

Actividad física, juegos y deporte adaptado para la mejora del bienestar físico, mental y las relaciones interpersonales de los miembros de la Junta De Acción Comunal Del Barrio Betania Usme.

David Felipe Pardo Barrios

División Ciencias de la salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Universidad Santo Tomás

Opción de Grado Pasantía Social

Docente asesor

Lady Johanna Ruiz González

Nota de autor:

David Felipe Pardo Barrios davidpardob@usantotomas.edu.co

Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás

Noviembre, 2024.

Resumen

En el siguiente proyecto se encuentra la estructura y descripción detallada de la pasantía social que en este caso se trató de la elaboración y ejecución de un programa de actividad física, juegos y deporte adaptado para los adultos y adultos mayores miembros de la junta de acción comunal del barrio Betania en la localidad de Usme con el fin de mejorar su bienestar físico, mental y sus relaciones interpersonales, además de crear un espacio de disfrute y diversión para la comunidad. El diseño del plan está estructurado desde tres ejes, el juego, las habilidades de manipulación y desplazamiento básicas, la música y el movimiento, memoria y lógica matemática. Tras el desarrollo del programa se puede evidenciar que las actividades planteadas generan una mejoría en el bienestar físico y mental de los participantes y generan un espacio de diversión y esparcimiento entre ellos. Sin embargo, es necesario mejorar los procesos en las comunidades y los centros de proyección social para poder generar programas y proyectos más largos y con más impacto que puedan beneficiar la vida de más personas y perduren de manera estable en los territorios.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, adulto, juego, bienestar, diversión, comunidad, relaciones interpersonales.

Abstract

In the following project you will find the structure and detailed description of the social internship that in this case was the elaboration and execution of a program of physical activity, games and adapted sports for adults and older members of the community action board of the Betania neighborhood in the town of Usme in order to improve their physical well-being and their interpersonal relationships, in addition to creating a space of enjoyment and fun for the community. The design of the plan is structured from three axes, play, basic manipulation and movement skills, music and movement, memory and mathematical logic. After the development of the program, the proposed activities generate an improvement in the physical and mental well-being of the participants and generate a space for fun and recreation among them. However, it is necessary to improve the processes in the communities and the centers of social projection to generate longer and more impactful programs and projects that can benefit the lives of more people and last in a stable way in the territories.

KEY WORDS: Physical activity, adult, play, wellness, fun, community, interpersonal relationships.

Introducción

El presente proyecto comprende el desarrollo de la pasantía social en un programa realizado para la comunidad de la junta de acción comunal del barrio Betania ubicado en la localidad de Usme. Adultos y adultos mayores habitantes del barrio y participantes de las actividades de la junta de acción comunal en donde buscamos a través de la actividad física, los juegos, la música y la lógica mejorar el bienestar físico y mental de los participantes, sus relaciones interpersonales y su disfrute.

Los juegos y la actividad física son elementos fundamentales en la vida de las personas sin importar si se presentan como un pilar en la vida de las personas o si se presentan de manera espontaneo y casual, las expresiones de juego, movimiento o actividad física crean un ambiente de diversión, exploración y aprendizaje (Garaigordobil, 2005), este ambiente contribuye a mejorar la calidad de vida, los procesos sociales, la relación con otras personas mejorando así el bienestar físico y mental de las personas que los practican y siendo uno de los pilares para el desarrollo humano.

La poca adherencia al ejercicio está asociada al desarrollo de enfermedades y complicaciones a lo largo de la vida, es por eso por lo que a medida que crecemos se debe encontrar el espacio o las herramientas para seguir jugando y ejercitándonos; de manera natural los niños exploran y juegan con sus pares, pero a medida que las personas crecen y se hacen mayores adquieren responsabilidades que los alejan de este tipo de interacciones, por lo cual la práctica de juegos o actividades físicas en adultos y adultos mayores es casi nula, debido a esto encontramos el deterioro de las actividades motoras, las relaciones interpersonales y la calidad de vida como afirma Palenzuela (2021).

Atendiendo a esta necesidad y la necesidad propia de la comunidad por tener un espacio para realizar actividad física guiada se plantearon actividades para la mejora del bienestar y la calidad de vida de cada uno de estos adultos y adultos mayores, generando un espacio de diversión y esparcimiento alejándolos de las realidades y conflictos propios de la localidad

Descripción del problema

Usme es una localidad ubicada al sur de la ciudad de Bogotá. Martínez (2018) afirma que su nombre proviene del vocablo “uzhe-me” palabras muiscas que traducen “nido de almas” esto debido a que los indígenas que habitaban estas zonas llevaban a cabo la despedida y entierro de sus muertos debido a la amplia variedad de fauna y flora de esta zona, se entendía que era una conexión con la madre naturaleza y un sitio de descanso ideal para generar más vida a través de la muerte, precisamente esta es una de las principales características de la localidad su amplia extensión rural. “Se trata de la segunda localidad con más extensión rural aproximadamente un 85 % de la localidad es rural y el resto corresponde a urbanizaciones” (Palacio, 2018).

“Fundado como San Pedro de Usme y posteriormente en 1911 establecido como el municipio de Usme y no fue sino hasta 1972 que se decretó como localidad y parte la ciudad de Bogotá” (Alcaldía local de Usme, 2016) Siendo una de las localidades con más responsabilidad ambiental para la ciudad ya que cuenta con un mapa hídrico abundante, Idiger (2017) clasificó a Usme como la principal localidad que abastece de agua potable al sur de la ciudad, con reservas naturales y zonas de árboles gigantes que comprenden una fuente de oxígeno importantísima para una ciudad tan grande y contaminante como Bogotá. Debido a esto Usme es una fuente de recursos valiosísimos y por esto su actividad comercial se basa fuertemente en la obtención y transformación de recursos para la urbanización; ladrilleras, areneras y canteras algunas de estas claramente perjudiciales para el medio ambiente.

