

**Movimiento y bienestar: Efecto de la actividad físico – recreativa en personas mayores en
Suba la Gaitana - Bogotá**

Carlos Daniel Forero Castellanos

División Ciencias de la salud
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación Universidad Santo Tomás
Opción de Grado Pasantía Social

Nota de autor:

Carlos Daniel Forero Castellanos <https://orcid.org/0009-0008-7005-8546>

Este proyecto no declara conflicto de intereses, Se desarrolló como ejercicio semestral en el espacio académico Opción de grado Pasantías bajo la dirección del MEd. Lady Johanna Ruiz

González. Para más información relativa al proyecto comunicarse con

carlosdforero@usantotomas.edu.co

Resumen

En este proyecto se presenta una propuesta al desarrollo de la actividad física y recreación con el adulto mayor de la localidad de Suba – la Gaitana de la ciudad de Bogotá donde se va a conocer el desarrollo de un envejecimiento activo desde un estudio de la población donde se da a conocer el diagnóstico de la población con un desarrollo en actividad física donde se identificó problemáticas como el sedentarismo, debilidad muscular, falta de resistencia, rigidez articular, alteraciones en la coordinación y limitaciones funciones asociados a condiciones como lo son la escoliosis y la falta de fortalecimiento de tristeza y aislamiento social.

Se elaboró un plan de actividad físico-recreativa adaptado a las habilidades individuales en el caso de la población mayor de Suba-La Gaitana, que se distingue por sus limitaciones en términos de resistencia, coordinación, movilidad y fortalecimiento muscular. La intervención se llevó a cabo en esta localidad por medio de sesiones que incorporaron actividades recreativas y ejercicios funcionales con el objetivo de fomentar la participación y el desarrollo psicosocial. Como consecuencia, la pasantía ayudó a mejorar el bienestar emocional, a promover el envejecimiento activo y a fortalecer la interacción social, lo que tuvo un impacto positivo en la calidad de vida de las personas mayores.

Palabras clave: actividad física, adultos mayores, envejecimiento activo, sedentarismo, coordinación viso-motriz, Recreación, Suba La Gaitana, Bogotá.

Abstract

This project presents a proposal for the development of physical activity and recreation for older adults in the Suba La Gaitana sector of Bogotá, promoting active aging. Based on population study and observation during practical experience, problems such as sedentary lifestyles, muscle weakness, endurance deficits, joint stiffness, coordination impairments, and functional limitations associated with conditions like scoliosis and a lack of general strength were found, along with signs of sadness and social isolation.

Based on this, a physical-recreational activity plan was designed, focusing on factors such as strength, endurance, mobility, and coordination, and adapted to the abilities of each older adult. Each session was implemented in the Suba-La Gaitana area, integrating gentle functional exercises and recreational activities, encouraging participation, social interaction, and a sense of well-being. The results confirm the intervention, providing not only physical but also emotional benefits to promote active aging and improve the quality of life for older adults.

Keywords: physical activity, older adults, active aging, sedentary lifestyle, visuomotor coordination, Recreation, Suba La Gaitana, Bogotá.

Introducción

Mediante iniciativas como el Sistema Distrital de Cuidado y las Manzanas del Cuidado, la ciudad de Bogotá se ha establecido como un modelo a seguir en la aplicación de estrategias dirigidas al bienestar social. Estos programas, además de valorar las tareas de cuidado, brindan servicios integrales para grupos que necesitan una atención especial, con el fin de mejorar su bienestar general y calidad de vida (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2024; Sistema Distrital de Cuidado, 2023).

En este marco, la Manzana del Cuidado de Suba-La Gaitana es un lugar que combina servicios de capacitación, ayuda psicosocial y actividades grupales relacionadas con la salud. Esto incluye sugerencias de ejercicio recreativo físico para distintos grupos poblacionales, sobre todo para los adultos mayores. En esta área viven alrededor de 87.639 personas, entre las que se incluyen aproximadamente 6.040 adultos mayores que son beneficiarios de programas como Centro Día, los cuales fomentan actividades dirigidas no solo a la salud física, sino también al crecimiento social y psicológico (Secretaría Distrital de Integración Social, 2024; Manzanas del Cuidado – Suba La Gaitana, 2014; Sistema Distrital de Cuidado, 2024).

Se ha observado un predominio del sedentarismo en esta población, a pesar de los esfuerzos institucionales, lo que está relacionado con extensos períodos de inactividad física (Secretaría Distrital de Integración Social, 2024). Durante el diagnóstico, se encontraron limitaciones como debilidad en los músculos, rigidez en las articulaciones, baja resistencia, problemas de coordinación y dificultades para moverse. Esto afecta directamente la autonomía funcional de los adultos mayores (Sistema Distrital de Cuidado, 2023). De igual manera, se notaron expresiones de aislamiento social y daños en el bienestar emocional, lo cual restringe su intervención en actividades comunitarias.

Con relación a este problema, el ejercicio físico y recreativo se establece como un instrumento clave para fomentar el envejecimiento activo. La funcionalidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la capacidad cardiorrespiratoria se ven favorecidos gracias a la práctica regular de ejercicio, según varios estudios (Fuertes Paredes, 2021; Martín Aranda, 2020; Aguilar Chasipanta

et al., 2020). Esto disminuye el riesgo de caídas y promueve la independencia en las actividades cotidianas. Asimismo, cuando se hace ejercicio físico se tiene un efecto positivo sobre la salud mental, ya que reduce los signos de ansiedad y depresión, mejora el ánimo y fortalece la percepción de calidad de vida (Rebar et al., 2015; Deslandes et al., 2009; Patiño Villada et al., 2013).

En esta línea, las actividades recreativas y comunitarias, así como los programas de ejercicio estructurados, juegan un rol importante; porque no solo tienen un efecto en la parte física, sino que también potencian el sentido de pertenencia y la interacción social (López Chicharro, 2022; Sánchez Roa & Reina Monroy, 2025; Ziegler, 2024). Esto es especialmente relevante en entornos urbanos como Suba-La Gaitana, donde los mayores afrontan peligros relacionados con el sedentarismo, las enfermedades crónicas y la pérdida de funcionalidad inherente al envejecimiento (Aguilar Chasipanta et al., 2020; Organización Mundial de la Salud, 2018; Organización Mundial de la Salud, 2020).

Estas intervenciones también se transforman en un mecanismo para enfrentar situaciones difíciles como el aislamiento social, la soledad y el malestar emocional, dado que promueven la creación de redes de apoyo, la sensación de pertenencia y una reinterpretación positiva del envejecimiento (Webconsultas, 2017; Curto, 2019).

Así, se presenta la necesidad de crear y llevar a cabo estrategias que combinen el ejercicio físico con elementos recreativos, ajustadas a las necesidades y capacidades de esta población (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2024; Secretaría Local de Suba, 2024; Secretaría Distrital de Integración Social, 2024). El objetivo de estas acciones no es solamente mejorar la forma física, sino también crear lugares donde se pueda participar e interactuar y donde se pueda tener bienestar emocional, lo cual contribuye a una vida más plena.

Este proyecto, titulado "Movimiento y bienestar: efecto de la actividad físico-recreativa en los adultos mayores de Suba La Gaitana - Bogotá", tiene como objetivo poner en marcha, llevar a cabo y analizar un programa de actividades físicas y recreativas que apunte a optimizar

la movilidad, la coordinación, las relaciones sociales y el bienestar global de los adultos mayores en un entorno comunitario verdadero.

En esta línea, el contexto territorial de Suba-La Gaitana, aunque tiene a su disposición una oferta institucional enfocada en el bienestar de las personas adultas mayores, muestra una diferencia entre los servicios que se ofrecen y la realidad de esta población, caracterizada por el sedentarismo, las limitaciones funcionales y físicas y la soledad social. Esta circunstancia evidencia la urgencia de intervenciones más participativas y contextualizadas que respondan de forma eficaz a sus rasgos y requerimientos particulares. Por ende, es relevante que analicemos con detenimiento la problemática detectada para entender su alcance y justificar el diseño de estrategias de actividad físico-recreativa que favorezcan la mejora global de la calidad de vida en los adultos mayores.

Descripción del problema o necesidad

A nivel mundial y en Colombia, el envejecimiento de la población se ha vuelto uno de los principales desafíos en términos sociales y sanitarios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud y Protección Social (2015) afirman que hoy en día es imprescindible desarrollar estrategias enfocadas en el envejecimiento activo, la promoción de conductas saludables y la mejora de la calidad de vida debido al crecimiento continuo de la población adulta mayor. En este escenario, el ejercicio físico y la recreación son esenciales ya que posibilitan que las personas mayores conserven su funcionalidad, aumenten su autonomía y optimicen su bienestar tanto emocional como físico (Martín Aranda, 2020; Aguilar Chasipanta et al., 2020).

En la intervención que se llevó a cabo en Suba-La Gaitana, Bogotá, se trabajó con alrededor de tres grupos de personas mayores, convocados a partir de la gestión territorial orientada por la Dirección de Proyección social con los aliados del contexto. Cada uno estaba integrado por aproximadamente 45 participantes mayores de 50 años. Las actividades se llevaron a cabo en lugares comunitarios como parques y coliseos, lo que permitió que la gente participara activamente en entornos de integración social y recreativos. Durante la primera sesión la cual tenía como objetivo dar un diagnóstico inicial de la población a intervenir se detectaron diversas

dificultades asociadas con la condición físico-funcional de los participantes durante las sesiones, sobre todo problemas de rigidez articular, escasa resistencia física, disminución de la fuerza muscular y trastornos coordinativos.

Estas restricciones impactan directamente en la autonomía funcional de los adultos mayores, puesto que obstaculizan la ejecución de actividades diarias como caminar, conservar el equilibrio, moverse con seguridad o realizar acciones coordinadas (Dunsky, 2019; López-Martí et al., 2022). Asimismo, una reducción de las habilidades físicas y coordinativas está asociada a un riesgo más elevado de dependencia funcional y deterioro progresivo en la calidad de vida (Fuertes Paredes, 2021; OMS, 2020).

La dificultad general con la movilidad, la coordinación y el fortalecimiento de los músculos fue uno de los aspectos más destacados que se notaron a lo largo de las sesiones. Un gran número de los participantes mostró escasa estabilidad en el cuerpo y restricciones al ejecutar movimientos que necesitaban motricidad gruesa, coordinación visopédica y coordinación visomanual. Diversos estudios indican que la disminución de estas habilidades tiende a aumentar en la población anciana cuando hay sedentarismo y escasez de ejercicio físico regular (Hernández et al., 2010; Marquez et al., 2020). Asimismo, para evitar caídas y conservar la independencia funcional en la tercera edad, el equilibrio y la coordinación son capacidades esenciales (Dunsky, 2019).

Además, el diagnóstico realizado mediante observación reveló que la resistencia física era baja, lo cual impedía la participación constante en ciertas actividades recreativas y físicas. Esto indicaba que era necesario llevar a cabo procesos de adaptación y fortalecimiento de manera gradual. Investigaciones recientes indican que el trabajo físico enfocado en la resistencia y el fortalecimiento de los músculos ayuda a aumentar de manera importante la movilidad, la seguridad al moverse y la funcionalidad en personas mayores (Sánchez Roa & Reina Monroy, 2025; López Chicharro, 2022)

Uno de los elementos positivos que se hallaron en la población, a pesar de estos inconvenientes físicos, fue el interés y la predisposición sobre todos en los grupos los cuales

estaban más predispuestas a actividades recreativas. Que mostraron los participantes hacia las actividades. Numerosos adultos mayores mostraban interés en participar y eran conscientes de sus propios límites físicos, haciendo los ejercicios "hasta donde podían". Esta actitud permitió que se crearan espacios de participación seguros y que se desarrollaran actividades adecuadas a las habilidades individuales. En esta línea, varios escritores subrayan que la participación en programas recreativos y físicos no solo mejora la condición física, sino también el bienestar emocional, la autoestima y la percepción de utilidad social en los adultos mayores (Rubilar Sepúlveda & Medina Giacomozzi, 2020; Ortiz Fernández et al., 2022).

Por otra parte, el sedentarismo sigue siendo uno de los principales elementos que impactan la salud y las capacidades funcionales de los adultos mayores. Según la OMS (2018), el sedentarismo aumenta la posibilidad de que ocurran problemas relacionados con la salud mental, enfermedades crónicas y deterioro funcional. En poblaciones urbanas como Bogotá, estas circunstancias tienden a intensificarse a causa del aislamiento social, la reducción de espacios para la participación y la escasa continuidad de programas de actividad física comunitaria (Hernández et al., 2010; Secretaría Distrital de Integración Social, 2024).

Con respecto a la parte emocional y social, también se notaron casos de desmotivación y escasa participación al principio, así como un requerimiento de reforzar la interacción entre grupos. La investigación ha evidenciado que las actividades de recreación y participación comunitaria contribuyen a reducir en los adultos mayores la tristeza, el sentimiento de soledad y la ansiedad, al tiempo que aumentan el sentido de pertenencia y las redes de apoyo (Patiño Villada et al., 2013; Zhang et al., 2021). Asimismo, se ha visto que la práctica constante de ejercicio está vinculada con una reducción de los síntomas de depresión y un avance notable en el bienestar psicológico (Rebar et al., 2015; Deslandes et al., 2009).

En estas circunstancias, los programas de recreación física son muy relevantes, ya que posibilitan el trabajo integral de elementos físicos, emocionales y sociales. Además de la actividad física, este tipo de programas fomenta la integración social, la motivación y el compromiso de la comunidad, elementos esenciales para un envejecimiento saludable y activo (Wagner-Gutiérrez et al., 2025; OMS, 2015). Asimismo, la recreación crea espacios para

interactuar y disfrutar que mejoran el estado de ánimo y ayudan a mantenernos adheridos a los procesos de actividad física (Zhang et al., 2024).

Por lo tanto, se hace necesario desarrollar tácticas de actividad físico-recreativa que estén enfocadas en mejorar la fuerza, la movilidad, la coordinación y la participación social de los adultos mayores de Suba-La Gaitana. Además de potenciar las habilidades físico-funcionales, estas medidas persiguen crear en la comunidad espacios para el bienestar, la integración y el envejecimiento activo (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2024; Secretaría Local de Suba, 2024; Sistema Distrital de Cuidado, 2023).

Justificación.

Es necesario, tomar medidas frente a los desafíos físicos y emocionales que enfrenta la población mayor de Suba La Gaitana, ya que estos tienen un impacto directo en su calidad de vida. El sedentarismo, la falta de movilidad en las articulaciones, alteraciones en la coordinación y restricciones funcionales observadas en este colectivo incrementan el riesgo de que se caigan y de que pierdan independencia y autonomía. Por otra parte, el aislamiento social, la tristeza y una autoestima baja agravan la vulnerabilidad en cuanto a bienestar subjetivo y salud mental.

