasios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.

Merchán, C. (2018). Gimnasios urbanos, reglas y aprendizajes en la ciudad de Bogotá. (Tesis Maestría). Universidad Pedagógica Nacional (Bogotá). Recuperado de:

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10997/TO-22358.pdf?sequence=1&isAllowed=y>


Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2020). Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental. Informe del 11 de agosto de 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/documents/publication/wcms\\_753054.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753054.pdf)

Organización Mundial para la Salud. (2020). Coronavirus (Covid-19). <https://www.who.int/es>

Organización Mundial para la Salud. (2020). Informe de políticas: La Covid-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental (13 de mayo de 2020).

[https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf)

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: 59 de 60</b>

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. y Idoiaga-Mondragon, N.

(2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4).

<https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/?lang=es&format=pdf>

Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F. y Escobar-Córdoba, F.

(2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal Anesthesiol*, 48(4).

<https://www.revcolanest.com.co/index.php/rca/article/view/930>


Ribot, V., Chang, N. & González, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1). Recuperado de:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es).

Rincón, N. (2020). Inclusión a la actividad física en el adulto mayor por medio del centro académico deportivo. (Tesis Pregrado). Universidad De Cundinamarca. Recuperado de:

<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/2395/INCLUSI%203%93N%20A%20LA%20ACTIVIDAD%20F%20C%20SICA%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR%20POR%20MEDIO%20DEL%20CENTRO%20ACAD%20MICO%20...pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sandoval C. (1996). *Investigación cualitativa*. Bogotá: ICFES: Instituto Colombiano para el fomento de la Educación Superior.

	<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: 60 de 60</b>

Torrebadella-Flix, Xavier. (2021). El gimnasio en casa (1861-1912): ¿De una moda a estilo de vida saludable? MH.Salud, 18 (1), 105-140. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.18-1.6>

Valencia, C. y Bedoya, D. (2016). Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia (Tesis Pregrado). Universidad ICESI. Recuperado de: [https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia\\_%09tendencias\\_estilo\\_2016.pdf](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia_%09tendencias_estilo_2016.pdf)