Según el DANE (2023) la localidad cuenta con 415.000 habitantes 64 colegios y 2 hospitales, según los gestores sociales a cargo de los Centros de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás (Comunicación personal, 2024), los principales problemas de la comunidad son la violencia intrafamiliar, la mala nutrición especialmente en primera infancia y las condiciones del entorno escolar. La secretaria de Integración Social (2022) según los datos muestra que la pobreza monetaria de la localidad es de un 57.8%, la pobreza multidimensional es de un 12.8% la prevalencia de desnutrición es del 7,4% en niños menores de 5 años. A nivel de hogar y relaciones interpersonales es necesario hacer una revisión y tenerlo en cuenta. “Los

casos de violencia intrafamiliar ascienden a 2127 esto sin tener en cuenta todos los casos que son omitidos por las autoridades o no reportados” (Alcaldía de Bogotá 2024). La cobertura educacional de la localidad es de cerca del 99% y la tasa de deserción estudiantil es de menos del 1%

Esto nos brinda información importante acerca de la población y de sus necesidades, siendo un punto de partida para elaborar y diseñar programas para el provecho y educación de la comunidad. Empezando por uno de los centros de proyección social de la universidad Santo Tomas ubicado en Santa librada.

La primera visita al territorio ocurrió el día 12 de septiembre, pudimos apreciar que no tenían grupos de personas asistiendo de manera regular y que las alianzas, participación con la comunidad se estaban perdiendo, de alguna manera no existe un grupo estable para trabajar o beneficiar, así que decidimos hacer convocatoria en el sector, a través de un póster diseñado para generar una voz a voz y aumentar de a poco la participación.

Un par de adultos mayores asistía al sitio de manera irregular, así que decidimos empezar por ahí, convocamos por grupos de WhatsApp de la comunidad con la ayuda de los líderes y se decidió iniciar el día 17 de septiembre como tal las actividades, como primera actividad se planeó una actividad de cartografía con los siguientes objetivos.

- Generar un diagnóstico sobre los gustos de la población y las posibles problemáticas en las que se desenvuelven
- Generar un espacio de integración y medir la efectividad o recibimiento de la convocatoria
- Ser un foco en el parque tejares para que la comunidad nos vea y se anime a participar

Existe una alianza con la corporación CORPOSER a cargo de Camilo Forero un líder social con años de experiencia en la localidad; la corporación se trata de un movimiento social con el objetivo de generar un desarrollo humano atendiendo a las problemáticas que se desenvuelven en el territorio para crear una transformación social educativa.

Las principales funciones o los retos que la corporación son: generar identidad cultural en la comunidad, esto es complicado debido a los procesos de violencia en el sector, dialogo y atención de las dinámicas de la comunidad, brindar herramientas para mejorar la convivencia y el trato humano, mantener al margen la polarización y fragmentación en la población y crear

un cambio en el pensamiento y cuidados ambientales construyendo actitudes ciudadanas de calidad.

Debido a dificultades a nivel organizacional de la universidad con este Centro de Proyección Social durante el 2024, fue necesario cambiar nuevamente nuestra convocatoria para mejorar el alcance y poder tener más acción en territorio, fue así como logramos ponernos en contacto con la Junta de acción comunal del barrio Betania, un barrio de la localidad de Usme bastante cerca de donde estábamos trabajando, el día 4 de octubre nos reunimos con la comunidad, alrededor de unos catorce adultos y adultos mayores que asisten al salón comunal de Betania y que estaban interesados en hacer parte de un proyecto de actividad física, nuevamente era necesario aplicar una actividad diagnóstica para establecer los objetivos, contexto y gustos de esta población, la actividad se realizó el día viernes 11 de octubre con la participación de diez personas con un balance muy positivo, ya que abarcar una población más grande también brinda un contexto más nutrido y más información acerca de las necesidades de las personas en los territorios.

En este caso el ejercicio diagnóstico aportó información acerca de la vida de estas personas, todas son personas familiares a las que les encanta compartir y disfrutar de experiencias en compañía, que recuerdan con nostalgia y añoran todas esas experiencias de juego y camaradería con sus pares, que les ha tocado trabajar y como no, sufrir mucho por injusticias, por dificultades, pero todo esto lo han superado a través de su familia siendo su impulso y su motor para salir adelante. La población identifica las problemáticas de su barrio, principalmente sienten impotencia por no poder hacer más por los miembros de su comunidad, en acciones como de inseguridad, ver que están robando a alguien y no poder hacer nada, ver como las personas que conocen o sus familiares se pierden en el vicio como las drogas el alcohol y las apuestas, identifican que hay tejido social que se tiene que mejorar para así enriquecer los procesos de cultura ciudadana como la recolección de residuos, el aprovechamiento de los espacios libres y una mejora en la limpieza de su barrio.

Les encantaría hacer actividades que les generan nostalgia, jugar juegos o deportes clásicos que en su momento les encantaron, además de esto quieren bailar, y moverse mucho más a través de la música y algo en lo que están todos muy de acuerdo es que en la actividad física y los juegos ven un espacio para enriquecer sus lazos sociales y generar las relaciones interpersonales entre los participantes.

Justificación

Centro de proyección Social USME, ubicado al sur de la ciudad se trata de uno de los Centros De Proyección Social principales de la Universidad Santo Tomás en donde los estudiantes pueden tener la oportunidad de hacer su proceso de opción de grado como pasantía social, diseñada para generar procesos de impacto y conciencia para la población de la localidad y brindar una experiencia real acerca de la intervención de un territorio para la comunidad estudiantil.

Para favorecer en este caso a los adultos y adultos mayores miembros de la junta de acción comunal del barrio Betania en la localidad de Usme, buscando aumentar la regularidad de las actividades físicas en su vida cotidiana, mejorando su manera de relacionarse y el aprovechamiento de su tiempo libre, se ubica la propuesta en el impacto de alrededor de unos quince participantes.

La propuesta realizada se definió principalmente a través de la actividad de diagnóstico ya que con esta pudimos identificar que le gustaba a la población que era lo que querían realmente con las actividades y lo más importante cuales eran las dificultades o problemáticas que identificaban en su barrio, era claro que los participantes necesitaban moverse más y realizar más actividad física ya que era un espacio con el que no se contaba directamente en su barrio, sin que esto fuera aburrido o repetitivo para ellos por eso se planeó implementar juegos variados y diferentes para que su experiencia se enriqueciera al máximo, con los conocimientos generados a lo largo de la carrera profesional de cultura física deporte y recreación se planteó la interacción social a través del juego, es decir generar pequeñas interacciones con los participantes ya sean de cooperación y/o competencia con el fin de nutrir sus interacciones sociales, su actividad motora y de manipulación al tiempo y trabajar en sus habilidades y sus estímulos sociales para que vieran el desarrollo de ambos aspectos.