Según varios estudios, seguir activos en la vejez puede tener un impacto importante en la calidad de vida. Esto se debe a que una actividad física regular y acorde con las habilidades del adulto mayor puede incrementar la fuerza, la resistencia, el equilibrio y los movimientos articulares, así como ayudar a disminuir los síntomas de ansiedad y depresión y aumentar la interacción social y el sentido de bienestar.

Bajo estas circunstancias, la formulación y realización de un plan de actividad físico-recreativa que considere a Suba La Gaitana no solo satisface las necesidades detectadas en el diagnóstico poblacional, sino que también se alinea con las políticas activas de promoción de la salud y envejecimiento que ya se llevan a cabo en la ciudad.

Desde el punto de vista académico y profesional, este proyecto es importante porque fusiona la evidencia científica sobre el ejercicio físico en las personas mayores con una experiencia auténtica de intervención comunitaria, lo que permite la integración de teoría y práctica en un contexto real.

En este marco, la realización de este proyecto no solo mejora las condiciones físicas de los adultos mayores, sino que además representa un significativo proceso educativo en el campo de la cultura física, el deporte y el ocio, porque permite implementar saberes teóricos en un contexto comunitario real. Esta experiencia optimiza las competencias laborales relacionadas con la planificación, implementación y valoración de programas recreativos físicos con enfoque social, además de entender las dinámicas territoriales y las necesidades específicas de distintos grupos de población.

Asimismo, el proyecto aporta al entorno institucional y comunitario al conectarse con las estrategias locales para promover el bienestar y el envejecimiento activo, impulsando espacios de inclusión, participación y consolidación del tejido social. En esta línea, su alcance va más allá del aspecto físico y se establece como una intervención holística que afecta aspectos sociales y emocionales, contribuyendo tanto a la capacitación profesional como al impulso de proyectos sostenibles en el área.

Objetivos

Objetivo general

Elaborar un programa de actividades físico-recreativas orientado al favorecimiento de participación, el estado de ánimo y las capacidades físico-coordinativas como la coordinación y la fuerza en los adultos mayores de Suba La Gaitana, Bogotá.

Objetivos específicos

- Describir niveles de sedentarismo y las condiciones físico-coordinativas de los adultos mayores residentes en Suba La Gaitana, a partir del diagnóstico inicial de la población.

- Formular un plan de sesiones de actividad físico-recreativa que se adapte a las habilidades y necesidades de los adultos mayores, incluyendo elementos relacionados con la coordinación física y fuerza.
- Analizar los cambios observados en la participación, el estado de ánimo y las capacidades físico-coordinativas de los adultos mayores a través de la observación y el desarrollo de las sesiones.

Marco conceptual

La intervención desde la pasantía como opción de grado se basa en cuatro conceptos fundamentales que interactúan entre ellos: la calidad de vida de los adultos mayores, la condición físico-coordinativa, el envejecimiento activo y las actividades físico-recreativas. Estos conceptos no se tratan de forma independiente, sino que son elementos interconectados que facilitan entender la forma en que el bienestar, la participación social y el movimiento impactan la funcionalidad y la experiencia vital en la vejez.

Primero, el envejecimiento activo se define como un proceso cuyo objetivo es maximizar las posibilidades de seguridad, participación y salud para elevar la calidad de vida conforme las personas van cumpliendo años (Organización Mundial de la Salud, 2015; Ministerio de Salud y Protección Social, 2015). Desde este punto de vista, no se reduce a la falta de enfermedad, sino que supone la oportunidad de conservar la autonomía, reforzar las relaciones sociales y seguir tomando parte activa en la comunidad. Además, varios autores subrayan que el envejecimiento activo posibilita dar un nuevo significado a esta fase de la vida, identificando no solo sus restricciones sino también sus capacidades (Sarabia-Cobo, 2023; Curcio et al., 2018).

Por otro lado, la aptitud físico-coordinativa se refiere a la habilidad para realizar movimientos de forma controlada, precisa y eficaz, adecuándose a las exigencias del entorno. Esta condición es esencial para ejecutar actividades diarias, como caminar, mantener el equilibrio o manipular objetos en la población mayor de edad, lo que repercute directamente en su

autonomía funcional (Dunsky, 2019; Hernández et al., 2010). Además, se ha comprobado que el trabajo de equilibrio y coordinación es esencial para prevenir caídas y mejorar la estabilidad del cuerpo, lo cual ayuda a que esta población tenga más seguridad y calidad de vida (López-Martí et al., 2022; Marquez et al., 2020).

En última instancia, se entiende que la calidad de vida en las personas mayores es una percepción completa del bienestar que incluye aspectos funcionales, sociales, emocionales y físicos. Este concepto posibilita apreciar el verdadero impacto de las intervenciones, pues no solo se enfoca en optimizar las capacidades físicas, sino también en cómo estas se convierten en una experiencia cotidiana más satisfactoria (Organización Mundial de la Salud, 2015; Torres Contreras & Vargas Romero, 2025). En esta línea, varias investigaciones indican que el ejercicio físico, la participación en actividades sociales y los estilos de vida dinámicos tienen un impacto directo en cómo se percibe el bienestar y la satisfacción personal durante la vejez (Rubilar Sepúlveda & Medina Giacomozzi, 2020; Zhang et al., 2024).

En conjunto, los conceptos de actividad físico-recreativa, envejecimiento activo, calidad de vida y condición físico-coordinativa guían directamente la elaboración y ejecución del plan de acción propuesto. Desde esta articulación, la intervención comunitaria se organiza como un proceso completo en el que las actividades físicas y recreativas tienen como objetivo no solo potenciar las habilidades de coordinación, sino también fomentar el bienestar emocional de los adultos mayores, la interacción entre grupos y la participación social. De este modo, cada sesión se concibe como un espacio deliberado que responde a las necesidades detectadas en el contexto territorial; esto hace posible que los principios teóricos se conviertan en acciones concretas con el fin de optimizar la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida de los habitantes intervenidos.

La recreación en las personas mayores es relevante ya que fomenta el bienestar integral, refuerza la autoestima, mejora las relaciones interpersonales y colabora con el mantenimiento de las habilidades psicomotrices y cognitivas. Asimismo, favorece que se abandone la rutina, que se reduzcan los sentimientos de soledad y que se fomente una participación, lo que mejora la calidad de vida en esta fase (Alcance, 2019).

Marco teórico

El envejecimiento no es simplemente "hacerse viejo" ni se puede comprender solo como una degradación corporal. Es un proceso mucho más extenso que combina transformaciones físicas, sociales, emocionales y culturales que se van sumando durante toda la vida. En realidad, el envejecimiento se comprende en Colombia como un proceso que comienza desde el nacimiento y que va evolucionando de acuerdo con las experiencias, el ambiente y las oportunidades de cada individuo. Esto es fundamental para este proyecto, ya que posibilita observar a los mayores de Suba La Gaitana no como una serie de problemas independientes, sino como la consecuencia de toda una trayectoria vital en la que intervienen elementos como el sedentarismo, las transformaciones físicas, la implicación social y las circunstancias del entorno. Asimismo, contribuye a dismantelar el concepto de que la vejez es únicamente pérdida, evidenciando que existen también habilidades, fortalezas y oportunidades para continuar participando activamente (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

Desde este punto de vista, las personas mayores no son individuos inactivos, sino seres humanos con derechos, con un papel en su familia y en su comunidad, y con la posibilidad de continuar contribuyendo. Esto está relacionado con el concepto de envejecimiento exitoso, que no solo abarca la salud física, sino también lo mental, lo emocional y lo social. En otras palabras, no se trata solo de "no enfermarse" para envejecer bien, sino también de seguir activos, sentirnos útiles y participar en actividades que tengan sentido. En el contexto de Colombia, este enfoque es aún más relevante debido a que la población envejece rápidamente, lo cual supone retos en cuestiones de salud, cuidado, trabajo y participación social. Por esta razón, las políticas públicas subrayan que es importante fomentar un envejecimiento digno, activo y saludable, lo que a su vez apoya de manera directa este tipo de proyectos (Curcio et al., 2018; Ministerio de Salud y Protección Social, 2026; Ministerio de Salud y Protección Social., 2015).

Comprender que lo que ocurre en la vejez no surge de la nada es otro aspecto esencial. Gran parte de las restricciones que se notan en este momento están relacionadas con todo lo que la persona ha experimentado previamente: sus hábitos, su red de apoyo, el tipo de empleo que tuvo y si pudo acceder a servicios. Por lo tanto, una propuesta de tipo físico-recreativa no solo tiene como objetivo "divertir", sino también contribuir a la mejora del bienestar y equilibrar, hasta cierto punto, esas desigualdades acumuladas. En este contexto, la actividad física es

esencial no solo porque ayuda a conservar el cuerpo en mejor estado, sino también porque mejora el ánimo, la autoestima y las relaciones interpersonales. Está demostrado que moverse regularmente puede mejorar la calidad de vida, especialmente cuando se trabajan aspectos como la fuerza, el equilibrio, la resistencia y la movilidad (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015., Marquez et al., 2020., López-Martí et al., 2022

No obstante, no se trata únicamente de hacer ejercicio sin un propósito. Las actividades deben tener una intención definida y ser bien organizadas para generar un verdadero impacto. En otras palabras, no es suficiente con "hacer que se muevan", sino que es fundamental trazar metas específicas para las sesiones que contribuyan a optimizar funciones corporales particulares. En contextos latinoamericanos, se ha observado que la actividad física tiene también un impacto significativo en la sociedad, pues mejora el compromiso con los demás, el modo en que se percibe la salud y la calidad de vida en general. Esto refuerza la idea de que el componente físico del proyecto debe estar bien diseñado, con una base clara que vaya más allá de la simple activación (Rubilar Sepúlveda & Medina Giacomozzi, 2020).

En Colombia, diversos estudios han demostrado que la actividad física no solamente mejora habilidades como el equilibrio, la fuerza o la flexibilidad, sino que también tiene un impacto en áreas sociales y emocionales, incluyendo la integración, la autoestima y la disminución de síntomas depresivos. Numerosos adultos mayores activos creen que mantienen su independencia, su utilidad y sus vínculos con los demás. En cambio, el sedentarismo es un problema significativo porque impacta la salud física, así como la autonomía y la participación social. De hecho, se ha encontrado que una gran proporción de personas mayores presenta condiciones de fragilidad social, relacionadas con el aislamiento, la baja participación y dificultades económicas, lo que muestra que el problema no es solo del cuerpo, sino también del entorno (Hernández et al., 2010.; Saavedra Conde et al., 2021; Ministerio de Salud y Protección Social, 2015; Curcio et al., 2026).

En este contexto, existen habilidades que son esenciales para la vida cotidiana, como el equilibrio y la coordinación. Estas no son habilidades secundarias, sino esenciales para moverse con seguridad, prevenir caídas y llevar a cabo actividades diarias. El trabajarlas puede tener un

impacto significativo en la autonomía de una persona mayor. Los programas centrados en el equilibrio y la coordinación, según los datos, fortalecen la estabilidad y pueden tener un impacto positivo en la calidad de vida al disminuir también el peligro de caídas. Esto respalda que el componente coordinativo del proyecto no es un complemento, sino un eje central de la intervención (Dunsky, 2019; Hernández et al., 2010).

La calidad de vida está, en términos generales, estrechamente relacionada con la funcionalidad. Cuando una persona tiene la capacidad de moverse mejor, coordinar sus movimientos y mantener un nivel de fuerza, no solo mejora físicamente, sino que también se siente más segura, autónoma y capaz. Esto afecta directamente su bienestar general. Se ha observado, incluso en entornos institucionales, que elementos como la actividad física, la participación y los estilos de vida impactan directamente en la calidad de vida. Esto confirma que lo físico, lo social y lo emocional están totalmente interrelacionados (Torres Contreras & Vargas Romero, 2025).

La relación entre la salud mental y la actividad física, por otro lado, es igualmente sólida. Los adultos mayores que permanecen activos tienden a mostrar menos síntomas de depresión y ansiedad, y estos beneficios pueden incrementarse cuando las actividades son de una intensidad apropiada. Asimismo, se ha comprobado que las intervenciones centradas en el ejercicio tienen un impacto positivo en la prevención de la depresión, lo cual subraya la relevancia de añadir este elemento al proyecto, particularmente si se han detectado sentimientos como tristeza o aislamiento en el grupo (Zhang et al., 2024; Zhao et al., 2025).

No obstante, no todo depende exclusivamente del ejercicio en sí. Además, la recreación juega un papel crucial, puesto que en numerosas ocasiones los beneficios para la salud mental se producen mediante la interacción social, el apoyo y la disminución del estrés. En otras palabras, no solo consiste en moverse, sino también en compartir, dialogar y sentirse parte de un grupo. En este sentido, las actividades lúdicas contribuyen a optimizar la experiencia subjetiva del envejecimiento y a robustecer las relaciones sociales, aspecto que es fundamental para el bienestar emocional (Zhang et al., 2021).

Esto adquiere mayor significado en entornos urbanos como Bogotá, donde se ha evidenciado que los programas comunitarios de ejercicio físico son capaces de optimizar la salud, el bienestar, el compromiso social y las relaciones interpersonales entre la población de mayor edad. Estas vivencias demuestran que el ejercicio no es la única cosa fomentada, sino también el sentido de pertenencia y la conexión social; esto apoya la relevancia de los elementos recreativos y grupales del proyecto (Wagner-Gutiérrez et al., 2025).

Por último, no se puede pasar por alto la importancia del respaldo social. La manera en que se vive la vejez está fuertemente determinada por las relaciones con los familiares, los amigos y la comunidad. La calidad de vida mejora significativamente si uno se siente acompañado, escuchado y respaldado. Asimismo, tanto las políticas públicas como la evidencia evidencian lo fundamental que es que el Estado, la familia y la sociedad compartan responsabilidades en el cuidado y bienestar de los adultos mayores. Todo esto permite entender que una intervención físico-recreativa no es solo una actividad aislada, sino una estrategia integral que busca mejorar la funcionalidad, fortalecer las relaciones sociales, apoyar la salud mental y promover un envejecimiento más activo y digno (Lizcano Cardona et al., 2020; Ministerio de Salud y Protección Social, 2015; Ministerio de Salud y Protección Social, 2026; Sarabia-Cobo, 2023).

En resumen, los principios teóricos presentados hacen posible entender el envejecimiento como un proceso completo que abarca aspectos físicos, sociales y emocionales, los cuales deben ser tratados de forma coordinada. Esta visión apoya la formulación del plan de acción como una propuesta aplicada que va más allá de la práctica del ejercicio físico, al incluir componentes recreativos y comunitarios enfocados en satisfacer las verdaderas necesidades de los adultos mayores de Suba–La Gaitana. Así, la intervención se establece como un proceso deliberado que convierte los referentes teóricos en estrategias específicas, fomentando no solo el fortalecimiento de la condición física, sino también el desarrollo de un envejecimiento activo en una zona territorial determinada, la implicación social y el bienestar emocional.

