

**Actividad Física Como Estrategia para el Fortalecimiento de la Memoria y la
Concentración en Adultos Mayores del Grupo mis Años Dorados del Centro de Proyección
Social (CPS) de Suba la Gaitana**

Daniel Alejandro Ramírez Velásquez

División Ciencias de la salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Universidad Santo Tomás

Opción de Grado Pasantía Social

Docente asesor

Carmen Victoria Forero Cárdenas

Nota de autor:

Daniel Alejandro Ramirez Velásquez danielramirezv@usantotomas.edu.co

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

Mayo, 2024

Resumen

El proceso de Pasantía social, como opción de grado, se llevó a cabo con adultos mayores pertenecientes al grupo *Mis Años Dorados*, quienes se encuentran ubicados en el barrio Suba La Gaitana de la ciudad de Bogotá. Este proceso tuvo propósito desarrollar un programa de actividad física orientado a fortalecer las habilidades cognitivas de memoria y concentración, a partir del cual se logró impactar de manera positiva, reconociendo los beneficios del desarrollo integral de la práctica. Se concluye que los adultos mayores que participaron en el programa adquirieron nuevos conocimientos, planteando que los ejercicios propuestos estimularon y fortalecieron sus habilidades a nivel cognitivo y, desde algunos ejercicios, a nivel de coordinación viso manual.

Palabras clave: Adulto mayor, actividad física, memoria, concentración.

Abstract

This is a social intervention project corresponding to the social internship space of the Santo Tomas University of the Faculty of Physical Culture, Sports and Recreation, where an intervention was carried out designed for a group of older adults *Mis Años Dorados* in the city of Bogota in the Suba La Gaitana neighborhood. The purpose of this intervention was to strengthen through the application of physical activity for health as a means of orientation to achieve recognition of physical and mental benefits in which the maintenance of the state of health and quality of life regarding the deficiencies presented was deepened. linked to the conservation and maintenance of cognitive abilities such as memory and concentration in which a positive impact was achieved, recognizing the benefits of the comprehensive development of the practice.

Keywords: Older adult, physical activity, memory, concentration.

Introducción

Sin duda alguna, la vejez es una de las etapas más especiales de la vida, pues a pesar de que tiende a ser relacionada con el ocaso del ciclo natural, es en esta donde se presentan cambios físicos y psicológicos significativos, recibiendo el impacto de una serie de hábitos y comportamientos que se mantuvieron a lo largo del tiempo y que como consecuencia se reflejan en esta etapa de la vida. Estos, desencadenan la mayoría de los inconvenientes en los adultos mayores, sin embargo, la actividad física se ha convertido en una ruta orientadora para que nuevas generaciones tengan la posibilidad de generar procesos de higiene entre sus conductas, que les permitan progresar y convivir con las dolencias que trae esta última etapa de su vida. Por ende este documento tiene como propósito desarrollar una propuesta por medio de la actividad física en la que se promueva el mantenimiento del estado de la memoria y la concentración.

Descripción del Problema

La etapa de la adultez mayor trae consigo un sin número de cambios a nivel físico y mental, propios de este momento de vida. Esta situación involucra una serie de comportamientos de aceptación y asimilación que en ocasiones, tiende a generar un impacto psicológico complejo. Como indica Roca (2016) el envejecimiento resulta ser un proceso natural inherente de la condición de la salud, en donde se presentan factores tanto internos como externos que hacen de este una transformación que requiere de la capacidad del individuo para sobrellevar su vida.

Es por ello por lo que, la actividad física en los adultos mayores se convierte en un reto, por un lado se tiene la posibilidad de darle a los adultos mayores la oportunidad de vivir en

plenitud unos años más, y por otro lado, existe una mayor necesidad de hacer frente a las diferentes patologías que se presentan al ir avanzando el ciclo natural (Cabezas et al., 2020).

A lo largo de la vida, la actividad física ha sido reconocida como una oportunidad para cultivar hábitos saludables, esto con el fin de disipar el impacto que conlleva el ciclo natural y la aparición de enfermedades y dolencias que empiezan a dificultar la cotidianidad de los adultos.