La música es parte importante dentro de las vidas de los participantes, encuentran en ella una liberación y un espacio de diversión y por esta razón las clases con música también se

incluyeron dentro de la planeación por los beneficios que se obtienen a nivel mental con la música y el ritmo y el ultimo componente está encaminado a retar al cerebro, a la lógica matemática y a la resolución rápida de problemas para estimular la actividad cerebral y brindar otro estímulo que mejorara el bienestar de los participantes.

Objetivos

Objetivo general:

Aplicar un programa de actividad física, juegos y deportes adaptados que contribuya a la mejora del bienestar físico, mental y las relaciones interpersonales de los beneficiarios de acciones de la junta de acción comunal del barrio Betania

Objetivos específicos

- Desarrollar actividades destinadas a mejorar las relaciones interpersonales a través de dinámicas de cooperación y competencia sana mediante el juego.
- Generar actividades que promuevan el movimiento a través de la música y generen un reto a través de la lógica numérica o la memoria.
- Desarrollar actividades que generen esparcimiento y diversión para todos los adultos, adultos mayores y comunidad en general.

Marco teórico

Los cambios generados por la edad en el ser humano son rápidos y desgastantes, tanto en la salud como a nivel social las personas ven cambios significativos, especialmente si a lo largo de su vida no se generaron ciertos hábitos de vida saludables, a medida que la población envejece es más difícil generar estos hábitos y así mismo las habilidades sociales se van viendo comprometidas. El adulto y el adulto mayor enfrentan realidades que pueden ver afectadas su salud física y mental.

Para Gonzales (2005), el adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero, el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico: es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar. La desintegración del grupo familiar también es un proceso que afecta al adulto mayor ya que las actividades en familia o las tareas que esto llevaba los mantenían activos y no se deterioraban tanto sus actividades sociales también como afirma Virués (2019)

A nivel físico más allá de la edad o la vejez lo que realmente afecta a la población es la falta de movimiento, según Martin (2018) la reducción del repertorio motor, del tono muscular y de reflejos representan riesgos para la población adulta que terminan viendo como al final no pueden realizar casi ningún tipo de actividad física. A nivel mental el adulto mayor se ve afectado por el rechazo de la sociedad hacia ellos, por la falta de compañías de camaradería. La posible ausencia de su familia o la pérdida de sus amigos, establecer nuevas relaciones o amistades es complicado a esta edad sobre todo si no comparten actividades con sus pares. Herrera (2017) hace constar la mejora del adulto mayor a nivel mental y a nivel interpersonal cuando realizan a actividad física en grupo, acompañados de más personas.

El juego implica múltiples espacios para la socialización y el desarrollo de la actividad motora, sus estímulos son esenciales para el desarrollo infantil y el bienestar de los más jóvenes. En 2011 Garcés afirmó que “para una mejor salud estos estímulos deberían ser constantes” Se podría entonces construir un espacio para que los adultos y adultos mayores sigan desarrollando estas habilidades y que esto sea beneficioso para su salud, “El uso del tiempo libre para actividades lúdicas genera un beneficio en la percepción de la salud física y mental del adulto mayor” (Muñoz, 2016). A esta afirmación se une el estudio de Cruz-Sánchez (2011) quien señala que “Practicar actividad física durante el tiempo libre se asocia con una menor prevalencia de indicadores negativos de salud mental”

Si los beneficios son tan buenos para los adultos mayores fijándonos más en el aprovechamiento del tiempo libre y con la evidencia acerca de todo lo que genera en la juventud el juego podríamos pensar que queremos que los adultos mayores tengan más este tipo de estímulos a manera de disfrute como se vivenciaba en la infancia.

Herramientas y espacios de esta naturaleza generaran más creatividad y vitalidad en los adultos mayores participantes, esto generara más interés en ellos lo cual se transforma en mejor utilización del tiempo libre, un envejecimiento más activo y una mayor creatividad y voluntad (Alten, 2015) Además también sus familias notaran una gran mejoría en el desempeño de sus actividades sociales y su energía incluso aumentando o invitando a aumenta las horas de actividad física de los otros miembros de la familia (Tovar, 2021)

Teniendo en cuenta los beneficios y el cómo los podemos conseguir se estructuramos los tres ejes principales para el diseño de las actividades: “Volviendo a ser como niños”; “A ejercitar el cerebro”; y “A escuchar y moverse”.

Los juegos adaptados, como los sugeridos en "Volviendo a ser como niños", fomentan la cooperación y la competencia, que son componentes esenciales para fortalecer las relaciones interpersonales en la comunidad. La interacción social es fundamental para el bienestar emocional de los adultos porque aumenta la autoestima y reduce el riesgo de depresión. Además, mantener la movilidad física y la agilidad mental es importante para un envejecimiento activo. (Kirk et al., 2016)

"A ejercita el cerebro" tiene como objetivo desafiar las habilidades cognitivas de los participantes. Los juegos que involucran números, memoria y razonamiento matemático estimulan múltiples áreas del cerebro y pueden mejorar la atención y la memoria (Ball et al., 2010). Una forma efectiva de prevenir el deterioro cognitivo y promover un envejecimiento saludable es la estimulación cognitiva a través de actividades lúdicas.

La inclusión de música en "A escuchar y moverse" no solo aumenta el disfrute, sino que también mejora el bienestar físico y emocional. Las actividades físicas con música pueden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores al reducir el estrés y la ansiedad (Bradt & Dileo, 2014). La coordinación motora y el mantenimiento de las habilidades físicas son mejorados por la combinación de ritmo y movimiento. El uso de la música y el ritmo permite incluso aumentar el nivel de intensidad de los movimientos y la cualidad física momentánea del adulto mayor al permitirle disfrutar aún más de la experiencia de la actividad física (Retamal 2016)

Plan de acción

La comunidad manifiesta lo importante que es para ellos recobrar las dinámicas de juegos clásicos que jugaban en su infancia o adolescencia, lo mucho que les gustaría volver a sentirse jóvenes con los juegos que en algún momento los marcaron a todos, y que estos se adapten a sus capacidades y puedan ser jugados por todos los participantes, Dentro de algunos ejemplos específicos se estimó el voleibol; la rana; el tejo; golosa entre otros.

A partir de estos juegos adaptados lo que buscaremos generar será: Dinámicas de cooperación, competencia, entretenimiento y diversión entre los miembros de la comunidad basados en un deporte o juego con actividades específicas mientras desarrollamos la conexión con las habilidades motrices y patrones de movimiento de cada uno en una serie de actividades denominadas: “Volviendo a ser como niños”.