Plan de acción

El plan de acción se desarrolló en base a lo que se detectó en la población mayor de Suba La Gaitana. A partir del diagnóstico inicial, se identificaron los principales problemas que impactan su bienestar y, basándose en esto, se implementó un proceso gradual de 12 semanas que facilite la adaptación progresiva de las personas mayores. Siempre priorizando la participación, y sus cambios en el estado de ánimo, así como el trabajo desde el contexto recreativo de capacidades físico-coordinativas. En un primer momento, la labor se enfocará en los elementos esenciales como la coordinación visomanual, la coordinación visopédica y la motricidad gruesa; se comprende que son vitales para desplazarse con más control y seguridad. Estas habilidades, aunque a veces pasan desapercibidas, serán abordadas por su importancia en actividades cotidianas como caminar, manipular objetos o mantener el equilibrio. Posteriormente, el proceso avanzará hacia ejercicios más complejos, incorporando la coordinación intramuscular y la coordinación dinámica, hasta llegar a actividades más integrales que incluyan coordinación general y fortalecimiento físico.

El trabajo sobre la coordinación siguió teniendo un papel central dentro del plan, ya que se buscará contrarrestar el deterioro que suele presentarse con la edad y la inactividad. Se espera que su fortalecimiento no solo mejore la forma en que las personas se mueven, sino que también facilite sus actividades diarias y aumente la seguridad al desplazarse. En este sentido, se incluirán ejercicios orientados a la coordinación visomanual, con el objetivo de mejorar la relación entre la percepción y la acción de las manos. Asimismo, se trabajará la coordinación intramuscular para favorecer el control y la activación de grupos musculares específicos, contribuyendo a una mayor precisión y eficiencia en el movimiento.

Asimismo, se incluyó un componente físico-recreativo como parte esencial del plan. No se pretende concentrar el proceso solamente en el ejercicio, sino también en la creación de espacios para disfrutar, participar y encontrarse. Se propondrán actividades de grupo y recreativas como una táctica para potenciar las relaciones entre los participantes, el ánimo y la motivación, sobre todo considerando las condiciones de aislamiento social detectadas. En resumen, estas medidas estarán enfocadas en fortalecer un proceso integral que no solo aborde lo

físico, sino también lo emocional y lo social, promoviendo de esta manera una calidad de vida superior.

Por otra parte, el fortalecimiento de los músculos siguió siendo un elemento esencial del proceso, particularmente teniendo en cuenta las circunstancias detectadas en el diagnóstico. Este trabajo tiene como objetivo incrementar la fuerza requerida para llevar a cabo tareas diarias, como levantarse, sentarse, caminar o estar de pie durante períodos más largos. Así, no solo se buscará un beneficio físico, sino también el reforzamiento de la autonomía y la reducción del riesgo de dependencia en individuos mayores.

Las actividades sugeridas tienen como objetivo, fomentar el bienestar emocional y la participación social de los adultos mayores a través de dinámicas grupales, ejercicios en pareja y actividades recreativas que estimulan el diálogo, el trabajo conjunto y la interacción, además de robustecer las coordinación y fuerza. El hecho de que las sesiones tengan un carácter recreativo ayuda a crear un ambiente en el que se pueda confiar, motivarse y disfrutar, lo cual permite reducir el aislamiento social, mejorar la autoestima y optimizar el estado anímico. Además, se prevén lugares de participación en los que los adultos mayores tienen la posibilidad de manifestar sus intereses y sentirse incluidos en el proceso, lo que contribuye a fortalecer el sentido de pertenencia y la adhesión al programa. Así, el plan de acción va más allá del aspecto físico y se establece como una intervención completa que conjuga movimiento, diversión y

socialización con el fin de mejorar la calidad de vida de los participantes.



Ilustración 1/ Plan de acción

Resultados

En el programa de actividades físico-recreativas implementado durante 12 semanas con los grupos de adultos mayores de Suba-La Gaitana, se observaron progresos significativos en cuanto a la participación, el estímulo y la mejora de diversas habilidades físicas y coordinativas de los participantes. Las actividades realizadas en parques y espacios comunitarios propiciaron entornos de participación e integración, lo que benefició no solo el movimiento físico, sino también la salud emocional y social de los adultos mayores.

Se detectaron diversos problemas vinculados con la coordinación motora, la movilidad, la resistencia física y el fortalecimiento de los músculos a partir de las actividades iniciales y del seguimiento continuo durante las sesiones. Se notaron restricciones en actividades que demandaban equilibrio, desplazamientos coordinados y movimientos simultáneos de brazos y piernas en un amplio sector poblacional. Además, algunos de los participantes mostraban inseguridad al ejecutar determinados movimientos debido a la falta de estabilidad en el cuerpo y a la reducción de la fuerza funcional.

La motivación del grupo y la participación también aumentaron, lo cual es un factor importante. Desde el comienzo, los adultos mayores se mostraron dispuestos a participar en las

actividades, consciente de sus propias limitaciones físicas y ejecutando los ejercicios de acuerdo con lo que podían. Sin embargo, la confianza y la integración entre los participantes se hicieron más fuertes a lo largo de las sesiones. Las dinámicas recreativas favorecieron la interacción social, el trabajo en equipo y la comunicación entre los integrantes de cada grupo, generando ambientes de apoyo y compañerismo.

Durante las sesiones, numerosos participantes empezaron a participar de forma más activa, exhibiendo un entusiasmo, motivación y confianza en sí mismos más altos. Las actividades de ocio colaboraron en la creación de espacios para socializar y disfrutar, los cuales contribuyeron a reducir las conductas vinculadas con la desmotivación y el aislamiento que se notaban al principio en algunos adultos mayores.

En este proceso, además, sobresalieron casos específicos de mejora relevante, como el de la participante Leonor, que mostró progresos significativos en su fuerza funcional y en su estado físico-coordinativo. En las primeras sesiones, se notaron problemas asociados a la estabilidad del cuerpo y a la coordinación de movimientos; no obstante, con el desarrollo gradual de las actividades se mejoró el control del cuerpo, la realización de ejercicios coordinativos y la confianza al moverse. Estos cambios también se manifestaron a través de una actitud más positiva hacia las actividades realizadas y una mayor implicación dentro del grupo.

En líneas generales, el programa físico-recreativo no solo facilitó que los adultos mayores participaran socialmente y se sintieran mejor emocionalmente, sino que también ayudó a fortalecer diferentes capacidades físicas y coordinativas de la población intervenida. Las actividades implementadas no solo fomentaron la actividad física y el movimiento, sino que además crearon espacios de integración, esparcimiento y envejecimiento activo en el entorno comunitario de Suba-La Gaitana.

El propósito principal de este proyecto es elaborar un programa de actividades físico-recreativas orientado al favorecimiento de participación, el estado de ánimo y las capacidades físico-coordinativas como la coordinación y la fuerza en los adultos mayores de Suba La Gaitana, Bogotá, por lo que el interés principal se centró en atender las necesidades detectadas en la población y fomentar espacios de integración, disfrute y envejecimiento activo.

Los hallazgos logrados durante la implementación del programa de actividades físico-recreativas mostraron progresos significativos en las diversas áreas de intervención que se trabajaron con el grupo de adultos mayores de Suba-La Gaitana. Desde el eje físico-funcional, se notaron avances graduales en cuanto a la fuerza funcional, el equilibrio, la movilidad y la resistencia física, particularmente en tareas que requerían cambios de dirección, desplazamientos, control de la postura y realización constante de movimientos. Al inicio del

proceso, muchos de los participantes enfrentaban problemas para sostener la estabilidad física, hacer movimientos coordinados o mantener esfuerzos físicos duraderos; no obstante, conforme las sesiones progresaron, se observó una mayor seguridad al moverse y una adaptación más adecuada a la actividad física sugerida.

Con respecto al eje coordinativo, se observaron avances significativos en actividades centradas en la coordinación general, visomanual y visopédica, especialmente en las que se empleaban balones, dinámicas de manipulación y ejercicios de baile o musicalizados. En estas tareas, los adultos mayores mostraron una mejor capacidad de respuesta motriz, control del cuerpo y precisión en los movimientos. Asimismo, el eje recreativo tuvo un impacto importante en la participación y el compromiso con el proceso, pues las actividades de grupo, lúdicas y recreativas propiciaron entornos de integración, disfrute y motivación durante las sesiones. Esto permitió que los participantes se comprometieran de manera más activa y continua.

Por último, en cuanto al eje socioemocional, a pesar de que los cambios vinculados con el ánimo fueron más graduales y menos notorios que los físicos y coordinativos, se notaron mejoras en algunos de los participantes, sobre todo en su actitud hacia las actividades y la interacción grupal. Carlos, un participante, fue un caso representativo: al principio presentaba poca disposición y participación baja en las sesiones; sin embargo, a lo largo de las semanas mostró cambios significativos en su actitud que se manifestaron en una motivación más alta, mayor disposición hacia las actividades y más interacción con el grupo. En resumen, estos hallazgos mostraron que la intervención físico-recreativa no solo ayudó a mejorar las habilidades vinculadas al movimiento y la funcionalidad, sino que también colaboró con el fortalecimiento de entornos para participar socialmente, integrarse a la comunidad y envejecer activamente en el contexto de Suba-La Gaitana.

Conclusiones

La implementación de un programa de actividades físico-recreativas en los adultos mayores de Suba-La Gaitana hizo que se evidenciara que el ejercicio y la recreación son instrumentos esenciales para fomentar el envejecimiento activo y elevar la calidad de vida de estos individuos. Se notaron progresos en cuanto a la movilidad, la coordinación motriz, el bienestar emocional de los miembros del grupo y su participación colectiva gracias a las actividades llevadas a cabo durante las doce semanas de intervención.

El efecto benéfico en el ánimo y la integración social de la gente fue otro aspecto significativo del proceso. Las actividades recreativas facilitaron espacios de interacción, comunicación y trabajo grupal que contribuyeron al fortalecimiento de la motivación, la confianza y el sentido de pertenencia entre los participantes. Esto posibilitó crear entornos más participativos y promover el bienestar emocional de los adultos mayores.

Se logró detectar, a partir de la observación durante las sesiones y del diagnóstico inicial, diversos problemas físico-funcionales en la población, sobre todo los que tienen que ver con la movilidad, la coordinación, el fortalecimiento muscular y la resistencia física. Estas circunstancias tenían un impacto directo en la seguridad al moverse, en la realización de movimientos diarios y en la participación en actividades grupales.

La puesta en marcha de actividades recreativas y físicas que se adecuaron a las habilidades de los adultos mayores benefició la evolución positiva en la mayor parte de los participantes. Se observó una participación más activa en las dinámicas propuestas, un control corporal mejorado y una mayor confianza al realizar movimientos. Además, las actividades de recreación y coordinación posibilitaron el fortalecimiento de competencias vinculadas con la motricidad general, la coordinación visopédica y la coordinación visomanual.

Asimismo, el proyecto hizo posible entender que las intervenciones dirigidas a adultos mayores no tienen que centrarse solo en la actividad física, sino también en la generación de lugares comunitarios y recreativos que fomenten la inclusión, la socialización y el involucramiento activo. En este contexto, la actividad física y la recreación se transforman en estrategias completas que ayudan no solo a mejorar el bienestar físico, sino también el emocional y social.

Finalmente, esta experiencia fortaleció el aprendizaje profesional y comunitario dentro del área de la cultura física, el deporte y la recreación, permitiendo aplicar conocimientos teóricos en un contexto real. Además, evidenció la necesidad de continuar desarrollando programas físico-recreativos dirigidos a las personas mayores, especialmente en contextos comunitarios como Suba-La Gaitana, donde estas estrategias pueden generar impactos positivos sobre la autonomía, la calidad de vida y el envejecimiento activo de la población.

Aportes y recomendaciones

Se estima que es relevante reforzar ciertos elementos que pueden favorecer el óptimo desarrollo de futuras intervenciones recreativas y físicas, así como optimizar la experiencia de los participantes y los instructores a cargo de las sesiones, tomando en cuenta el procedimiento llevado a cabo con distintos grupos de personas mayores en Suba-La Gaitana.

En primer lugar, es esencial mejorar la comunicación entre los líderes comunitarios, los responsables institucionales y los estudiantes que realizan sus intervenciones; esto permite una

mejor planificación y organización de las actividades. Una comunicación fluida y clara posibilita la organización apropiada de horarios, espacios y dinámicas laborales, evitando interferencias con otras actividades que la alcaldía tenga agendadas, así como con eventos comunitarios, salidas recreativas u otros contextos que puedan obstaculizar el desarrollo regular de las sesiones.

Además, se aconseja impulsar una comunicación más activa y ordenada entre todos los participantes en el proceso, promoviendo la consideración de los plazos, compromisos y responsabilidades de cada individuo. Esto propicia un entorno laboral más cooperativo y hace posible que las tareas se lleven a cabo de forma más eficaz, lo que beneficia directamente a la población de adultos mayores implicada.

Por otra parte, se considera importante contar con espacios adecuados y seguros para el desarrollo de las actividades físico-recreativas. Durante el proceso se evidenció que algunas situaciones relacionadas con el estado de las instalaciones o cambios inesperados en los espacios pueden dificultar el desarrollo normal de las sesiones. Por esta razón, se recomienda establecer previamente planes alternativos o “planes B” que permitan continuar con las actividades en otros espacios cuando se presenten inconvenientes relacionados con el clima, daños en las instalaciones o limitaciones del lugar habitual de trabajo.

Asimismo, se aconseja seguir fomentando programas de actividad física y recreación enfocados en la población mayor, por las ventajas que se han notado a lo largo del proceso en términos de participación social, motivación, bienestar emocional y robustecimiento físico-coordinativo. La prolongación de este tipo de acciones puede favorecer en gran medida el envejecimiento activo y el incremento de la calidad de vida de los adultos mayores en contextos comunitarios.

Se notaron progresos continuos en habilidades físicas y coordinativas, como la coordinación visopédica y visomanual, el equilibrio y el control corporal, a lo largo de las distintas sesiones. También se observó que mejoraba la actitud hacia el ejercicio físico y la participación en grupo. Además, las actividades de carácter recreativo y musical que se realizaron propiciaron lugares para la interacción y la motivación, lo cual ayudó a crear experiencias de envejecimiento activo

en el marco comunitario. Esto permitió entender que este tipo de intervenciones no solo benefician al componente físico-funcional, sino también a los elementos emocionales y sociales asociados con la calidad de vida del público mayor.

Referencias

Alcance. (2019, 11 de enero). Importancia de la recreación en adultos mayores.