Es bien sabido, que se disponen de programas de acompañamiento generalizado por parte de entidades del distrito que le permiten al adulto mayor estimular sus habilidades, reconocer que, a pesar de los años su cuerpo aún es un elemento funcional y que las limitaciones hacen parte del mito sobre la vejez. No obstante, Vidarte et al (2012) mencionan que la actividad física en los adultos mayores es valorada en Colombia como un mecanismo, ruta y/o herramienta aplicable y afable para la obtención de un estado de vida saludable integral; se habla de que ésta puede afectar directamente el estado de salud en beneficio de los diferentes cambios que se pueden traducir en preocupaciones y estados psicológicos que alteren la condición.

Correa et al (2012) plantean que la actividad física en Colombia es tenida en cuenta no solo como un medio que posibilita el desarrollo de las funciones y las capacidades del organismo, sino también como un actor vital en la transición entre las etapas del desarrollo natural de la vida hacia la obtención de un proceso de envejecimiento exitoso. En este sentido, se ha logrado identificar el impacto para la población adulta es aspecto medibles como los son los niveles de la fuerza, la resistencia aeróbica, la agilidad motora, la flexibilidad y la composición corporal como componentes para que el adelanto de su vida cotidiana sea más cómodo y amable en esta etapa de su vida.

De acuerdo con Díaz et al. (2016), en su estudio cuyo propósito fue evidenciar la relación entre la actividad física y el rendimiento que tenían los adultos mayores frente al trabajo de memoria, encontraron que al ser personas sedentarias eran más propensos a sufrir de bajo rendimiento desde su capacidad cognitiva, mientras que los activos físicamente lograron resultados más satisfactorios en relación a la capacidad cognitiva. En este mismo sentido, Ramírez et al. (2004, citados por Díaz et al., 2016) mencionan que en la Universidad de Illinois se identificó que un grupo de personas que llevaban una vida sedentaria, tras caminar 45 minutos durante tres veces a la semana mejoraron sus habilidades mentales.

Ahora bien, Mason y Holt (2012) en su estudio, identificaron que los procesos de intervención mediante la actividad física aportan de manera significativa a la salud mental, la interacción social y el apoyo social; asimismo, encontraron que este tipo de procesos tienen una incidencia en el fortalecimiento de sentimientos de seguridad, sentido de vida y como factor preventivo de trastornos de la personalidad, experimentando sensaciones de inclusión, de no estigmatización y de recuperación. Por su parte, Paluska y Schwenk (2000) determinaron que la práctica de actividad física y deporte, juegan un papel fundamental en personas con trastornos relacionados a la depresión y la ansiedad, como también en el fortalecimiento de habilidades cognitivas en adultos mayores. En este sentido, el generar mayor conciencia en las personas, se tendría mayores posibilidades de mejorar la salud física y mental (Vidarte et al., 2009).

De los aspectos más importantes al alcanzar la tercera edad son tener una buena salud mental y el mantenimiento de las capacidades cognitivas como la memoria, la capacidad propioceptiva, la concentración; la estimulación de los sentidos, mejorar habilidades coordinativas, subir los niveles de autoestima por medio de acciones lúdicas guiadas y seguir en la construcción de relaciones sociales saludables, generando un interés en la comunidad para la

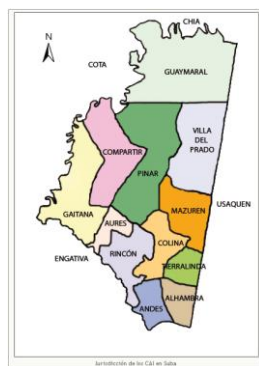
integración y acompañamiento que pueden ser impactados de forma positiva mediante la práctica de actividad física.

Contexto poblacional

Para la Secretaria Distrital de Planeación (2017) se reportó que Suba es la localidad más poblada contando con 1.282.978 habitantes de los que 136.413 son adultos mayores, es decir, el 11 % de la población. El barrio La Gaitana, en donde se encuentra ubicado el grupo de adultos mayores, es famoso por conectar a la localidad por medio de una vía alterna hacia la salida de la ciudad por la calle 80.

Figura 1

Organización localidad de Suba, Bogotá



Nota. Mapa de la organización barrial de la localidad de Suba y tabla de diagnóstico para el año 2017 que refiere la distribución por edades en el territorio.