La comunidad también busca obtener retos que desafíen su capacidad intelectual o de razonamiento lógico es decir que se involucren juegos relacionados con los números, la memoria, razonamiento matemático simple, los colores etc. Este componente estará inmerso en cada una de las actividades, pero también le daremos un rol diferenciador denominado las actividades: “A ejercitar el cerebro”

A la comunidad le encanta el sonido, les encantaría utilizar herramientas rítmicas y musicales para sus actividades, lo cual es un gran motivador y una oportunidad para generar disfrute y diversión. “A escuchar y moverse”.

Estos son las tres principales rutas de acción, esta es la base para la construcción de las sesiones de clase y el proyecto para impactar a la comunidad a partir de sus necesidades, gustos y preferencias. Debido a las dificultades planteadas y detalladas en la descripción del problema el número de sesiones con la comunidad se vio reducida brindando el espacio de ocho sesiones en total, estas sesiones tienen un objetivo específico de una de las tres rutas de acción principalmente, pero además también hay dinámicas dentro de las sesiones que aportan a más de una de estas ramas con el fin de aplicarlas en el reducido número de sesiones del programa.

DIAGRAMA PLAN DE ACCIÓN

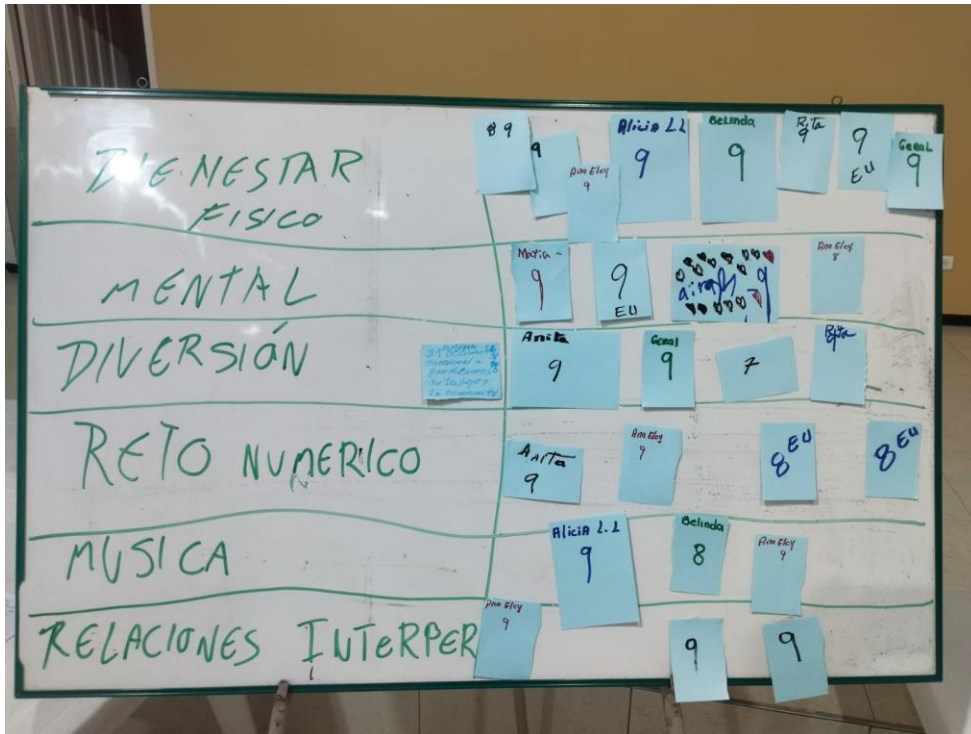
Fecha			Actividades
DD	MM	AA	
04	10	2024	Llegada a la junta de acción comunal de Betania, presentación y primeras impresiones
11	10	2024	Actividad #1 Actividad diagnostico Objetivo: Generar un diagnóstico de los gustos y problemáticas de la población a través de un ejercicio de cartografía
17	10	2024	Actividad #2 “Volviendo a ser como niños voleibol” Objetivo: Generar espacios de cooperación y competencia sana, mejorando las relaciones Personales y la actividad motora a través del voleibol adaptado
24	10	2024	Actividad #3 “Volviendo a ser como niños lanzamientos” Objetivo: Generar un espacio de diversión y competición entre los participantes a través de la técnica de lanzamiento de pelota con una sola mano
31	10	2024	Actividad #4 “A ejercitar la mente memoria numérica” Objetivo: Estimular la actividad cognitiva y la memoria a través de juegos numéricos
07	11	2024	Actividad #5 “A escuchar y moverse” Objetivo: Generar a través del movimiento corporal y el trabajo en equipo un espacio de diversión y esparcimiento con ejercicios con música
14	11	2024	Actividad #6 “Volver a ser como niños, campeonato de rana” Objetivo: Generar un espacio de diversión y disfrute con dinámicas de cooperación y oposición a raves de un juego adaptado de rana
20	11	2024	Actividad #7 “Evaluación final” Objetivo: Realizar una evaluación numérica acerca de los apartados tratados en cada una de las sesiones a través de un juego de agilidad y habilidad

Resultados

Las acciones en territorio fueron desafiantes, pero a su vez esto significó mucho aprendizaje acerca de las dinámicas de comunidad y lo complejo que puede ser a veces generar un impacto o una mejora real en la población. Debido a las dificultades en territorio es necesario aclarar que para generar un programa de actividad física que genere más cambios e impacto en la comunidad de mayor manera es necesario generar un espacio en territorio más estable con un mayor tiempo de aplicación.

Los resultados y las conclusiones se generaron a través de los comentarios y las vivencias generadas a lo largo de las sesiones del programa, en los planes de sesión en el diario de campo se encuentra la descripción y los resultados de cada una de las sesiones, dentro de este espacio se recogen conversaciones y opiniones de los participantes acerca de las actividades propuestas. Sumado a estas opiniones la actividad final recoge un ejercicio de tipo calificación explicando de alguna manera los objetivos y recibiendo una calificación numérica por parte de los participantes.

Los objetivos o apartados para calificar eran; Bienestar físico, bienestar mental, diversión experimentada, reto con los números y memoria, diversión con las actividades musicales y la mejoría de las relaciones interpersonales. Los participantes podían calificar del 0 al 9 cada uno de los apartados y tenían que votar en dos apartados diferentes al menos. Anexo 1.h



El programa de actividades generó una mejoría en la percepción del bienestar físico y mental de los miembros de la junta de acción comunal del barrio Betania. Además de esto se generó un espacio de diversión y esparcimiento que beneficio a los participantes, como se muestra en el Anexo 1.c Una de las participantes mostro su agradecimiento y disfrute de manera personal.