<https://alcance.com.uy/importancia-de-la-recreacion-en-adultos-mayores/>

Aguilar Chasipanta, W. G., Analuiza Analuiza, E. F., García Gaibor, J. A., & Rodríguez Torres, A. J. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Pedagogía en Ciencia: Investigación y Práctica*, 5(12), 680–706.

<https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2116>

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2024). Actividad física para personas mayores en todas las localidades. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-recreacion-y-deporte/actividad-fisica-para-personas-mayores-en-todas-las-localidades>

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2024). Bogotá inaugura Manzana del Cuidado número 24 en Suba: Cade La Gaitana. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/mujer/bogota-inaugura-manzana-del-cuidado-numero-24-en-suba-cade-la-gaitana>

- Alomoto, A., Calero, S., & Vaca, M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47–56.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=87233>
- Cano-Gutiérrez, C. A., Gómez-Aldana, A. J., Samper-Ternent, R., Rodríguez Hernández, C., Arciniegas Rubio, A., & Borda, M. G. (2015). Estilos de vida y depresión en población adulta mayor: estudio SABE Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana.
<http://hdl.handle.net/10554/53394>
- Cerezo, C. (2025, 6 de marzo). Un envejecimiento activo y saludable: clave para una mejor calidad de vida. Cadena SER. <https://cadenaser.com/extremadura/2025/03/06/un-envejecimiento-activo-y-saludable-clave-para-una-mejor-calidad-de-vida-ser-vegas-altas/>
- Chiquillo Pachón, V. F., & Saavedra Castelblanco, Y. (2024). Intervención en la condición física y su impacto sobre la calidad de vida en adultos mayores del municipio de Saboyá. *Actividad Física y Desarrollo Humano*, 2024.
<https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/afdh/article/view/601>
- Curcio, C. L., Pineda, A., Quintero, P., Rojas, Á., Muñoz, S., & Gómez, F. (2018). Successful Aging in Colombia: The Role of Disease. *Gerontology & geriatric medicine*, 4, 2333721418804052. <https://doi.org/10.1177/2333721418804052>
- Curcio, CL, Villada, S., Chica, L., & Valencia, CL (2026). Factores asociados a la fragilidad social en adultos mayores en Colombia. *The Journal of frailty & aging*, 15 (2), 100133. <https://doi.org/10.1016/j.tjfa.2026.100133>
- Curto, D. (2019). La actividad física disminuye el riesgo de depresión, ansiedad y estrés en personas mayores. *Geriatricarea*. <https://www.geriatricarea.com/2019/04/08/la-actividad-fisica-disminuye-el-riesgo-de-padecer-depresion-ansiedad-y-estres-en-personas-mayores/>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2022). Personas mayores en Colombia: Retos y oportunidades. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/oct-2022-nota-estadistica-personas-mayores-en-colombia.pdf>

- Deslandes, A. C., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., & Laks, J. (2009). Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191–198. <https://doi.org/10.1159/000223730>
- Dunsky A. (2019). The Effect of Balance and Coordination Exercises on Quality of Life in Older Adults: A Mini-Review. *Frontiers in aging neuroscience*, 11, 318. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00318>
- Fuertes Paredes, J. (2021). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/190>
- Gómez-Restrepo, C., Rodríguez, M. N., Díaz, N., Cano Gutiérrez, C. A., & Tamayo, N. (2013). Depresión y satisfacción con la vida en personas mayores de 60 años en Bogotá: encuesta de salud, bienestar y envejecimiento. Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/48466>
- González, M., Pérez, J., & Ramírez, L. (2019). El trabajo de la fuerza resistencia en personas mayores de 65 años. *efdeportes.com*. <https://www.efdeportes.com/efd185/la-fuerza-resistencia-en-personas-mayores.htm>
- Hernández, A., Gómez, L. F., & Parra, D. C. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Revista de Salud Pública*, 12(2), 327-335. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/359280>
- King, A. C., Rejeski, W. J., & Buchner, D. M. (2011). Physical activity interventions targeting older adults: A critical review and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(3), 256–276. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.10.026>
- Lizcano Cardona, D., Cardona Arango, D., Segura Cardona, A., Segura Cardona, A., Agudelo-Cifuentes, M. C., & Muñoz Rodríguez, D. (2020). Factores que explican el apoyo social del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. 2016. *CES Psicología*, 13(2), 144–165. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.10>
- López Chicharro, J. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la calidad de vida, depresión, fuerza muscular y capacidad funcional en hombres de más de 60 años. *Fisiología del Ejercicio*. <https://www.fisiologiadelejercicio.com/efectos-del->

entrenamiento-de-fuerza-sobre-la-calidad-de-vida-depresion-fuerza- muscular-y-
capacidad-funcional-en-hombres-de-mas-de-60-anos/

- López-Martí, A. M., Padilla, I. de H., López-Téllez, A., & García Romero, J. (2022). Physical activity, physical condition and quality of life in older adults. Systematic review. *Archivos de medicina del deporte*, 39(3), 168–176. <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00088>
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational behavioral medicine*, 10(5), 1098–1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Martín Aranda, R. (2020). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. <https://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>
- meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014–2024*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/POCEHV-2014-2024.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). Boletín técnico: Personas mayores. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines-personas-mayores-dic-2024.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2026). *Envejecimiento y vejez*. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/Politica-Colombiana-de-Envejecimiento-Humano-y-Vejez.aspx>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Recomendaciones de la OMS sobre la actividad física para la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025). Actividad física. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Ortiz Fernández, D., Alzola Tamayo, A., Costa Samaniego, C. del C., Charchabal Pérez, D., & Valverde Jumbo, L. R. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Científico Médico*, 26(2). <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403>
- Patiño Villada, F. A., Arango Vélez, E. F., & Zuleta Baena, L. (2013). Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 198–211. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(13\)70007-6](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(13)70007-6)
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A Rodríguez, M. N., Gómez-Restrepo, C., Díaz, N., Cano-Gutiérrez, C. A., & Tamayo, N. (2015). Prevalencia y factores de riesgo psicosociales de la depresión en un grupo de adultos mayores en Bogotá. *Acta Neurológica Colombiana*, 31(2), 176–183. <https://repositorio.fucsalud.edu.co/handle/001/1515>
- Rubilar Sepúlveda, M., & Medina Giacomozzi, A. I. (2020). Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista médica de Risaralda*, 26(2), 130–137. <https://doi.org/10.22517/25395203.22981>
- Saavedra Conde, L., Ordóñez Hernández, C. A., Granja Escobar, L. C., & Castro Hernández, J. (2021). Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(3), e341345. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e341345>
- Sánchez Roa, I. J., & Reina Monroy, J. L. (2025). Impacto del entrenamiento de fuerza en la calidad de vida y percepción de bienestar en personas mayores: un estudio mixto. *Expomotricidad*, 11(2), 45–60.
- Sarabia-Cobo, C. (2023). Las teorías de la felicidad en la vejez. *Gerokomos*, 34(4), 247–249. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2023000400005

- Secretaría Distrital de Integración Social. (2023). Diagnóstico de la localidad de Suba 2023.
https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2024/Entidad/localidades/04062024-11-Suba-Diagnostico-2023.pdf
- Secretaría Distrital de Integración Social. (2024). Diagnóstico de la localidad de Suba,2024.
https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2025/Entidad/localidades/12052025-11-Suba-Diagnostico-2024.pdf
- Secretaría Local de Suba. (2024). Mesas de Salud Mental y Promoción de la Actividad Física.
<https://www.suba.gov.co>
- Sistema Distrital de Cuidado. (2023). Manzana del cuidado Suba – La Gaitana.
<https://sistemadecuidado.gov.co/manzana-del-cuidado-suba-la-gaitana/>
- Torres Contreras, C. C., & Vargas Romero, A. (2025). Calidad de vida y factores asociados en personas mayores institucionalizadas: implicaciones para la enfermería gerontológica. Estudio Analítico. *Revista CUIDARTE*, 16(3), e5800.
<https://doi.org/10.15649/cuidarte.5800>
- Uber Health. (s. f.). 9 beneficios de la actividad física para las personas mayores.
<https://www.uberhealth.com/us/es/resources/articles/physical-activity/>
- Wagner-Gutiérrez, N., Gonzalez, S. A., Rubio, M. A., Sánchez Franco, S., Palencia-Pérez, L., Blanco, M., Adlakha, D., Sebastián Aguirre-Patiño, J., Sarmiento, O. L., [Aquí deben ir los nombres de los autores faltantes]. (2025). Quality of life, mental health and social relationships among older adults participating in the Recreovia physical activity community program. *International Journal for Equity in Health*, 24(1), Artículo 145.
<https://doi.org/10.1186/s12939-025-02476-5>
- Webconsultas. (2017, 5 de diciembre). El entrenamiento de resistencia mejora la salud mental de los mayores. <https://www.webconsultas.com/noticias/tercera-edad/el-entrenamiento-de-resistencia-mejora-la-salud-mental-de-los-mayores>.
- Zhang, C., Qing, N., & Zhang, S. (2021). The Impact of Leisure Activities on the Mental Health of Older Adults: The Mediating Effect of Social Support and Perceived Stress. *Journal of healthcare engineering*, 2021, 6264447. <https://doi.org/10.1155/2021/6264447>
- Zhang, Y., Zhou, M., Yin, Z., Zhuang, W., & Wang, Y. (2024). Relationship between physical activities and mental health in older people: a bibliometric analysis. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1424745. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1424745>

Zhao, X. D., Oh, S. S., Zhang, Z., & Wang, C. (2025). Move your body, stay away from depression: a systematic review and meta-analysis of exercise-based prevention of depression in middle-aged and older adults. *Frontiers in public health*, 13, 1554195. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1554195>

Ziegler, M. F. (2024). La musculación genera una mejoría de síntomas de depresión y ansiedad en adulto mayor, confirma un estudio. Agência FAPESP. <https://agencia.fapesp.br/la-musculacion-genera-una-mejoria-de-sintomas-de-depresion-y-ansiedad-en-adulto-mayor-confirma-un-estudio/51338>

Registro fotográfico

Asistencias

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO				
Código: DG-BQ-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018		Página 1 de 2		
Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:						
los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: http://www.usta.edu.co/ .						
LUGAR:	Suba la Gaitana	CAU:		FECHA:	01/04/26	
TEMA / EVENTO:	Coordinación	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Forero			
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Angela Rodríguez					Angela Rodríguez
2	Gloria Mantilla					Gloria Mantilla
3	Rafael Zamora					Rafael Zamora
4	Muerecia Cordoba					Muerecia Cordoba
5	Angela Rodríguez					Angela Rodríguez
6	Elo de Pinéda					Elo de Pinéda
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR: Suba la gaitana

CAU:

FECHA:

DD MM AA
03 03 26

TEMA / EVENTO: Desarrollo de habilidades y recreación

EXPOSITOR: Carlos Daniel Fúero - C.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO	FIRMA
1	Mercedes Alvarado					[Firma]
2	Flor Rodríguez					[Firma]
3	Gonzalo Toranzo					[Firma]
4	C. Roso Puello					[Firma]
5	ARON RODRIGUEZ					[Firma]
6	Blanca Rodríguez					[Firma]
7	Daniela Rodríguez					[Firma]
8	David E. Ruiz					[Firma]
9	RODRIGUEZ PUELLO					[Firma]
10	Olivia Patricia Ballesteros					[Firma]
11	Maria Henríquez					[Firma]
12	Graciela León					[Firma]
13	Rosario Villalón					[Firma]
14	Miguelina Vargas					[Firma]
15	Marcela Gaidosa					[Firma]
16	María José Sánchez					[Firma]
17	Marceline Romo					[Firma]

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO	FIRMA
18	Blanca Susana Ruiz					[Firma]
19	Glenn H. Santos					[Firma]
20	Blanca A. Montaña					[Firma]
21	Alvaro					[Firma]
22	Flo de Pineda					[Firma]
23	Flor marinasu					[Firma]
24	Elisabeth Ruiz					[Firma]
25	Esperanza Mabel Romero					[Firma]
26	Christina Contreras					[Firma]
27	Blanca Susana Vargas					[Firma]
28	Gilma M. Salazar					[Firma]
29	Rubiel Vargas					[Firma]
30	Miriam Malegón					[Firma]
31	Blanca Rodríguez					[Firma]
32	Miguelina Ruiz					[Firma]
33	Flora Luz Torres					[Firma]
34	Flora Luz Torres					[Firma]
35	GLADYS BAYONA					[Firma]
36	Milvia Díaz Góez					[Firma]
37	Jucila Gaitán					[Firma]
38	Flor Echeverri					[Firma]
39	María Bidiaga					[Firma]
40	María Patricia					[Firma]

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:

Siba la gaitana

CAU:

FECHA:

DD	MM	AA
04	03	26

TEMA / EVENTO:

Desarrollo de habilidades y Recreación

EXPOSITOR:

Carlos Daniel Fierro C.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Florencia Hernandez					[Firma]
2	Maria Pau Ruiz				31520700	[Firma]
3						[Firma]
4	Florencia Hernandez					[Firma]
5	Carmina Elise Gonzalez				3125909497	[Firma]
6	Yamila Amey Gonzalez				3197812054	[Firma]
7					3118562138	[Firma]
8	Hatunda Curico				3118562138	[Firma]
9					3110464785	[Firma]
10					3115937753	[Firma]
11					3191165920	[Firma]
12					3108435635	[Firma]
13					3132055872	[Firma]
14	Charra Farfan					[Firma]
15	Diliana Vazquez					[Firma]
16	Elcelia Silva					[Firma]
17	Glady Molano S.					[Firma]

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Ana Brenes					[Firma]
19	Maria Arango					[Firma]
20	Yaneth Gutierrez					[Firma]
21	Maria Sachica					[Firma]
22	Esperanza Borda					[Firma]
23	Diana Velasquez					[Firma]
24	Blanca Osorio					[Firma]
25	Margareta Diaz D					[Firma]
26	Maria Dilia Avila					[Firma]
27	Belén Romero					[Firma]
28	Humberto Guiz					[Firma]
29	Luz Marina Perez					[Firma]
30	Claudia Nino					[Firma]
31	Margdalena Pascosa					[Firma]
32	Abigail Arevalo					[Firma]
33	Mercedes Alones					[Firma]
34	Enclino Halagon					[Firma]
35	Lidia Molano					[Firma]
36	Gloria Hernandez					[Firma]
37	Rosa Rodriguez					[Firma]
38	Angela Gomez					[Firma]
39	Alonso Coy					[Firma]
40	Fulvia Castellanos					[Firma]
	Graciela Cuervo					[Firma]

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con

ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:

Saba la Gaitana.