Figura 1

Distribución por grupo poblacional, localidad de Suba (Bogotá)

GRUPO POBLACIONAL	TOTAL
PRIMERA INFANCIA (0 A 5 AÑOS)	78.103
INFANCIA (6 A 12 AÑOS)	168.020
ADOLESCENCIA (13 A 17 AÑOS)	97.658
JÓVENES (18 a 24 AÑOS)	107.379
ADULTOS (25 A 59 AÑOS)	695.401
ADULTO MAYOR (60 AÑOS Y MÁS)	136.413
TOTAL	1.282.978

Nota. Tabla de diagnóstico para el año 2017 que refiere la distribución por edades en el territorio.

El grupo de adultos mayores *Mis años dorados*, cuenta con personas entre los 60 a 80 años, quienes a partir de un ejercicio de conversación en la primera sesión de intervención, reconocieron cómo el pasar de los años ha ido impactando su vida, a nivel cognitivo y físico; hacen referencia a las dificultades para recordar algunos momentos de su vida, lugares visitados, anécdotas de infancia y, aunque tienen presente de dónde vienen y con quién han compartido la mayor parte de sus vidas –mencionan familiares–, les cuesta mantener la atención y concentración en las actividades, también mencionan que en alguna ocasiones les cuesta mantener conversaciones coherentes y reconocer o diferenciar los segmentos de su cuerpo, lo que les dificulta la realización de labores cotidianas. Reconocen cómo con el paso de los años su memoria y capacidad de concentración se ha visto deteriorada.

Estos adultos mayores se caracterizan porque tienen en común enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, osteoporosis y diabetes. Algunos viven en compañía de sus hijos y otros no comparten vivienda, pues indican que siempre han estado solos y que eso no les preocupa; la mayoría de ellos cuentan con una pensión.

Justificación

El proceso realizado desde la pasantía social favoreció el acercamiento al adulto mayor, además, permitió el reconocimiento por parte de éste grupo poblacional que, la actividad física aporta a las condiciones que en esta etapa se presentan, de manera especial a aquellas que afectan los procesos cognitivos. Asimismo, llevó a los adultos mayores a dejar por un momento las preocupaciones y situaciones de la vida cotidiana que afectan su emocionalidad y la manera como se relacionan con su entorno.

En este sentido, la propuesta implementada permitió al adulto mayor reconocer las habilidades que aún posee. Es importante recordar que dicha práctica incide positivamente en esta población, reduciendo la posibilidad de desarrollar algún tipo de enfermedad crónica no transmisible relacionadas al sistema neuromuscular y cardiovascular.

Así mismo, es imperativo reconocer que la Pasantía Social es un escenario excelente para explorar experiencias formativas donde la interacción social, la participación y el liderazgo se evidencian, pues le permiten al profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación abordar otro tipo de poblaciones, en donde se enfrenta a factores que prueban su capacidad de intervención, su habilidad propositiva frente a poblaciones en las que es difícil interactuar por su edad y experiencia.

Objetivo General

Desarrollar un programa de actividad física orientado a fortalecer las habilidades cognitivas de memoria y concentración en adultos mayores del Centro de Proyección Social Suba La Gaitana, pertenecientes al grupo *Mis Años Dorados*.

Objetivos Específicos

Diseñar actividades orientadas al trabajo de las habilidades cognitivas como la memoria y la concentración.

Ejecutar la propuesta de actividad física orientada a fortalecer la memoria y concentración.

Evaluar la influencia de la actividad física en la memoria y concentración del grupo de adulto mayor Mis Años Dorados.

Marco conceptual

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), la salud es entendida como un estado completo de bienestar a nivel físico, mental y social, en este sentido, se ha avanzado en la percepción de que la salud, es la ausencia de afecciones o enfermedades. Es importante mencionar que la OMS declaró que entre el 2021 y el 2030 será un periodo en el que se trabajará en torno al concepto de envejecimiento saludable, en complemento al proyecto que la OMS ha venido realizando sobre envejecimiento activo. En el desarrollo de esta nueva propuesta se habla del proceso adaptativo que sufren los adultos mayores para mantener la capacidad funcional e independencia física y mental durante su vejez, pues desde el ente rector se afirma que para esta etapa de la vida es importante reconocer y comprender cuales son los factores que contribuyen al desarrollo de una vejez saludable y de qué manera se pueden promover hábitos de vida saludables (Casamityana, 2023).