Las actividades planteadas en el programa fueron muy bien acogidas y del gusto de la población lo cual indica una posibilidad de que perduren este tipo de actividades en la comunidad a futuro. Durante nuestra sesión de torneo de rana adaptada los participantes manifestaron su deseo de continuar jugando con la actividad planteada debido a la facilidad de los materiales y lo divertido que fue como se muestra en el Anexo A. g

Los participantes manifestaron el gusto por las actividades musicales planteadas y los retos que generaron las actividades relacionadas con la lógica y los números. Durante la actividad de memoria y números dos participantes se acercaron para saber dónde podían conseguir las cartas que a pesar de no estar hechas para jugar eso, les parecía una gran actividad para realizar con sus familiares descrito en el plan de acción del Anexo A. d.

Los participantes de la junta de acción comunal están dispuestos a mantener el espacio de actividad física debido a sus beneficios y las sensaciones que generan. Incluso esperando aumentar el número de participantes.

Como profesional el desempeño se ve enriquecido gracias a este proceso, ya que compuso un reto al afrontar una población nueva en un sector de la ciudad nuevo para mí, con números de participantes y zonas desconocidas, adaptándose a cada situación y entendiendo mejor las necesidades de los territorios.

Conclusiones

Se logro crear y aplicar un programa de actividad física y juegos adaptados que fuera beneficioso para los participantes, lamentablemente debido a los inconvenientes en territorio el número de sesiones fue muy reducido a de esta misma manera el alcance de los objetivos también se pudo ver afectado.

A pesar de tiempo de aplicación los participantes manifestaron estar muy de acuerdo y felices con las actividades planteadas manifestándolo de manera personal y señalando un bienestar físico y mental muy mejorado en la evaluación.

Los participantes reconocieron el espacio y las actividades como una ayuda en la mejora de sus relaciones interpersonales debido a las dinámicas de cooperación y competencia que se generaron, además disfrutaron y lograron compartir y ser espontáneos con todos sus compañeros.

Los participantes recibieron de manera positiva las actividades, independientemente del plan de acción estaban muy dispuestos a realizar cualquier tipo de actividad y esto se transmitía entre todos y generaba un grupo muy dispuesto y preparado para distintas actividades.

Aportes y recomendaciones

Es necesario generar una conexión entre la realidad del territorio y la comunidad, los gestores de cada centro de proyección social, los docentes y la universidad con el fin de lograr procesos de mayor duración, impacto y beneficio para todas las partes especialmente para la comunidad

Se sugiere continuar con los procesos que están empezando a generar en la localidad para el centro de proyección social de la universidad.

Se sugiere continuar favoreciendo y brindando programas de actividad física a la junta de acción comunal del barrio Betania.

Se pueden establecer convocatorias más grandes con la población actual con el fin de brindar más espacios para la realización de pasantías y prácticas.

Se pueden generar más actividades y proyectos con el fin de unir más a la comunidad y mejorar la convivencia entre ellos.

Bibliografía

Alcaldía de Bogotá. (2024). Localidad de USME. Localidades. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/usme>

Alcaldía local de Usme. (2016). Reseña histórica. Localidad de Usme. <https://www.usme.gov.co/content/resena-historica#>

Alten, C. R. (2015). 'Juego, creatividad y diálogo como aspectos fundamentales para fomentar la participación en la intervención con adultos mayores'. Una propuesta desde la realidad chilena. *World Federation of Occupational Therapists Bulletin*, 71(1), 26-31.

Ball, K., et al. (2010). Cognitive training and cognitive rehabilitation: A new direction for the future of cognitive aging. *Aging & Mental Health*.

Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

Cruz-Sánchez, E. D. L., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*, 34(1), 45-52.

DANE. (2022). Perfil localidad de USME. DANE. <https://www.dane.gov.co>

Garaigordobil Landazabal, M. T. (2005). Importancia del juego infantil en el desarrollo humano. *Aula de infantil*.

Garcés, S. J. O. (2011). El juego en la dimensión infantil: aprendizaje e intersubjetividad. *Revista de educación y pensamiento*, (18), 24-33.

González, A. M. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236.

Herrera-Mor, E., Pablos-Monzó, A., Chiva-Bartoll, O., & Pablos-Abella, C. (2017). Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores.

IDIGER. (10 de noviembre de 2017). Consejo local de gestión del riesgo y cambio climático. Caracterización general del riesgo. <https://www.idiger.gov.co/documents/220605/232445/Identificaci%C3%B3n+y+Priorizaci%C3%B3n+.pdf/3297214a-9582-49d4-8c69->

[f83c7d8ce46b#:~:text=Los%20recursos%20h%C3%ADdricos%20de%20Usme,Mugroso%20son%20los%20m%C3%A1s%20importantes.](#)

Kirk, S., et al. (2016). Social engagement and mental health in older adults: A review. Ageing & Mental Health.

Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 17(5), 813-825.

Martínez, J. (27 de diciembre de 2018). Curiosidades de Usme que quizás no conocías. USME.COM.CO. <https://www.usme.com.co/15-curiosidades-de-la-localidad-de-usme-que-quiza-no-conocias/>

Muñoz Muñoz, C. G. (2016). El juego como recurso terapéutico en la intervención comunitaria con personas mayores. Humanidades Médicas, 16(1), 84-97.

Palacio, D., Van der Hammen, M., & de Urbina, A. (Noviembre 2018). Fuentes vivas en el borde. Universidad del Externado. https://bdigital.uexternado.edu.co/micrositios/fuentesvivasagua/contenidos/6_recursos/index.html#seccion_5

Palenzuela, J. V. (2021). Sistema de ejercicios físicos y juegos para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor. Acción, 17(s/n).

Retamal, M. C., Salgado, M. L., Urrutia, J. M., Retamal, S. B., & Bejarano, K. B. (2016). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor. Revista Ciencias de la Actividad Física, 17(1), 87-99.

Secretaría de integración social. (21 de julio de 2023). Diagnóstico local USME. <https://www.integracionsocial.gov.co/images/docs/2023/entidad/localidades/30082023-5-Diagnostico-Usme.pdf>

Tovar-Zavala, N., Campos-Aguilera, M. G., & Rodríguez-Orozco, A. R. (2021). Socialización y afrontamiento en el adulto mayor en estudios españoles e Hispanoamericanos (años 2013-2020). Archivos de Neurociencias, 25(4), 62-69.