CAU:

FECHA:

05 03 26

TEMA / EVENTO:

Desarrollo de habilidades y recreación

EXPOSITOR:

Callas Daniel Fureco C.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Esperanza González					Esperanza
2	Arcely Ruiz					Arcely Ruiz
3	Esther Henao					Esther
4	Maria Liza					Maria Liza
5	Alder Angulo					Alder
6	Yolide Arango					Yolide
7	Sarmiento Arango					Sarmiento
8	Jaenar Galindo B.					Jaenar Galindo
9	Alicia Cardozo V.					Alicia Cardozo
10	Alfonso Sanchez					Alfonso Sanchez
11	Yolande Arango					Yolande
12	AR Alarcón					AR Alarcón
13	Sandra Ariza					Sandra Ariza
14	Graciela Marquez					Graciela Marquez
15	María del Carmen					María del Carmen
16	Carmen Chaparro					Carmen
17	Ana Judith Gallo					Ana Judith

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Ana Dolores Rios					Ana Dolores
19	Ana Hilda Arango					Ana Hilda
20	Esperanza Flomatt					Esperanza
21	Ana Vargas					Ana Vargas
22	Ana Jaenar Rojas					Ana Jaenar
23	Juan Carlos Mejia					Juan Carlos
24	Sandra Ariza					Sandra
25	María del Carmen					María del Carmen
26	Helena Gómez					Helena
27	Isabel Muñoz					Isabel
28	Ana Gorman					Ana Gorman
29	Carmen Sánchez					Carmen Sánchez
30	Bladit Jarama					Bladit Jarama
31	Ana Elvira Jofari					Ana Elvira
32	Denia Nally					Denia
33	Maria Cardozo					Maria
34	Angela B. B. B.					Angela B.
35	Waltera Galano					Waltera
36	María del Carmen					María del Carmen
37	Carmen Chaparro					Carmen
38	Alicia Chavero					Alicia
39	Carolina Jerez					Carolina
40	Olga Melchán					Olga Melchán

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR: Suba la Gaitana

CAU:

FECHA:

DD MM AA
07 04 26

TEMA / EVENTO: Envejecimiento Activo

EXPOSITOR: Carlos Daniel Soreza C.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Blanca Rodríguez	41596754				Blanca Rodríguez
2	Bertha Lora	41436887				Bertha Lora
3	Alfonso López	41544118				Alfonso López
4	Rosa A. Rodríguez	51651618				Rosa A. Rodríguez
5	Indira Rodríguez	3752039				Indira Rodríguez
6	Priscilla Roldán	28776694				Priscilla Roldán
7	Odalinda Bullara	41756763				Odalinda Bullara
8	Rosa Manigal	111480175				Rosa Manigal
9	Elena	270727				Elena
10	Gloria Bayona	3183067739				Gloria Bayona
11	Yvonne Rodríguez	41674310				Yvonne Rodríguez
12	Alfonso Sánchez	3549534				Alfonso Sánchez
13	Guillermo	80750999				Guillermo
14	Blanca Emilia Nasque	2058675				Blanca Emilia Nasque
15	Esperanza Mabel Barrio	5955147				Esperanza Mabel Barrio
16	Elmador	35462982				Elmador
17	Lucrécia Córdova	35462982				Lucrécia Córdova

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Hecilda Vinea Cuervo	5201078				Hecilda Vinea Cuervo
19	Jacinto Jarama	5756730				Jacinto Jarama
20	Marida Giraldo	41584800				Marida Giraldo
21	Geny Rosa Fandi	41405331				Geny Rosa Fandi
22	Elvira Rodríguez	41559739				Elvira Rodríguez
23	Blanca Sosa	41499028				Blanca Sosa
24	Flor Marina Roda	416574414				Flor Marina Roda
25	Gonzalo Tovar	79765554				Gonzalo Tovar
26	Flor Marina Roda	28788000				Flor Marina Roda
27	Ana Julia Vique	24101816				Ana Julia Vique
28	ANA P. Lora	41674573				ANA P. Lora
29	Gloria Rodríguez	35505464				Gloria Rodríguez
30	Amalia	39637277				Amalia
31	Mirra Malacón	41654672				Mirra Malacón
32	María G.	25741772				María G.
33	María Rodríguez	24124424				María Rodríguez
34	Maria Elina González	31551053				Maria Elina González
35	Gloria Mantilla	41595631				Gloria Mantilla
36	Lucy Marina Rojas	39559807				Lucy Marina Rojas
	Martha B.	41748081				Martha B.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Blanca Hernández	41440963			32145977	Blanca Hernández
19	María Dilia Ruiz	23604842			3222500423	María Dilia Ruiz
20	Paulina Benítez	40627040			3132537392	Paulina Benítez
21	Rosa Rodríguez	41658230			315943709	Rosa Rodríguez
22	Natividad Riquelme					Natividad R
23	Blanca Rodríguez	23701102			320228875	Blanca Rodríguez
24	Macumberto Cruz	1210463			312577720	Macumberto Cruz
25	Yagelina Rodríguez	52580423			310587303	Yagelina Rodríguez
26	Gladys Molano S.	3028382211			41121702	Gladys Molano S.
27	Lucía Álvarez	20940409			300752979	Lucía Álvarez
28	Gerardo López	41539879			320200939	Gerardo López
29	Berta Villegas	55724073379				Berta Villegas
30	Mercedes Haino	01-166033				Mercedes Haino
31	Alfonso Coy					Alfonso Coy
32						
33	Ennio Forster				90392407	Ennio Forster
34	Yolanda Molano de Gaitán	41468379			3137355905	Yolanda Molano de Gaitán
35	Gilberto Camacho	17194761			314669569	Gilberto Camacho
36						

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Blanca Rodríguez					Blanca Rodríguez
19	Elviana Silva					Elviana Silva
20	Angela Pantoja					Angela Pantoja
21	Paulina Benítez					Paulina Benítez
22	Leonora García V					Leonora García V
23	Paulina Sepúlveda					Paulina Sepúlveda
24	Aura Rodríguez					Aura Rodríguez
25	Floriberto Hernández					Floriberto Hernández
26	Deider Alfonso Coy					Deider Alfonso Coy
27	Macumberto Cruz					Macumberto Cruz
28	Lucía Álvarez					Lucía Álvarez
29	María Inés de la Cruz					María Inés de la Cruz
30	Berta Villegas					Berta Villegas
31	Gerardo López					Gerardo López
32	Yolanda Molano de Gaitán					Yolanda Molano de Gaitán
33	Macumberto Cruz					Macumberto Cruz
34	Yolanda Molano de Gaitán					Yolanda Molano de Gaitán
35	Ennio Forster					Ennio Forster
36	Yagelina Rodríguez					Yagelina Rodríguez
37	Rosa Rodríguez					Rosa Rodríguez
38	Blanca Liliacruz					Blanca Liliacruz
39						
40						

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.ussta.edu.co/>.

LUGAR: <u>S. de Bailama</u>	CAU: <u></u>	FECHA: <table border="1"><tr><td>DS</td><td>MM</td><td>AA</td></tr><tr><td>10</td><td>03</td><td>26</td></tr></table>	DS	MM	AA	10	03	26
DS	MM	AA						
10	03	26						
TEMA / EVENTO: <u>Envejecimiento Activo</u>	EXPOSITOR: <u>Carlos Daniel Forero C.</u>							

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO	FIRMA
1	Juan Carlos Mejía					Juan Carlos M
2	Laura Echeverri	81081225			316369	Echeverri
3	Yulio Rodríguez	2554137				Yulio Rodríguez
4	Maria M. Vega				329108531	Maria Vega
5	Martha Lilia Hinojosa	35503290				Martha Hinojosa
6	Dora González	79190479				Dora González
7	Georgette Henao	31192257				Georgette Henao
8	Elvira Hernández	35455844				Elvira Hernández
9	Maria del Carmen Sánchez	21096870			3204631291	Maria Sánchez
10	Ana Linares Rojas	3973718			3115657353	Ana Linares
11	Priscilla Palacios	41623322			314307478	Priscilla Palacios
12	Polina Ardiola	41695930			315365940	Polina Ardiola
13	Carmen	41546234			311897307	Carmen
14	Solymar Ayala	21006106			322291205	Solymar Ayala
15	Lenor Caliendo	41350577			3152292159	Lenor Caliendo
16	Esperanza Alvarado	51659815			305709494	Esperanza Alvarado
17	Nidia Esteban	211754759			726957202	Nidia Esteban

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 2 de 2

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO	FIRMA
18	Maria Digna Ceramonte	150127			305971344	Maria Digna Ceramonte
19	Norma Dávalos	51585339			316322210	Norma Dávalos
20	Maria	3464186			313363807	Maria
21	Mirya Rojas	51732262			3103122492	Mirya Rojas
22	Luzmaría Cárdenas	65727552			311488557	Luzmaría Cárdenas
23	Edith Montoya	25878755			3118295338	Edith Montoya
24	Abdina Barano	41463789			3124630582	Abdina Barano
25	Marina Rosalva	51685758			3108693161	Marina Rosalva
26	Esperanza González	23320510			3152426179	Esperanza González
27	Ana Elvira Fortini	41730901			3704992111	Ana Elvira Fortini
28	María Dora Ríos	41605118			312351	María Dora Ríos
29	Maria	41321104			311497552	Maria
30	Carolina Sarmiento	41782162			3112470691	Carolina Sarmiento
31	Helena Gómez	35468237			3144323789	Helena Gómez
32	Isabel Rodríguez	23861849				Isabel Rodríguez
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
Código: DG-BO-F-003		Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Maria Dilia Acuña					Maria Dilia Acuña
19	Elvira Fajón					Elvira Fajón
20	Maria Patricia Saelico					Maria Patricia Saelico
21						
22						
23						

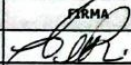
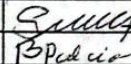
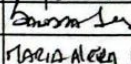
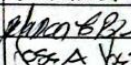
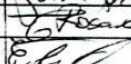
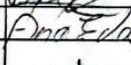
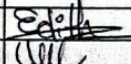
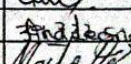
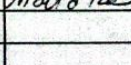
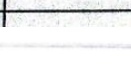
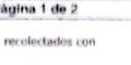
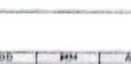
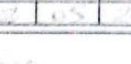
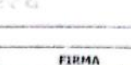
 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
Código: DG-BO-F-003		Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autoriza a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	Santa Marta	CAU:		FECHA:	DD	MM	AA
					12	03	20
TEMA / EVENTO:	Reunión	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Forero C.				

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Maria Alejandra Rubio G					Maria Alejandra Rubio G
2	Marta Lilian Méndez					Marta Lilian Méndez
3	Carina Saez					Carina Saez
4	Esperanza González					Esperanza González
5	Blanca Cardona D U					Blanca Cardona D U
6	Anna Forero					Anna Forero
7	Yolene Herrera L					Yolene Herrera L
8	Blanca Fumadó					Blanca Fumadó
9	Maria del Carmen Roche					Maria del Carmen Roche
10	Josabel Moque					Josabel Moque
11	Juan Carlos Mejía M					Juan Carlos Mejía M
12	Maribel Sotomayor					Maribel Sotomayor
13	Luzma Muñoz					Luzma Muñoz
14	Luis Rodríguez					Luis Rodríguez
15	Ana Hildatony					Ana Hildatony
16	Hilda Meyer					Hilda Meyer
17	Lenny Colinda D					Lenny Colinda D

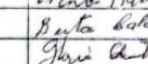
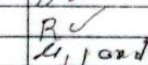
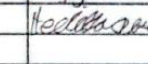
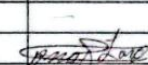
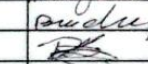
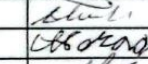
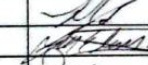
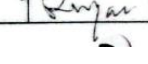
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Ana Dolores Ríos					
19	Socorro A. Gu					
20	Bricia de la Paz					
21	Laura Jerez CA					
22	MARA ALEJIA CHAVEZ					
23	Blanca Carolina Betancur	41678414				
24	José Antonio Jerez	19213961				
25	Rosa Velez	51685778				
26	Esperanza Alvarado	5165784471				
27	Ana María de la Cruz	41678414				
28	Maria Cardozo					
29	Edith Mendoza S					
30	Marleny Uribe					
31	Ana Leticia Rojas					
32	Margarita Ríos					
33						
34						

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR: CAU: FECHA:

TEMA / EVENTO: EXPOSITOR:

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Ana Belén Jerez					
2	Elba Elena Ramos					
3	Berta L. Calderón					
4	Yvonne de la Cruz					
5	Rubén Lugo	96582371				
6	Rene Jonathan	35485341				
7	Herly de la Cruz	52091078				
8	Georgina	6641350423				
9	Pilar Marina Sami	28788060				
10	ANA P LARA	41674573				
11	Boris Villamil	41587379				
12	Andrés	411181125				
13	Alejo Prieto	41564496				
14	Mario de la Cruz	41584586				
15	Benito Lugo	4140535				
16	Ligia Becerra	41478957				
17	Rosa Remolina	28376694				

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 2 de 2

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Alfonso Neri	415111148			31234289	[Firma]
19	Gloria Martha	11595631			3672890	[Firma]
20	Francisco Padilla	41596734			3146665	[Firma]
21	Elizabeth Neri	2324458				[Firma]
22	José Parra	23235311			3102624011	[Firma]
23	Aracely Luna	24162218			3102624011	[Firma]
24	Blanca Del Sol	41499028				[Firma]
25	Indira Pachón	39520037				[Firma]
26	Mercyia Cordob	35462982				[Firma]
27	Aya Dela Luna	24169118				[Firma]
28	Martha J. Bautista	41748081			313888803	[Firma]
29	Rosalia De Dios					
30	Lina Delgado	41674310			317775411	[Firma]
31	Margarita Padilla	11559739			35072588	[Firma]
32	Calinda Balboa	41788963			3112262062	[Firma]
33	Mor Rodriguez	41657444			300426089	[Firma]
34	Gonzalo Tovar	79765559			300426089	[Firma]
35	Miriam Kallagon	41654622			3158113712	[Firma]
36	Humberto Rodriguez	41386390			312453702	[Firma]
37	Beatriz Camacho	41383022			311244431	[Firma]
38	Gloria Rodriguez	35505467			302502483	[Firma]
39	Rosa Anna Rodriguez	51651618				
40						

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	Saba la ganancia	CAU:		FECHA:	<table border="1"> <tr> <td>DD</td> <td>MM</td> <td>AA</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>03</td> <td>2018</td> </tr> </table>	DD	MM	AA	13	03	2018
DD	MM	AA									
13	03	2018									
TEMA / EVENTO:	Envejecimiento Activo	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Funes								

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Luz Milena Cano					[Firma]
2	Gabriela Sierra					[Firma]
3	Maria Cordoba					[Firma]
4	Yolanda Avelar					[Firma]
5	Juan Carlos Mejia					[Firma]
6	Leonora Galindo					[Firma]
7	Isabel Morque					[Firma]
8	Leticia Gonzalez					[Firma]
9	Florencia Suarez					[Firma]
10	Rosa Lucia Gonzalez					[Firma]
11	Rosa Alarcón					[Firma]
12	María Camacho					[Firma]
13	Isabel Ramirez					[Firma]
14	Encarna Galeano					[Firma]
15	Yolanda Galeano					[Firma]
16	Yolanda Galeano					[Firma]
17	German Rocha					[Firma]