De otra parte, para la OMS (citada por Rubilar et al., 2020) la calidad de vida, que tiene relación con lo antes expuesto, se entiende como la percepción que cada individuo posee frente a la posición que ocupa dentro del sistema cultural y de valores en los que vive y como estos tienen relación con sus metas, la esperanza de vida, bajo que normas se desarrolla su conducta y

como estas influyen como preocupaciones en las que se sintetiza su forma de estado físico y mental, para así determinar cómo son sus relaciones sociales, las creencias y el nivel de independencia en relación al entorno de su comunidad. En este sentido, Herrera-Mor, et al. (2017) destacan que la práctica de actividad física regular y organizada genera beneficios sin que se tengan en cuenta aspectos como la edad, el sexo o la misma condición de salud que el individuo refiere, relacionando el estado funcional y el bienestar percibido.

Cabe mencionar que, la actividad física es entendida como cualquier tipo de movimiento corporal expresado con una intención clara, que además permite la interacción con los seres y el ambiente que los rodea (Beltran et al., 2012). Ahora bien, la actividad física se cataloga como un ente transformador de vida, un mecanismo diseñado para optimizar las condiciones de salud y disminuir la posibilidad de aparición de riesgos tangibles en el estado de salud. Por ello, la actividad física se consolida como una práctica que favorece hábitos de vida saludables.

Como indica Prieto (2011) mediante la práctica de actividad física pueden prevenirse diversas enfermedades que afectan a los diferentes grupos poblacionales, puesto que ésta se encuentra inmersa en la vida cotidiana, en el trabajo, la escuela, el tiempo libre (Airasca et al., 2009). Por lo tanto, la actividad física debe responder a las necesidades del individuo, a sus características físicas y a sus intereses.

Para Bassuk y Manson (2010) la práctica de actividad física se consolida como una estrategia eficaz para detener el inicio y progresión de patologías. Caraballo (2011) hace referencia a que, la práctica continua de actividades físicas, beneficia los distintos aparatos o sistemas corporales. A nivel circulatorio, favorece la circulación como consecuencia de la eliminación de grasas en los conductos arteriales, lo cual tendría como resultado la prevención de enfermedades como la arteriosclerosis, principal factor para desarrollar otro tipo de patologías

como trombos, infartos, etc. A nivel respiratorio, presenta un aumento en el volumen de los pulmones y, como consecuencia, la cantidad de oxígeno captado para distribuir a las distintas células acelera la expulsión del CO₂ al exterior. A nivel locomotor, fortalece músculos, huesos y articulaciones. Prieto et al. (2017) indican que, las articulaciones se vuelven más flexibles evitando lesiones que pueden ser provocadas por la rigidez que adquieren con el paso del tiempo. Por último, a nivel óseo, la actividad física aporta en la calcificación y fortalecimiento, previniendo enfermedades como la osteoporosis.

De otra parte, los estudios han demostrado que la realización de actividad física favorece el autoestima y la imagen corporal; ayuda en situaciones depresivas, de ansiedad y/o estrés, generando descanso y relajación. De esta manera, se convierte en un factor importante para la prevención de enfermedades relacionadas con la salud mental, la conservación de la memoria, potencia las habilidades comunicativas, funciona como elemento protector ante el impacto laboral, social y familiar (Hinojoza et al., 2019; Goodwin, 2003).

El contexto anterior lleva a afirmar que, si se vincula la práctica de actividad física a temprana edad, en la adultez mayor se disminuirán algunas patologías o condiciones a nivel físico y cognitivo propias de esta etapa. En el caso de la memoria, se presentan dificultades para mantener y almacenar, de manera simultánea, eventos precendidos a corto plazo, asimismo, se identifican afectaciones en la capacidad de atención y concentración sobre todo en la concentración sostenida, entendida como la capacidad de seleccionar entre una gran cantidad de estímulos enfocando la atención (Pereiro, 2000, citado por Villavicencio et al., 2020).

En este sentido, desde una perspectiva psicológica, la práctica de la actividad física conlleva beneficios en los que la mejora del desempeño aptitudinal se manifiesta mediante

sensaciones de control, mayor enfoque en las actividades que requieren de concentración, retención de conceptos y memoria generando sentimientos de bienestar (Folkins y Sime, 1991).