VIRUÉS, D. M. R. (2019). 10. Un siglo de adultos mayores: Retos y perspectivas de la salud mental en México. Perspectivas críticas sobre salud mental, 178.

Anexos

Anexo 1.

Planeación de sesiones

Anexo 1.a

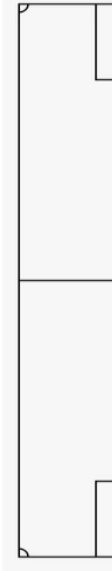
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: DAVID PARDO	Sesión: # 1	Fecha: 18/09/24

Objetivo	Generar un diagnóstico de los gustos y problemáticas de la población a través de un ejercicio de cartografía		
Recursos	Físicos	Tablero, 4 marcadores	
	Humano	Recreador: Explicar las reglas, animar	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación del recreador, de las expectativas y objetivos que se desean alcanzar con esta sesión y en general con la comunidad		10 minutos
Fase central	Se invita a cada uno de los participantes a dibujar un espacio de tierra en el tablero, para entre todos generar un mapa con diversas interpretaciones de la tierra y sus espacios, después de esto se divide el mapa en 4 partes los participantes solo pueden dibujar para luego en frente de todos explicar y describir un poco de que se trata su dibujo, la primer parte del mapa aborda todo lo que los identifica o les ha gustado en su vida, la segunda las problemáticas de su barrio, la tercera el cómo se puede construir una solución a esos problemas y por ultimo las cosas que más les gustaría hacer en este espacio		40 minutos
Fase final/Cierre	Se recogen las experiencias de los participantes y las descripciones o lo que nos quisieron decir con cada dibujo, concluyen la importancia de la cooperación y la relación con los demás participantes.	Total	10 minutos
			60min
Actividades Extra (Plan B, C)			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La actividad salió muy bien, me sentí muy cómodo con esta población todos se animaron a participa y expusieron cosas sobre su vida privada, su contexto y las problemáticas de su barrio: Este fue el resultado y las anotaciones que se hicieron Cosas que nos representan - Cuidar animales, proteger los animales empatía por ellos - Largas horas en el bus que le dieron la oportunidad a su familia de salir adelante - Sufrimiento por condiciones difíciles, una vida accidentada todo representado por el amor de la familia - Bicicleta como estilo de vida, la amaba pero le robaron y no pudo seguir, conoció muchos lugares, descuido mucho si familia por esto, pero Dios le devolvió el amor por su familia. - Representa la familia y el amor por ellos y el baile - Líder de la comunidad, ayudar, estar pendiente amor por la labor - Toda la vida ha Sido alegre sociable, y estar en comunidad y los grupos, aprender juntos Problemáticas - incertidumbre, impotencia por no poder ayudar a la comunidad como inseguridad precariedad, los vicios - Los desechos de los perros, poca cultura con las mascotas - Inseguridad, los ladrones, no se puede tener un dispositivo - Negligencia en la salud, procesos lentos, pocos medicamentos, pocos trabajadores para atender a la comunidad - Problemas con las basuras, en el horario que no es, poca cultura con los desechos humanos - Basura y escombros en las zonas naturales, al lado de fuentes hídricas. Soluciones - Generar diálogos que establezcan soluciones reales - Unión entre la comunidad para tratar todas las problemáticas, brigadas para que entiendan el punto de los otros - Poca infraestructura Para la recolección de basura, más canecas y mejor diseñadas para que no se las roben		

	- Brindar capacitación a los que recogen la basura, mejorar los horarios. - Los valores desde la familia, generar una cultura para que se propague a la comunidad Cosas que nos gustarían - Juegos en general, golosa, movilizar todo el cuerpo, aeróbicos, zumba - Bolos, rana, Tejo - Voleibol, balones - Sopas de letras, cosas numéricas de contar, de memoria. - El baile, las clases musicalizadas - Carranga el baile del gorila 
Observaciones y Recomendaciones	Animar a los participantes y ayudar a cada uno con las ideas que se vayan presentando

Anexo 1.b

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante: David Pardo	Sesión: # 2	Fecha: 19/19/24
Objetivo	Generar un espacio de diversión y competición entre los participantes a través de la técnica de lanzamiento de pelota con una sola mano		
Recursos	Físicos	3 aros por participante, 3 pelotas	

	Humano	Recreador: Explicar dinámicas de juego y variaciones, motivar y animar a los participantes	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento, movilidad articular de manera céfalo caudal 10 movimientos por cada articulación		10 min
Fase central	Desde la parte central de la cancha los participantes deben lanzar pelotas hacia los aros ubicados uno detrás del otro, si la pelota al ser lanzada toca el primero de los aros, los participantes deben pararse dentro del aro, agacharse, tomarlo y pasarlo por todo su cuerpo hacia arriba hasta extender sus brazos, luego de esto deben llevar el aro a la última posición en la fila y volver a lanzar, el primero en llevar todos sus aros hasta la línea final será el ganador de la ronda, pero todos deben acabar el ejercicio, los participantes que acaban primero se vuelven co facilitadores; animan y aconsejan a sus compañeros para acabar la actividad Cada ronda cambia las dinámicas de juego: - Lanzamiento rodando la pelota con la mano dominante - Lanzamiento rodando la pelota con la mano no dominante - Lanzamiento rebotando la pelota una vez en el suelo con la mano dominante - Lanzamiento rebotando la pelota en el suelo con la mano no dominante - Lanzamiento directo con la mano dominante - Lanzamiento directo con la mano no dominante - Lanzamiento directo con ambas manos		40 min
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma respirando y realizando estiramientos de todas las extremidades, se realiza retroalimentación y se recogen opiniones acerca de la actividad del día	Total	10 min
			60min
Actividades Extra (Plan B, C)			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La actitud y energía del grupo fueron muy buenas, siempre le querían ganar ayudar a su compañero y luego ayudarlo a que también lo lograra, la actividad y el juego les gusto mucho. Todos se desempeñaron de manera óptima y la dinámica de la clase les encanto		
Observaciones y Recomendaciones			