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR: Suba la Gaitana	CAU:	FECHA: 14 04 26
TEMA / EVENTO: Envejecimiento Activo	EXPOSITOR: Carlos Daniel Forero Castellanos	

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Miriam Malagón	2165722				Miriam Malagón
2	Rubica Vargas	26582371				Rubica Vargas
3	Rosa María Pineda	28376694				Rosa María Pineda
4	Fig. Pineda	41479957				Fig. Pineda
5	María Tirado	41584800				María Tirado
6	Blanca Rodríguez	41596284				Blanca Rodríguez
7	Patricia Castañeda	28295978				Patricia Castañeda
8	María Elena Román	41504922				María Elena Román
9	María Elena González	57557053				María Elena González
10	Bertha Leonor Gadea	211136909				Bertha Leonor Gadea
11	Adalberto Ballesteros	41756963				Adalberto Ballesteros
12	Alfonso Sánchez	35-495201				Alfonso Sánchez
13	María Pineda	26965599				María Pineda
14	Araceli Pineda	21161510				Araceli Pineda
15	Blanca Suárez	41499028				Blanca Suárez
16	Araceli Pineda	20.625687				Araceli Pineda
17	Mercedes Cordoba	35462982				Mercedes Cordoba

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
	Hedilma Urea Guerrero	52091078		313 350 3230	311915170	Hedilma Urea Guerrero
19	Berenice Villamil	41592329				Berenice Villamil
20	Rosalba Docant	28715052			3186572265	Rosalba Docant
21	Patricia Pineda	41595631			3123672290	Patricia Pineda
22	Alcira Prieto	41564496			32047586	Alcira Prieto
23	Blanca Vasquez	41394586				Blanca Vasquez
24	Blanca Vasquez	20950999				Blanca Vasquez
25	Cecilia Vasquez	41330923				Cecilia Vasquez
26	Marta Rodríguez	41380390			3124532202	Marta Rodríguez
27	Rosa Pineda	411405333			31297200	Rosa Pineda
28	María Pineda	41541140			317336735	María Pineda
29	María Pineda	41674573			3102613740	María Pineda
30	Flor Rodríguez	41667444			3004260897	Flor Rodríguez
31	Bertha Leonor Gadea	41553099			3111241335	Bertha Leonor Gadea
32	María Pineda	35495157			3125747247	María Pineda
33	Ligia Rodríguez	41674370			317317211	Ligia Rodríguez
34	María Pineda	20585675			3114474204	María Pineda
35	María Pineda	41599739			35022566	María Pineda
36	María Pineda	41748081			3138288215	María Pineda
37	María Pineda	28700060			320461688	María Pineda
38	María Pineda	39784627			31030800	María Pineda
39	GLORIA RODRIGUEZ	35505.467			3202562483	GLORIA RODRIGUEZ
40	María Pineda				3132773204	María Pineda

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	aba la gaitana	CAU:		FECHA:	<table border="1"> <tr> <td>DD</td> <td>MM</td> <td>AA</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>03</td> <td>2018</td> </tr> </table>	DD	MM	AA	14	03	2018
DD	MM	AA									
14	03	2018									
TEMA / EVENTO:	Ensejamiento activo	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Forero								

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Elisa Flaminio					Elisa Flaminio
2	Isabel Morque					Isabel Morque
3	Edna Sierra					Edna Sierra
4	Martha Lilia Méndez					Martha Lilia Méndez
5	Juan Carlos Mejía					Juan Carlos Mejía
6	Luz María Gamo					Luz María Gamo
7	Socorro Ayala					Socorro Ayala
8	Yolanda Avendano					Yolanda Avendano
9	Ines poveda					Ines poveda
10	Isabel Luñeros					Isabel Luñeros
11	Maria del Carmen Sánchez					Maria del Carmen Sánchez
12	Alira Caribazo					Alira Caribazo
13	Ana María Gallo					Ana María Gallo
14	María Pérez					María Pérez
15	Luis Antonio Parra					Luis Antonio Parra
16	Helena Guerrero					Helena Guerrero
17	Bernabé Chaparro					Bernabé Chaparro

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Luz María Rojas	51722266				Luz María Rojas
19	Eusebia Botwón					Eusebia Botwón
20	Espinoza Alvarado					Espinoza Alvarado
21	Bernil de Guzman					Bernil de Guzman
22	Leonel Rojas					Leonel Rojas
23	Marganta Rios					Marganta Rios
24	Blanca Rivas					Blanca Rivas
25	Edith Alendro					Edith Alendro
26	Lucia Blettran					Lucia Blettran
27	Josa paez					Josa paez
28	Germen Moncera					Germen Moncera
29	Bruceida palacios					Bruceida palacios
30	Adriana pineros					Adriana pineros
31	Patricia Bótru					Patricia Bótru
32	Ancery Rubio					Ancery Rubio
33	Carmen Rosavallejo					Carmen Rosavallejo
34	Maria Goreno					Maria Goreno
35	Waldino Galeano					Waldino Galeano
36	Silvana Peña					Silvana Peña
37	Elizabeth Lemus					Elizabeth Lemus
38	Edilma gomez					Edilma gomez
39	Ana Vargas					Ana Vargas
40						

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	Sobre la gaitana.	CAU:		FECHA:	DD 17	MM 03	AA 26
TEMA / EVENTO:	Fortalecimiento muscular	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Forero				

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Odalinda Ballares	41756763			3112262062	Odalinda Ballares
2	Rosario Herrera	41394386				Rosario Herrera
3	Glenn Rosa Pambello	41405330				Glenn Rosa Pambello
4	Glenn Rosa Pambello	41405330				Glenn Rosa Pambello
5	Glenn Rosa Pambello	41405330				Glenn Rosa Pambello
6	Maria Elina Gonzalez	51551053				Maria Elina Gonzalez
7	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
8	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
9	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
10	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
11	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
12	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
13	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
14	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
15	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
16	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez
17	Blanca Rodriguez	41596784				Blanca Rodriguez

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
19	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
20	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
21	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
22	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
23	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
24	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
25	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
26	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
27	Blanca Rodriguez	51651618				Blanca Rodriguez
28	Blanca Rodriguez	41252962				Blanca Rodriguez
29	Blanca Rodriguez	41557779				Blanca Rodriguez
30	Blanca Rodriguez	41445193				Blanca Rodriguez
31	Blanca Rodriguez					Blanca Rodriguez
32	Blanca Rodriguez	20475099				Blanca Rodriguez
33	Blanca Rodriguez	41551140				Blanca Rodriguez
34	Blanca Rodriguez	41405330				Blanca Rodriguez
35	Blanca Rodriguez	20950992				Blanca Rodriguez
36	Blanca Rodriguez	41405330				Blanca Rodriguez
37	Blanca Rodriguez	39539805				Blanca Rodriguez
38	Blanca Rodriguez	35505.467				Blanca Rodriguez
39	Blanca Rodriguez	41654622				Blanca Rodriguez
40	Blanca Rodriguez	41657444				Blanca Rodriguez



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:

Siba la capitana.

CAU:

FECHA:

DD MM AA
18 03 26

TEMA / EVENTO:

Coordinación

EXPOSITOR:

Carlos Daniel Forero

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Maria del Tránsito					Maria del Tránsito
2	Carolina S. Hernández					Carolina S. Hernández
3	Maria Mercedes Blasco					Maria Mercedes Blasco
4	Blanca Cecilia Osorio					Blanca Cecilia Osorio
5	Margarita Díaz					Margarita Díaz
6	Elisavinda Silva					Elisavinda Silva
7	Angela Patricia					Angela Patricia
8	Guillermo Cruz					Guillermo Cruz
9	Yolanda Sepúlveda					Yolanda Sepúlveda
10	Maria Nely Saavedra					Maria Nely Saavedra
11	Leonor García					Leonor García
12	Herlinda Curcio					Herlinda Curcio
13	Amargosa de la Cruz					Amargosa de la Cruz
14	Alfonso Col					Alfonso Col
15	Vilma E. Pardo					Vilma E. Pardo
16	Fátima Benítez					Fátima Benítez
17	Luz Arroyave					Luz Arroyave



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Ana María					Ana María
19	Leonor Rojas					Leonor Rojas
20	Fenith Rodríguez					Fenith Rodríguez
21	Carolina Rocha					Carolina Rocha
22	Olivia A. Zú					Olivia A. Zú
23	Lucio González					Lucio González
24	María Pardo					María Pardo
25	Maria Nely					Maria Nely
26	Anaethira F. Fari					Anaethira F. Fari
27	Brenda Goleto					Brenda Goleto
28	Isabel					Isabel
29	Maria Aleria Chavarría					Maria Aleria Chavarría
30	Graciela Cavallini					Graciela Cavallini
31	Blanca D. Mancini					Blanca D. Mancini
32	Anaethira Vargas					Anaethira Vargas
33						



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con

ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:

Suba la gaitana

CAU:

FECHA:

DD MM AA
21 04 26

TEMA / EVENTO:

Actividad Física Adlto mayor

EXPOSITOR:

Carlos Forero

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Enés Rubén	41371490			321237600	Enés
2	Auxora Barreto	42451281			3112396358	Auxora B.
3	Blanca Rodríguez	2470400			3202288442	Blanca R.
4	Ramon Flores	67469108			312535904	Ramon Flores
5	Blanca Cruz	23369581			3239808624	Blanca Cruz
6	Manuel Paez	12114630			312577914	Manuel Paez
7	Maria Yanez Sotelo	41656577			512567455	Maria Yanez
8	Enina Fajon	2022406			31887579	Enina Fajon
9	Verónica Jarama	43699898			3202000	Verónica Jarama
10	Mario Frebo	41163616				Mario Frebo
11	Maria				31241659	Maria
12	Rosa Ana Moran	35400024			1354000	Rosa Ana Moran
13	Daybato Hernandez	2885843			30163346	Daybato Hernandez
14	Eden Romero	41469295				Eden Romero
15	Nubia Robiano					Nubia Robiano
16						



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Barbara Gloria Rosado	41440963			311458892	Barbara Gloria Rosado
19	Vanessa Rodriguez	21466635				Vanessa Rodriguez
20	Rosa Patricia	41658236			31159163	Rosa Patricia
21	Alfredo Ruiz	19209057				Alfredo Ruiz
22	Esperanza Borda	51564377			310864854	Esperanza Borda
23	Maria Delia Quinto	23604842				Maria Delia Quinto
24	Rosa Irma Bernal	41575977				Rosa Irma Bernal
25	Ornela Bernal	110508			3049373583	Ornela Bernal
26	Rosa Suarez	4153825			3214642525	Rosa Suarez
27	Maria Saez	2366076			323216965	Maria Saez
28	Maria Magdalena Moron	41565135			3193152181	Maria Magdalena Moron
29	Lucia Adair	209701149			300752219	Lucia Adair
30	Alfonso Amador	26300110			316345098	Alfonso Amador
31	Yaguel Rodriguez	52580423		yaguel.rodriguez@usta.edu.co	310587203	Yaguel Rodriguez
32	Rosa Julia Corredor	20266822			314378325	Rosa Julia Corredor
33	Yolanda Malano	41468399			3237355135	Yolanda Malano
34	Leonor Garcia Vargas	26578310			3115462112	Leonor Garcia Vargas
35	Patricia Benitez	40600070			3132537392	Patricia Benitez
36	Elisena Silva	41355418				Elisena Silva
37	Paula Silva	3495041			32241136	Paula Silva
38	Ambercia da	11664951			311582254	Ambercia da
39	Maria Delia Quinto	41565135			314603810	Maria Delia Quinto
40	Bernarda	41417710			313815100	Bernarda

22-04-26



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Glady's Beyer					Glady's Beyer
19	Blanca Estela Nasque					Blanca Nasque
20	Estelita Ballester					Estelita Ballester
21	Ligia Escobedo					Ligia Escobedo
22	Rubielar Vargas					R.V.
23	Blanca Rodríguez					Blanca Rodríguez
24	Bertha Calderón					Bertha
25	Gloria Hernández					Gloria Hernández
26	Rosa Mariana					Rosa Mariana
27	Mariana Elena Romero					Mariana Romero
28	Lucrecia Córdoba					Lucrecia Córdoba
29	Moni Joneth Soto					Moni Joneth Soto
30	Blanca Inés Suárez					Blanca Inés Suárez
31	Rosario Dolores					Rosario Dolores
32	Rosa María Pineda					Rosa María Pineda
33	Gloria Herrera					Gloria Herrera
34	Mariela Giraldo	41584800				Mariela Giraldo
35	ANA P LARA	41674573				ANA P LARA
36	Green K. P. Quintanilla	44103337				Green K. P. Quintanilla
37	Miriam B. Rincón	3968830				Miriam B. Rincón
38	M. Lucila Rodríguez	41380390				M. Lucila Rodríguez
39	Alma L. Lora	41544140				Alma L. Lora



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	JUAN CARLOS MEYIA	39419865				JUAN CARLOS MEYIA
19	Eloiza Hernández	35455849				Eloiza Hernández
20	MARIA CARDOZO	41305318				MARIA CARDOZO
21	Blanca Estela Nasque	3125467800				Blanca Estela Nasque
22	Briceida Palacios	41623322				Briceida Palacios
23	Ana Celia Vargas	28478754				Ana Celia Vargas
24	CARLOS ZAVALA	21086810				CARLOS ZAVALA
25	JOSE ANTONIO PARRA	19213961				JOSE ANTONIO PARRA
26	Eloiza Carballo	41730801				Eloiza Carballo
27	LUIS POVEDA	41634483				LUIS POVEDA
28	Aleida Elhajaro	39811126				Aleida Elhajaro
29						

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018
Página 1 de 2			

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	Sba la Gaitana	CAU:		FECHA:	DD 23	MM 04	AA 26
TEMA / EVENTO:	Actividad Física	EXPOSITOR:	Carlos Forero				

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Isabel Morquez	23861849	Lider	IsabelMorquez@ucp.com	32238446	Isabel Morquez
2	DANIELA LEEZ	52348303				DANIELA LEEZ
3	Esperanza Alvarado	51657841			305709094	Esperanza Alvarado
4	Maria Arcángel Rubio	35459147				Maria Arcángel Rubio
5	Camel Rios Velly	51685758			310857161	Camel Rios Velly
6	Ana Leonor Rojas	39737.518			311567355	Ana Leonor Rojas
7	Florencia D. Tame	41759121			310608625	Florencia D. Tame
	Ana Julia Gallo	46352294			3102634120	Ana Julia Gallo
9	Esperanza Goutale	35320540				Esperanza Goutale
10	RODRIGO AYALA	23547266				RODRIGO AYALA
11	CARMEN VARGAS	65723552				CARMEN VARGAS
12	ELVIA TURRO	21081225				ELVIA TURRO
13	CARMEN CHARRARO	41546234				CARMEN CHARRARO
14	WALDINA GALEANO	41463789				WALDINA GALEANO
15	ELVIRA GARCIA	41592925				ELVIRA GARCIA
16	LEONOR GALINDO	41750572				LEONOR GALINDO
17	BLANCA CECILIA BELTRAN	41678444				BLANCA CECILIA BELTRAN