Plan de Acción

Para este apartado se hizo una selección de elementos propios de la actividad física en relación con la fuerza y equilibrio, estimulando la concentración y equilibrio estático y dinámico, en los que siempre se procuró darle prioridad a la movilidad articular previa a la realización de la sesión, favoreciendo los rangos de movimiento, pero también teniendo precaución frente a las limitaciones físicas referidas en particular por los participantes, postulando ejecuciones alternativas.

Así mismo, para las fases centrales se procuró ubicar siempre ejercicios que generaran estímulo en la memoria (ejercicio de la lana), en el que se estimuló los relatos propios, la conjunción de letras y palabras según la directriz de ejecución y el recuento de experiencias de su vida, para así generar uno de los productos que es la construcción de algunas historias. También se realizaron sesiones de Hatayoga, una modalidad de Yoga en la que se procura el mantenimiento de las posturas por medio de ejercicios de respiración, en los que se buscaba estimular la concentración; la mayoría de los ejercicios se desarrollaron en un espacio abierto en donde se presentaban dificultades, pues el entorno presentaba la presencia de niños los cuales generaban ruidos y distracciones, favoreciendo el propósito de las actividades. Además, se estimuló la memoria pues recordaran las posturas, con su respectiva explicación para la correcta ejecución. Por último, se realizaron sesiones de rumba, a petición del grupo, en las que ellos

mismos postulaban la música pues el objetivo era que ellos, por medio de la música, recordaran momentos, etapas o simplemente algún gusto en particular, pues la mayoría no son de Bogotá.

A continuación, se presentan las actividades realizadas durante el proceso de intervención.

Sesión	Objetivo	Actividades
28/02/2024	Reconocimiento y diagnóstico.	Se realizó un ejercicio de cartografía y conversatorio en el que se interactuó con el grupo para detallar cuáles son sus falencias y que reconocen ellos como debilidades a su edad en relación con sus enfermedades.
01/03/2024	Estimular la atención y el foco de concentración	Se realizó una primera parte de lectura donde se realiza el relato y después se interactúa con preguntas y mímicas para reconocer la capacidad de asimilación de lo narrado. Rumba.
04/03/2024	Estimular los sentidos de la vista, el tacto y la escucha. El reconocerme a mí y a mi entorno	Se realizan dos momentos; un juego de espía en el que se dan unas instrucciones de movimientos en los que debo reconocer mi rol en el juego, si soy espía o si soy una víctima. Posterior a ello, una práctica de espejo en donde se realizan secuencias de movimientos

físicos únicamente comunicándose por señas y permaneciendo en total silencio.

06/03/2024 Reconocer quien soy y de dónde vengo

Se realizó una serie de ejercicios favoreciendo la movilidad articular, para posterior a ello ubicarse en un semicírculo en donde deberán sujetar un trozo de lana formando una red, dicha red tiene como propósito estimular la participación y la escucha por medio de la narración de datos básicos personales en donde se caracteriza el grupo. Ejercicio de cartografía

08/03/2024 Ejercicio de memoria y rumba

Se realizó una dinámica de rumba en donde todos participaron refiriendo una canción mientras se realizaron ejercicios de activación cardiovascular y movilidad articular, para posteriormente realizar una dinámica de concentración en donde debían ubicar una palabra nueva con la última letra de la palabra que sugiere el participante a su derecha.

11/03/2024 Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio

Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio

13/03/2024	Ejercicio de memoria y concentración	Realiza una dinámica de concentración en donde debían ubicar una palabra nueva con la última letra de la palabra que sugiere el participante a su derecha.
15/03/2024	Ejercicio de concentración y diferenciación	Se realizó una serie de ejercicios de movilidad articular para posterior llegar a un momento en el que se trabajó por comandos de voz; 1 = derecha, 2 = manos cubriendo la cara, 3 = izquierda, 4 = paso adelante, 5 = paso atrás, 6 = paso cruzando pierna derecha, 7 = paso cruzando pierna izquierda.
18/03/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio
20/03/2024	Ejercicio de memoria y concentración	Se realizó un ejercicio de relatos en los que se iba hilando una historia por medio de una lana en la que cada participante tenía un límite de palabras para aportar.
22/03/2024	Rumba	Ejercicio musicalizado con el fin de estimular la memoria.
25/03/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio