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante:		Sesión: # 1	Fecha:
Objetivo	Generar espacios de cooperación y competencia sana, mejorando las relaciones Personales y la actividad motora a través del voleibol adaptado		
Recursos	Físicos	' Globos, cuerda	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular y explicación de las dinámicas		10 minutos
Fase central	1. Por parejas empezaran a pasarse el globo según la indicación, por encima de la cuerda, por debajo de la cuerda, por encima de la cabeza, por debajo de la cabeza etc 2. Después se formarán dos equipos, su tarea será llevar el globo de un lado al otro lo más rápido posible 3. Jugaremos un partido entre los dos equipos.		40 minutos
Fase final/Cierre	Estiramiento y retroalimentación		10 minutos
			Total 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	'		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La energía y la actitud fueron muy buenos, todos se divirtieron mientras competían y cooperaban entre todos, mucho llevaban años sin practicar el deporte y les gusto que cualquiera pudiera hacerlo al cambiar el móvil y las formas en las que jugábamos. A ninguno de los participantes se les dificulto realizar las actividades propuestas, por el contrario, dijeron que sentían un alivio y activos a pesar del cansancio. Algunos participantes se quedaron al final de la sesión, Ana una de las participantes me dijo que se había sentido muy bien porque recordó lo feliz que era cuando jugaba voleibol en el colegio.		
Observaciones y Recomendaciones			

Anexo 1. d

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante:		Sesión: # 4	Fecha:
Objetivo	Estimular la actividad cognitiva y la memoria a través de juegos numericos		
Recursos	Físicos	' Baraja del juego UNO, Hojas recicladas marcadas con números	
	Humano	' Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento con movilidad articular y estiramientos dinámicos		10 minutos

Fase central	- Para el primer juego con todas las tarjetas de números boca a abajo y desorganizadas, por turnos los participantes deben ir volteando de a dos e ir recordando donde están las parejas de cada número, e ir anotando sus puntos en el tablero. - En el siguiente juego los equipos formados deben sacar papeles con un numero al azar, deben escribir este número en el tablero, a continuación, encontraran una operación matemática (sumar, restar o multiplicar), un espacio en blanco y un resultado, a través de dibujos (palitos, puntos o garabatos) deben completar esa operación matemática, de esta manera hasta acabar con sus números primero que el otro equipo. Las parejas o equipos que se forman rotaran continuamente para jugar varias rondas		40 minutos
Fase final/Cierre	Estiramiento y retroalimentación	Total	10 minutos 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	El desarrollo de la actividad estuvo bien, los participantes se divertieron y exploraron de una manera que superó las expectativas, les gusto mucho la actividad, pero sobre todo al principio nos costó bastante arrancar debido a la atención de debían prestar los participantes al encontrar las parejas, correr a anotar los puntos, derribar los conos y anotar en la mesa debida y con el logo seleccionado, tantos focos de atención hicieron que el seguir instrucciones fuera un poco complicado, pero a medida que se equivocan, corregíamos y eso ayudaba a que no cometiéramos los mismos errores. Durante la retroalimentación al pedir las opiniones acerca de la actividad se resaltó la importancia de las actividades no solo físicas si no también guiadas a la agilidad mental, la lógica y la concentración, la mayoría de los participantes no habían realizado un juego con cartas o números en mucho tiempo y Carlos y Alicia preguntaron donde podían comprar unas cartas del UNO para seguir jugando y practicando		
Observaciones y Recomendaciones	Utiliza más ejemplos prácticos o demostraciones de la actividad puede funcionar		

Anexo 1.e

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 1	Fecha:
Objetivo	Generar un escenario de esparcimiento y cooperacion entre los participantes a traves de las habilidades de pase recepción y lanzamiento	
Recursos	Físicos	Conos, balones, aros y cuerda

	Humano	Recreador: Explicar dinámicas animar y motivar a los participantes	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento general, movilidad articular		10 min
Fase central	Dividida en dos, la primera parte se desarrollará en la mitad de la cancha donde los participantes conocerán los móviles y balones, de parejas realizarán gestos de pase y recepción con diferentes variaciones añadiendo también desplazamientos. En la otra mitad de la cancha realizaremos un juego con música, mientras la música suena los participantes deberán moverse y desplazarse entre los aros con libertad, cuando la música se pause, se les indicaran unos colores, los participantes deben ubicarse en los colores y lograr de la manera más rápida y eficiente llevar uno de los balones a los colores indicados, luego de esto deberán anotar puntos en los aros que están dispuestos dentro del arco de fútbol, generado cooperación y trabajo en equipo		40 min
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma, retroalimentación y opiniones		Total 60min
Actividades Extra (Plan B, C)			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Fue un trabajo enriquecedor se generó un espacio en donde se podían explorar las habilidades de manipulación, y las dinámicas de cooperación y oposición les gustaron mucho a todos, hay un par de participantes que tienen problemas con cierto tipo de lanzamientos, pero técnicamente ayudamos a mejorarlo. Los participantes recalcaron lo enriquecedor de la actividad ya que les permitía interactuar con sus amigos acerca del juego y de lo que hacían en él.		
Observaciones y Recomendaciones			

Anexo 1.f

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante:		Sesión: A escuchar y moverse	Fecha:
Objetivo	Generar a través del movimiento corporal y el trabajo en equipo un espacio de diversión y esparcimiento con ejercicios con musica		
Recursos	Físicos	Baffle con musica	
	Humano	Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento general, movilidad articular y estiramientos mientras se preguntan canciones que les gusten a los participantes		10

Fase central	Primer juego con música, reuniones familiares; Al ritmo de la música los participantes deben desplazarse en el espacio, cuando haya una pausa el recreador dirá el número de personas que deben conformar una familia y los participantes rápidamente deben formarlas, de manera dinámica se generaran varias rondas Hora de bailar: al ritmo de la música los participantes deben generar diferentes movimientos, estos movimientos se harán de manera libre y espontanea, pero con un objetivo en común, mover los brazos al ritmo de la música, golpear el suelo con los pies al ritmo de la música, golpear una pared con las manos, aplaudir al ritmo etc. Marcha musical, al ritmo de la música los participantes deben realizar una marcha estática en su puesto, a medida que el ritmo vaya aumentando la dificultad también y deberán empezar a mover sus brazos y combinar los movimientos mientras se desplazan.		40
Fase final/Cierre	Estiramiento y retroalimentación	Total	10 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Ha sido de las actividades que en general todos han disfrutado más, la energía y la actitud de todos con el sonido de la música fue muy bueno, desde que empezamos a juntar canciones para la actividad, los participantes empezaron a traer recuerdos y momentos importantes que la música les hacía recordar. Todos bailaban, se reían e invitaban a los demás a participar de los juegos y a reírse y bailar con ellos y eso genero un momento de esparcimiento muy bonito.		
Observaciones y Recomendaciones			