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018
Página 2 de 2			

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Luisa Rodriguez	41674310				Luisa Rodriguez
19	Maria Elena Gonzalez	51551053				Maria Elena Gonzalez
20	MARIA ROSA ROJAS	39539805				MARIA ROSA ROJAS
21	Florencia S	28788060				Florencia S
22	Luz Stella Celis	26331				Luz Stella Celis
23	Esperanza Mabel Roman	20585675				Esperanza Mabel Roman
24	Elizabeth Riano	39784028				Elizabeth Riano
25	Miriam Malagon	41654622				Miriam Malagon
26	GLORIA RODRIGUEZ	35505467				GLORIA RODRIGUEZ
27	Rosa Aurora Rodriguez	5165118				Rosa Aurora Rodriguez
28	Florencia Rodriguez	41651444				Florencia Rodriguez
	Gonzalo Tovar	79765559				Gonzalo Tovar
	Ana GID	23741792				Ana GID
	Maria	39631221				Maria
	Sabina Rodriguez	41662062				Sabina Rodriguez

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	Sba la gaitana.	CAU:		FECHA:	DD	MM	AA
					24	03	26
TEMA / EVENTO:	Fuerza	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Forero				

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Andrés Páez	21161816	Nuevo Sol		32084652	[Firma]
2					45579500	[Firma]
3	Andrés Páez	4114036564				
4	Celine Plutinez	41330423				[Firma]
5	Rosa A. Rodríguez	51651618				[Firma]
6	Patricia Villamir	41592379			3133503330	[Firma]
7	Rubia Vargas	96582371			311232993	[Firma]
8	Flore Rodríguez	41657444			30042608	[Firma]
9	Gonzalo Tovar T					
10	María C. Páez	415441110			317793699	[Firma]
11	Esperanza Mabel Romero	20595635			3114431121	[Firma]
12	Flor Mariana Smith	98788060			3204616861	[Firma]
13	Epizacell Naoip	23294750			31466665	[Firma]

Mercedes Alicia 41599332. lider mexicana 319425 e querecom 4585

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA		REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO	
Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018	Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	Sba la gaitana	CAU:		FECHA:	DD	MM	AA
					25	03	26
TEMA / EVENTO:	Coordinación	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Forero.c.				

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	STACYE BAYONA					[Firma]
2	Osbaldo Ballón					[Firma]
3						
4	H. Lolo Rodríguez					[Firma]
5	Rosa Marique					[Firma]
6	Lige Becanue					[Firma]
7	Lige Rodríguez					[Firma]
8	Rolando B. Díaz					[Firma]
9						[Firma]
10						[Firma]
11	Olga L. S. S.					[Firma]
12	Milica Castor					[Firma]
13	Maria Elena Ramirez					[Firma]
14	Janeth S. S.					[Firma]
15	Monica Cordoba					[Firma]
16	Rosario Palencia					[Firma]
17	Blanca S. S.					[Firma]



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	ANA PAULINA LARA					<i>[Signature]</i>
19	BRUNO RAMÍREZ					
20	BLANCA SANTIAGO					
21	BRUNO RAMÍREZ					<i>[Signature]</i>
22	FLOR RODRÍGUEZ					<i>[Signature]</i>
23	MS ELINA GONZÁLEZ					<i>[Signature]</i>
24	MARCELA GONZÁLEZ					<i>[Signature]</i>
25	BLANCA RODRÍGUEZ					<i>[Signature]</i>
26	HELENA GONZÁLEZ					<i>[Signature]</i>
27	MIRIAM MALAGÓN					<i>[Signature]</i>
28	RUBIELA VARGAS					
29	LUCY GONZÁLEZ					<i>[Signature]</i>
30	BRUNO RAMÍREZ					<i>[Signature]</i>
31	BRUNO RAMÍREZ					<i>[Signature]</i>
32	ELIZABETH VILLALBA					<i>[Signature]</i>
33	ELIZABETH VILLALBA					<i>[Signature]</i>
34	ROSABRUNA RODRÍGUEZ					<i>[Signature]</i>
35	ELIZABETH VILLALBA					<i>[Signature]</i>
36	GLORIA RODRÍGUEZ					<i>[Signature]</i>
37	GLORIA LUIS FORERO					<i>[Signature]</i>
38	HELENA GONZÁLEZ					<i>[Signature]</i>
39	HELENA GONZÁLEZ					<i>[Signature]</i>
40	BRUNO RAMÍREZ					<i>[Signature]</i>



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con

ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	<u>Suba la Gaitana</u>	CAU:		FECHA:	DD	MM	AA
					26	03	26
TEMA / EVENTO:	<u>Coordinación</u>	EXPOSITOR:	<u>Carlos Daniel Forero</u>				

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Ligia Rodríguez					<i>[Signature]</i>
2	Gloria Montilla					<i>[Signature]</i>
3	Beatriz Lora					<i>[Signature]</i>
4	Lucrecia Cordoba					<i>[Signature]</i>
5	Ligia Rodríguez					<i>[Signature]</i>
6	Elo de Medina					<i>[Signature]</i>
7						



Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 1 de 2

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR: Suba la bartana.

CAU:

FECHA:

DD	MM	AA
28	04	26

TEMA / EVENTO: Actividad Física

EXPOSITOR: Carlos Forero

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	ADELAI DA GARCIA					ADELAI DA G
2	Ana Hilda Polo					Ana H
3	Lucia Saiz					Lucia Saiz
4	Elvira Garcia					Elvira Garcia
5	Leonora Galindo D.					Leonora Galindo
6	Juan Carlos Mejia					Juan Carlos MM
7	ANA LUCILA BONSALLES					ANA LUCILA BONS
8	Graciela Casallas					Gr C
9	Sandra Ayala					Sandra
10	Carmen Chaparro					Carmen
11	Am Leonor Rojas					Leonor Rojas
12	Blanca C. Brito					Blanca C.B.
13	José A. Voz					José A. Voz
14	Carmen Rosa V.					Carmen Rosa V.
15	Marta Rios Rein					Marta Rios
16	Amelina Jaramila	41730801				Amelina Jaramila
17	Briyda Pulcin					B Pulcin



Código: DG-BO-F-003

Versión: 02

Emisión: 20-03-2018

Página 2 de 2

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Polite Malagón					Polite Malagón
19	Isabel Ramirez					Isabel Ramirez
20	Silvana Peña					Silvana Peña
21	ESILVER HERRERA					ESILVER HERRERA
22	Lina Fierro					Lina Fierro
23	Hilda Norc					Hilda Norc
24	Isabel Morque	23861849				Isabel Morque
25	Elvira Huertas					Elvira Huertas
26	Angelika Hernandez					Angelika Hernandez
27	Carolina Lopez					Carolina Lopez
28						

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usta.edu.co/>.

LUGAR:	Suba la Gaitana	CAU:		FECHA:	<table border="1"> <tr> <td>DD</td> <td>MM</td> <td>AA</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>04</td> <td>26</td> </tr> </table>	DD	MM	AA	30	04	26
DD	MM	AA									
30	04	26									
TEMA / EVENTO:	Actividad Física y Recreación Adlto. mayor.	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Forero								

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	MARIA UGBA PERAZO	11801707				[Firma]
2	María Paula	50885339				[Firma]
3	ana lucia gonzalez	28190430				[Firma]
4	Ana Emalia Vargas	41681619				[Firma]
5	Edna Silva	41549083				[Firma]
6	Belores Cano de Nostra	41.677.120				[Firma]
	DAVIDA LÓPEZ	52348303				[Firma]
	MARIA ALENA CHAVEZ	39611126				[Firma]
	Luz Marina Hernandez	41682810				[Firma]
	Patricia Correa	65697501				[Firma]
10	Y. Rosa Velly	51687558				[Firma]
11	Maria del Carmen Santa	21.096.810				[Firma]
12	Blanca Cecilia Restrepo	41676414				[Firma]
13	Silvana Paza	41.634.256				[Firma]
14	Juan Carlos Mejia	79419866				[Firma]
15	Leonor Rojas	37.737.518				[Firma]
16	Carmen J	39624409				[Firma]
17	Ana Elvira Porfiri	41730801				[Firma]

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
18	Esther J. Henao C	31.192.257			3125264052	[Firma]
19	Rosalinda Niza	41769122			3942607463	[Firma]
20	CONCEPCION SARAY	41782163				[Firma]
21	ANA ROSA BECERRA	25487036				[Firma]
22	Ana cilia Vargas	28190430				[Firma]
23	Margareta Rios K	51607117				[Firma]
24						

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMERA CLASIFICACIÓN UNIVERSITARIA DE COLOMBIA	REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO		
	Código: DG-BO-F-003	Versión: 02	Emisión: 20-03-2018
Página 1 de 2			

Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

los cuales serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.usda.edu.co/>.

LUGAR:	Suba la gaitana	CAU:		FECHA:	<table border="1"> <tr> <td>DD</td> <td>MM</td> <td>AA</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>03</td> <td>20</td> </tr> </table>	DD	MM	AA	11	03	20
DD	MM	AA									
11	03	20									
TEMA / EVENTO:	Envejecimiento Activo	EXPOSITOR:	Carlos Daniel Forero c.								

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Adela Echeverri					Adela Echeverri
2	Ana Hilda Mora					Ana Hilda
3	Maria Sanchez					Maria Sanchez
4	Piñeros Caliendo D.					Piñeros Caliendo D.
5	Ana Guzman					Ana Guzman
6	Esperanza González					Esperanza G.
7	Elvira Humada					Elvira H.
8	Sandra A. Gato					Sandra A.
9	Carmen					Carmen
10	Carmen Encarnación					Carmen Encarnación
11	Rosa Soto					Rosa Soto
12	Juan Carlos Magia					Juan Carlos Magia
13	Esperanza Zapata					Esperanza Zapata
14	Alcira Cardozo V.					Alcira Cardozo
15	Ana Julia Gillo					Ana Julia Gillo
16	Carmen Panessa					Carmen Panessa
17	Maria Cardozo					Maria Cardozo



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Pasante: Carlos Daniel
Forero Castellanos

Sesión: # 1

Fecha:

25-02-26

26-02-26

26-02-26

Objetivo

Realizar un diagnóstico con el fin de conocer la calidad de vida de la población de adulto mayor mediante la implementación de actividades recreativas sencilla para desarrollar la interacción grupal y individual

Recursos

Físicos

➤ Música y pelota

Humano

➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos

Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular y permitir la observación temprana de posibles limitaciones de movilidad, coordinación o respuesta cognitiva en el adulto mayor		20 ´
Fase central	Primeramente, aremos juegos sencillos para el desarrollo acompañados de movimientos coordinativos visomanual, con la finalidad de evaluar las dificultades y conocer más a la población, acompañado de actividades básicas como colorear, acompañado de actividades de baile no muy exigente		40 ´
Fase final/Cierre	Se realizara la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.		20 ´
		Total	1 hora 40 min

Actividades Extra (Plan B, C)	➤ Actividades de memoria con colores, animales y demás actividades, bailar al ritmo de la música (<u>musicalizado</u>)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Población A (miércoles)	Se desarrollo la actividad den su totalidad con el tiempo muy medido ya que el tiempo inicial acordado (<u>3 horas</u>) es solo de una hora por grupo		
<u>Observaciones y Recomendaciones</u>	Mejorar el mismo manejo del tiempo.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) <u>Poblacion B</u> (jueves)	Se desarrollo todo lo acodado y <u>hya</u> un poco más de fluidez con el grupo		
<u>Observaciones y Recomendaciones</u>	para tener en cuenta hacer clases dinámicas con objeto destinado pedir puntualidad para desarrollar las actividades completas.		

Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Población C (<u>Martes</u>)	Grupo muy alegre y el grupo es muy enérgico y el desarrollo fue lo esperado hay gente más joven y permite diversidad de actividades, y <u>están un poco ans dispeusto a las diferentes actividades</u>
<u>Observaciones y Recomendaciones</u>	Me sentí frustrado un poco porque veía con las actividades super preparado y a la hora de la realización me dijeron que no podía hacer la clase completa porque tenían un compromiso político.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Carlos Daniel Forero Castellanos		Sesión: # 2	03-02-26 04-02-26 Fecha: 05-02-26
Objetivo	Se realizará actividades con la finalidad de mejorar el equilibrio y la coordinación		
Recursos	Físicos	➤ Pelota pequeñas y musica	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular y permitir la observación temprana de posibles limitaciones de movilidad, coordinación o respuesta cognitiva en el adulto mayor		20 ´
Fase central	Primeramente, aremos actividades recreativas como lanzar y agarra el palo con movimientos condenados, actividades como el pico y pala teniendo como línea guía el palo pasos coordinados.		40 ´

Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Población A (miércoles)	Según lo acordado la sesión pasada todo salió como esperaba y el desarrollo de la actividad fue más fluida y mejor organizada ya que hay un manejo del tiempo más acertado.
<u>Observaciones y Recomendaciones</u>	Mejorar el mismo manejo del espacio ya que se pueden chocar, hacer actividades más dinámicas en grupo por lo menos con el grupo A
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Población B (jueves)	al haber culminado mis actividades percibo que al director no le gusto más actividad lo que el decide hacer más actividades aparte de las ya acordadas, intentare mejorar mis habilidades comunicativas con los líderes ya que por falta de comunicación de los líderes las personas no llevan lo requerido para la clase.

<u>Observaciones y Recomendaciones</u>	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Población C (Martes)	Ya mejoramos el desarrollo de las actividades y todas las actividades desarrolladas fueron completadas toco hacer muchas variantes del juego ya que se dispersan con facilidad



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Pasante: Carlos Daniel
Forero Castellanos

Sesión: # 3

10-02-26

11-02-26

Fecha:

12-02-2026

Objetivo	Se realizará actividades con la finalidad de mejorar la coordinación visomanual y motricidad gruesa		
V	Físicos	➤ Musica y Pelota Agua	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular y permitir la observación temprana de posibles limitaciones de movilidad, coordinación o respuesta cognitiva en el adulto mayor		20´
Fase central	Primeramente, aremos actividades recreativas en grupo como hacer lanzamientos de cortas y largas distancias movimientos dinámicos, en los ejes corporales con pases y cooperación en equipo, en actividades como lanzamientos de pelotas sin que la pelota tique el piso. En la segunda parte aremos el diseño de las raquetas para la próxima clase		40´

Fase final/Cierre	Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto desinado y el feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´ 1 hora 10 min
Actividades Extra (Plan B.	➤ Actividades de memoria con colores, animales y demás actividades, bailar al ritmo de la música (musicalizado)		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Población A (miércoles)	La actividad se terollo con un poco de dificultad ya que los materiales requeridos fueron pocos ya que hay poca comunicación de parte de los lideres hacia la comunidad.		
Observaciones y Recomendaciones			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Poblacion B (jueves)	La actividad se terollo con un poco de dificultad ya que los materiales requeridos fueron pocos ya que hay poca comunicación de parte de los lideres hacia la comunidad.		
Observaciones y Recomendaciones			
Diario de campo (Se diligencia por cada	La actividad fue un éxito todos llavaron el material requerido se derollo la actividad con normalidad ya que es un grupo bastante activo y todo fue recibido perfectamente por lo planeado		

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Carlos Daniel Forero Castellanos		Sesión: # 4	17-02-26 18-02-26 Fecha: 19-02-26
Objetivo	Mejorar la coordinación visomanual		
Recursos	Físicos	➤ Musica . Raquetas de tenis de mesa - pintones	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular con acompañamiento de la música y recreación		20´
Fase central	Primeramente, haremos actividades recreativas como lanzar y agarra el de pelotas con raquetas de ping pong seguidamente vamos a hacer juego de tenis de mesa de a parejas e individual		40´
Fase final/Cierre	Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto desinado y el feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			1 hora 10 min

Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Población A (miércoles)	No se pudo desarrollar la actividad puesto que los participantes no tejieron los implementos necesarios para el diseño de la actividad, cambió de actividad para el plan b y se terollo actividades con pelota con ayuda del plan b
Observaciones y Recomendaciones	Mejorar el plan b y el desarrollo más guiado personalizado por grupo y tener en cuenta las capacidades
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio) Poblacion B (jueves)	No se pudo desarrollar las actividades planeados por lluvia guía del plan b aburrida toca mejorarla y hacer juegos más dinámicos

Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se pudo cumplir ya que no llevaron los implementos planeados planteados por el profesor, toco desarrollar actividades en conjunto del plan b
Población C (Martes)	

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Carlos Daniel Forero Castellanos		Sesión: # 5	24-02-26 25-02-26 Fecha: 26-02-26
Objetivo	Mejorar <u>al</u> coordinación corporal y aspectos <u>tecnicos</u> de <u>balon</u>		
Recursos	Físicos	> <u>Musica . Raquetas de tenis de mesa - pintones</u>	
	Humano	> <u>Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos</u>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular con acompañamiento de la música y recreación		20´
Fase central	Primeramente, haremos actividades recreativas como lanzar y agarra el de pelotas y realizaremos actividades y juegos recreativos como el balón mano <u>futbol adaptado</u> y danzas como recreación activa para los que no pueden hacer esas actividades.		40´
Fase final/Cierre	Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto desinado y el <u>feedback</u> de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.		10´
		Total	1 hora 10 min

Observaciones y Recomendaciones	La clase se hizo con normalidad, se preparó la clase para el dentro de 8 días
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Mejorar distribución de los grupos de juego poner más dinámica o variantes de juegos para garantizar el desarrollo integral
Observaciones y Recomendaciones	La clase se hizo con normalidad teniendo en cuenta las variantes para el desarrollo de las actividades
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Población más joven y toca tener en cuenta la movilidad de cada una de las personas Hacer énfasis en las reglas ya que no acuden a ellas con frecuencia.
Observaciones y Recomendaciones	Se hizo otra actividad ya que no trajeron los implementos necesarios para las actividades planeadas
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Recordarle a los líderes los implementos.
Observaciones y Recomendaciones	La clase se hizo con normalidad teniendo en cuenta las variantes para el desarrollo de las actividades
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Población más joven y toca tener en cuenta la movilidad de cada una de las personas Hacer énfasis en las reglas ya que no acuden a ellas con frecuencia.
Observaciones y Recomendaciones	Se hizo otra actividad ya que no trajeron los implementos necesarios para las actividades planeadas
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Recordarle a los líderes los implementos.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Carlos Daniel Forero Castellanos		Sesión: # 6	10-03-2026 11-03-2026 Fecha: 12-03-2026
Objetivo	Mejorar el trabajo en equipo y la comunicación activa en conjunto de la coordinación visomanual		
Recursos	Físicos	➤ <u>Musica . Raquetas de tennis de mesa - pintones</u>	
	Humano	➤ <u>Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos</u>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular con acompañamiento de la música y recreación		20´
Fase central	Se realizará un encuentro deportivo con deporte como base el baloncesto con variantes para no hacerlo un deporte de contacto se hará una explicación de las reglas y como se debería desarrollar el partido ya que debe haber participación con pivots fuera del área de juego		40´
Fase final/Cierre	Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto desinado y el <u>feedback</u> de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			1 hora 10 min
Actividades Extra (Plan B.	➤ <u>Actividades de memoria con colores, animales y demás actividades, bailar al ritmo de la música (musicalizada)</u>		
Observaciones y Recomendaciones	Ser más claro con el desarrollo de las actividades y enfatizar le trabajo individual y un poco el grupal ya que no hay comunicación asertiva entre los participantes.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se pudo desarrollo por completo la actividad ya que se empezaron tonar algo agresivas toco pasar al plan b no había buena disposición del grupo.		

Observaciones y Recomendaciones	No llevaron los implementos planteados para desarrollar a las actividades de acuerdo con los implementos llevados.
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	A pesar de todos los inconvenientes se planteó una buena clase y un buen desarrollo de esta.

Observaciones y Recomendaciones	No se pudo desarrollar a la actividad no había servicio en el lugar y no hay comunicación por parte de los líderes.
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	A la comunicación es mala con los líderes puesto que no hay un plan de acción comunicado con los líderes con el practicante.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				
Pasante: Carlos Daniel Forero Castellanos		Sesión: # 7	Fecha:	15-04-2026
Objetivo	Trabajo en equipo he individual con orientación a la memoria			
Recursos	Físicos	➤ Musica y pelota		
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos		
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo	
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular con acompañamiento de la música y recreación		20´	
Fase central	Se realizo la actividad recreativa con juegos de memoria coordinación, equilibrio, motricidad fina, lanzamiento y precisión con un desarrollo integral de todo el cuerpo y el funcionamiento de este con el auto conocimiento.		40´	
Fase final/Cierre	Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto desinado y el feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´ 1 hora 10 min	
Actividades Extra (Plan B.	➤ Actividades de memoria con colores, animales y demás actividades, bailar al ritmo de la música (musicalizada)			

Observaciones y Recomendaciones	Mejorar la logística del lugar y desarrollo de este para gestionar los espacios y mejorar el desarrollo de las diferentes actividades
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Mejorar la comunicación entre los líderes lo solo con los del territorio si lo los de evento ya que hubo bastantes inconsistencias en el desarrollo y eso se vio afectado en ele vento, junto al desarrollo del tiempo puesto que era muy tarde la actividad y la gente no se podía quedar tanto tiempo
Observaciones y Recomendaciones	Mejorar la logística del lugar y desarrollo de este para gestionar los espacios y mejorar el desarrollo de las diferentes actividades
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Mejorar la comunicación entre los líderes lo solo con los del territorio si lo los de evento ya que hubo bastantes inconsistencias en el desarrollo y eso se vio afectado en ele vento, junto al desarrollo del tiempo puesto que era muy tarde la actividad y la gente no se podía quedar tanto tiempo
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Mejorar la comunicación entre los líderes lo solo con los del territorio si lo los de evento ya que hubo bastantes inconsistencias en el desarrollo y eso se vio afectado en ele vento, junto al desarrollo del tiempo puesto que era muy tarde la actividad y la gente no se podía quedar tanto tiempo
Observaciones y Recomendaciones	Mejorar la logística del lugar y desarrollo de este para gestionar los espacios y mejorar el desarrollo de las diferentes actividades
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Mejorar la comunicación entre los líderes lo solo con los del territorio si lo los de evento ya que hubo bastantes inconsistencias en el desarrollo y eso se vio afectado en ele vento, junto al desarrollo del tiempo puesto que era muy tarde la actividad y la gente no se podía quedar tanto tiempo



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Pasante: Carlos Daniel
Forero Castellanos

Sesión: # 8

14-04-2026

15-04-2026

Fecha:

16-04-2026

Objetivo

Se realizaron juegos para mejorar la coordinación intra muscular

Recursos

Físicos

➤ Música . Raquetas de tenis de mesa - pintones

Humano

➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos

Fases

Descripción

Gráfico

Tiempo

Fase
Inicial

La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular con acompañamiento de la música y recreación

20´

Fase
central

Se realizaron diversas actividades recreativas como movilidad en un solo barazo, pasar el objeto por todo el cuerpo con una sola extremidad y juegos con el objeto como congelados y desplazarse con el objeto para esta semana (aro) donde realizaremos movimientos coordinativos viso manuales y competencias individuales de agilidad

40´

Fase
final/Cierre

Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto diseñado y el feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud

10´

Actividades Extra (Plan B.	➤ Actividades de memoria con colores, animales y demás actividades, bailar al ritmo de la música (musicalizada)		
Observaciones y Recomendaciones	Ser más claro con el desarrollo de las actividades y enfatizar el trabajo individual y un poco el grupal ya que no hay comunicación asertiva entre los participantes.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	 Lo desarrollamos y el grupo estuvo dispuesto la actividad para la realización y se desarrollaron grupales y individuales		
Observaciones y Recomendaciones	No todos llevaron los imple netos y todo desarrollar actividades alternas para el desarrollo de las actividades.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	A pesar del mal tiempo se pudo desarrollar las actividades y el desarrollo adecuados para el proceso de <u>aprendisaje</u>		
Observaciones y Recomendaciones	Tener en cuenta todos los espacios que podemos <u>ahcer</u> parte para las <u>diversasa</u> actividades a realizar		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se pudo desarrollar a la actividad no había servicio en el lugar y no hay comunicación por parte de los líderes.		



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Pasante: Carlos Daniel Forero Castellanos		Sesión: # 9	21-04-2026 22-04-2026 Fecha: 23-04-2026
Objetivo	mejorar la <u>resistencia</u> y la <u>coordinación visopedica</u>		
Recursos	Físicos	> Música y pelota	
	Humano	> Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular con acompañamiento de la música y recreación		20´
Fase central	Teniendo como base el fútbol y sus derivados haremos actividades recreativas visopedica con balón para el desarrollo integral del cuerpo, apoyar el trabajo equipo dando como inicio el trabajo individual y de manera progresiva para mejorar el trabajo equipo.		40´
Fase final/Cierre	Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto desinado y el <u>feedback</u> de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´ 1 hora 10 min

Observaciones y Recomendaciones	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Interactuar más con los adultos mayores dando guías y estar más dinámico con el grupo ya que por momentos el grupo se dispersa o simplemente no le gusta la actividad, no <u>por que</u> sea mala si no porque no entienden la actividad.
Observaciones y Recomendaciones	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Es importante la participación de los líderes en el desarrollo de las actividades puesto que para el grupo también es una motivación el desarrollo grupal., de esta manera también fomentamos el desarrollo grupal y la comunicación no verbal

Observaciones y Recomendaciones	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Es importante la comunicación del grupo con los líderes ya que hay poca colaboración de los líderes no solo con el grupo si no también con el <u>practicante</u> y es importante para el practicante que le ayuden con el desarrollo y guía con el grupo.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Carlos Daniel Forero Castellanos		Sesión: # 10	28-04-2026 29-04-2026 Fecha: 30-04-2026
Objetivo	Mejorar la coordinación y el desarrollo de la motricidad fina y gruesa mediante la implementación de actividades físicas y ejercicios específicos que favorezcan el control corporal, la precisión de movimientos y la integración de habilidades motoras.		
Recursos	Físicos	➤ Música.	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular con acompañamiento de la música y recreación		20´
Fase central	Para iniciar la actividad se harán juegos dinámicos de coordinación en secuencia de movimiento como mano pie, mano talón, mano rodilla, y entre secuencia y secuencia para el descanso se realizará actividad para la motricidad fina como una secuencia de dedos, para terminar, se realizará el juego de stop con música.		40´

Fase final/Cierre	Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto desinado y el <u>feedback</u> de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´ 1 hora 10 min
Actividades Extra (Plan B.	➤ Actividades de memoria con colores, animales y demás actividades, bailar al ritmo de la música (musicalizada)		
Observaciones y Recomendaciones	Hacer las clases más dinámicas y más movilidad, un poco grupales, para <u>insentivar</u> el trabajo en equipo		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Ma actividad muy bien diseñada para este grupo fue muy divertido y están más abiertos para las diversas actividades.		
Observaciones y Recomendaciones			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se pudo hacer la sesión por mal clima		
Observaciones y Recomendaciones	Buen desarrollo de actividades.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Toco improvisar porque al equipo se quedó sin batería me toco usar plan b como 25 min para culminar la actividad.		

Observaciones y Recomendaciones	Bien desarrollo de la clase tal vez un poco quitos ya que hay mucha reducción de movimiento dolores y que les impide el desarrollo de las actividades
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Buen desarrollo de las actividades contando con la buena disposición del grupo y la colaboración del grupo a la hora de dictar la sesión

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Carlos Daniel Forero Castellanos		Sesión: # 12	12-05-2026 13-05-2026 Fecha: 14-05-2026
Objetivo	Fortalecer la coordinación general y el equilibrio en el adulto mayor mediante actividades con aro, contribuyendo al desarrollo de la movilidad, la estabilidad y la autonomía en las actividades diarias.		
Recursos	Físicos	➤ Música, aros	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular suave y progresiva, con el fin de preparar el cuerpo para la fase central del entrenamiento, favorecer la lubricación articular con acompañamiento de la música y recreación		20´
Fase central	Se aran actividades de coordinación con el aro baile y movimiento lanzar y atrapar tocar una parte del cuerpo, aplaudir entre otros movimientos. Actividad de parejas de lanzar y atrapar.		40´
Fase final/Cierre	Se realizará la vuelta a la calma con estiramientos dinámicos con acompañamiento del objeto desinado y el feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.		10´
		Total	1 hora 10 min

Observaciones y Recomendaciones	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se desarrollo la actividad con éxito con un poco de dificultades, pero mostrando el progreso de cada uno de los adultos mayores ya que hay una guía más cercana por parte mía
Observaciones y Recomendaciones	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se desarrollo la actividad por lluvia
Observaciones y Recomendaciones	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La actividad fue un éxito, pero falta un poco de comunicación de parte del líder con el grupo ya que piden terminar <u>las sesión</u> antes de tiempo para dar otras informaciones fuera del convenio