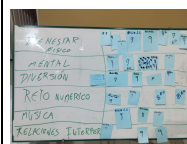
Anexo 1.g

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: Volver a ser como niños rana		Fecha:
Objetivo	Generar un espacio de diversión y disfrute con dinámicas de cooperación y oposición a través de un juego adaptado de rana		
Recursos	Físicos	Cinta de enmascarar, tapas de botella plástica, marcadores	
	Humano	Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular y explicación de la actividad		10
Fase central	Para el calentamiento del juego se dispondrá de una actividad individual, los participantes deben lanzar las tapas de plástico para dejarlas en un		40

	sitio específico, el que más se acerque a esa zona ganara la ronda Cada vez que alguien gana la ronda, puede escoger a su equipo de 3 para el juego de rana Se crean unas canchas de rana con cinta de enmascarar en el piso, cada equipo juega con 6 lanzamientos para lanzar deben desplazarse por la pista y al final se cuentan los puntos, cada zona está dividida por colores y dan un puntaje diferente. Los ganadores de cada juego se enfrentan a los ganadores del otro y ahí si hasta tener un solo equipo ganador		
Fase final/Cierre	Estiramiento y retroalimentación	Total	10 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Para esta actividad por fines logísticos nos resultó más fácil pedirles a los participantes que nos ayudaran con tapas plásticas que tuvieran en su casa para jugar y desde el primer momento la energía colaborando con las tapas y la emoción de jugar rana cautivaron al grupo, empezamos a armar las canchas y rápidamente todos tenían ganas de empezar a jugar. La actividad se desarrolló de una muy buena manera, al terminar y empezar a quitar las cintas, los miembros de la junta de acción comunal manifestaron algo muy importante y es que a pesar de no estar en un proceso o programa de actividad física ellos se podían reunir de manera independiente, hacer esas mismas canchas y jugar por su cuenta y a todos les pareció una buena idea, lo cual de alguna manera contribuye a la generación de un hábito saludable o al menos de que la práctica se repita entre los miembros de la comunidad en el futuro		
Observaciones y Recomendaciones			

Anexo 1. h

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante:		Sesión: # 8	Fecha:
Objetivo	Realizar una evaluación numérica acerca de los apartados tratados en cada una de las sesiones a través de un juego de agilidad y habilidad		
Recursos	Físicos	Cinta de enmascarar tapas plásticas, marcadores, fichas bibliográficas	
	Humano	Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento y charla activa con música explicando cada una de las ramas y las actividades diseñadas para el programa de actividades.		20 min
Fase central	Una vez teniendo en cuenta cada una de las ramas y de los temas trabajados a lo largo de la sesión realizamos una pequeña actividad para recordar cada uno de los ítems, con música de fondo los participantes tienen que memorizar y encontrar la pareja de cartas del uno en las		30 minutos



	mesas, la persona que encuentra su pareja de números pasa a lanzar un balón de rugby a los conos, cuando logra derribar tres se dirige al tablero y califica alguna de las ramas con una puntuación entre 0 y 9 dándole una calificación a través de su experiencia y vivencia durante la práctica, así mismo durante rondas posteriores le objetivo cambiaba y se trataba de lanzar tapas a una zona objetivo, una vez que lo lograban podían votar por otra rama y de esa manera se iba generando una calificación		
Fase final/Cierre	Estiramiento y retroalimentación, explicando las actividades y cerrando el programa, recibiendo y dando las gracias acerca de los aportes hechos en la comunidad y la necesidad de mantener este tipo de proyectos	Total	10 min
			60min
Actividades Extra (Plan B, C)	La actividad salió muy bien, los participantes disfrutaron del espacio, fue un buen cierre de las actividades y se puede sentir como la población esta agradecida y ansiosa por empezar de nuevo un proceso de este estilo.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)			
Observaciones y Recomendaciones			

Anexo 2.
Listados de asistencia

Actividad física, juegos y deporte adaptado Betania USME

24 Octubre 2024

MARIA DEL CARMEN MALAGON
 MARIA EULALIA AGUILAR
 LUZ DARY CRUZ
 ALICIA LUNA
 ALICIA GARCASICA
 JANETH VELASQUEZ
 OLIVIA JULIA DURAN
 GUADALUPE CHAVES
 ANA ELISA
 CARLOS ROJAS
 ANA PEREZ
 INES CHIPAYOTA
 RITA ALDANA
 SILVIA GARCIA

JAC BETANIA

PERSONAS INTERESADAS EN EL CURSO DE AEROBICOS			
#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	TELEFONO
1	Carlos Arturo Rojas	3231944	3103360813
2	Geraldina Ramirez	1022999642	3042323293
3	Luz Miriam Padua	39767685	3108010559
4	Ana Elvira Perez	41514407	3229279043
5	Yaneht Sanchez	35327746	
6	Alicia Luna Lozano	35337613	3115608218
7	Carmelina Fandino	41399537	3102013114
8	Diana Celis	39793728	3115069742
9	Olivia Julia Duran		3118478472
10	Janeth Velasquez		3106245518
11	Alicia Garcasica		3003341631
12	MARIA DEL CARMEN MALAGON		3214757636
13	LUZ DARY CRUZ		3108526372
14	ESTHER GUTIERREZ		3214378512
15			
16			
17			
18			
19			

NOMBRE	CC	#TELEFONO
Alicia Luna	35337617	3115608218
Janeth Velasquez	35327746	3106245518
Carlos Rojas	3231944	3103360813
RITA ALDANA	41481506	3152180703
GUADALUPE CHAVES	41419323	3202749029
MARIA MALAGON	41516870	3214757636
ANA ELVIRA PEREZ	41514407	3229279043
ALICIA GARCASICA	41378000	3003341631
OLIVIA JULIA DURAN	35494271	3118478472
LUZ DARY CRUZ	52849602	3108526372
SILVIA GARCIA	41332482	3202690120
ESTHER GUTIERREZ	4154563	3209126169
Maria Eulalia Aguilar	41676245	3213833722

JAC. BETANIA

17 Octubre 2024

14/10/24

Listado

Alicia Garcasica
 Eulalia Aguilar
 Belinda Fandino
 Maria Malagon
 Ana Elvira Perez
 Carlos Rojas
 Rita Aldana
 Maria Luisa Maria Espinoza
 Ana Elvira Perez
 Yaneht Sanchez
 Alicia Luna

Anexo 3

Registro fotográfico