27/03/2024	Ejercicio de memoria y concentración	Se realizó un ejercicio de relatos en los que se iba hilando una historia por medio de una lana en la que cada participante tenía un límite de palabras para aportar.
29/03/2024	Rumba	Baile libre
01/04/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio
03/04/2024	Ejercicio de concentración y diferenciación	Se realizó una serie de ejercicios de movilidad articular para posterior llegar a un momento en el que se trabajó por comandos de voz; 1 = derecha, 2 = manos cubriendo la cara, 3 = izquierda, 4 = paso adelante, 5 = paso atrás, 6 = paso cruzando pierna derecha, 7 = paso cruzando pierna izquierda.
05/04/2024	Rumba	Ejercicio físico mediado por la música
08/04/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio
10/04/2024	Ejercicio de memoria y concentración	Se realizó un ejercicio de relatos en los que se iba hilando una historia por medio de una lana en la que cada participante tenía un límite de palabras para aportar

12/04/2024	Conversatorio memorial	Se ejercitó la memoria por medio de temas de conversación en los que ellos manifestaban sus experiencias frente a lo que querían ser cuando eran pequeños
15/04/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio
17/04/2024	Yoga y fuerza	Se realizó una serie de ejercicios de hatayoga estimulando la higiene postural, la diferenciación de los segmentos corporales y la concentración. Los que no tenían colchoneta realizaron ejercicios de fuerza en tren superior y tren inferior.
19/04/2024	Conversatorio memorial	Se ejercitó la memoria por medio de temas de conversación en los que ellos manifestaban sus experiencias frente a qué lugares del mundo reconocen y que aspectos característicos resaltan de la cultura de dicha región.
22/04/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio

24/04/2024	Yoga y fuerza	Se realizó una serie de ejercicios de hatayoga estimulando la higiene postural, la diferenciación de los segmentos corporales y la concentración. Los que no tenían colchoneta realizaron ejercicios de fuerza en tren superior y tren inferior.
26/04/2024	Viaje del grupo	No hubo sesión
29/04/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio
03/05/2024	Yoga y fuerza	Se realizó una serie de ejercicios de hatayoga estimulando la higiene postural, la diferenciación de los segmentos corporales y la concentración. Los que no tenían colchoneta realizaron ejercicios de fuerza en tren superior y tren inferior.
06/05/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio
08/05/2024	Conversatorio memorial	Se ejercitó la memoria por medio de temas de conversación en los que ellos manifestaban sus experiencias frente a qué lugares del mundo reconocen y que aspectos

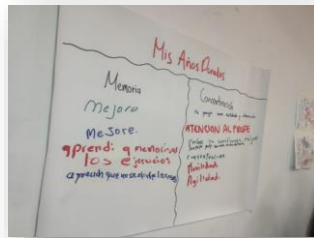
característicos resaltan de la cultura de dicha región.

10/05/2024	Celebración del día de la madre	No hubo sesión
15/05/2024	Rutina de fuerza para tren inferior	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio
20/05/2024	Rutina de ejercicios para trabajo de fuerza y equilibrio	Se realizaron 2 series de 9 ejercicios en los que se involucró movilidad articular, fuerza y equilibrio

Resultados

Es importante mencionar que al inicio de la intervención se contó con un grupo de 30 adultos mayores entre los 60 a 80 años, quienes presentaban problemas de concentración y memoria en las que ellos mismos reconocían que les costaba mantener la atención y el recordar elementos representativos de su cotidianidad. Con el avanzar de las sesiones y gracias al empeño y desarrollo actitudinal del grupo, se pudo denotar cómo les era más ameno el estímulo a la memoria pues empezaron a identificar momentos y vivencias de su infancia y adultez y gracias a las sesiones de conversatorio lograron viajar a su pasado y evocar momentos con nostalgia y mucha emoción.

Comentado [LR1]: Es importante mostrar los resultados frente a los objetivos: (organizar la estructura del apartado) Diseñar actividades orientadas al trabajo de las habilidades cognitivas como la memoria y la concentración. Ejecutar la propuesta de actividad física orientada a fortalecer la memoria y concentración. Evaluar la influencia de la actividad física en la memoria y concentración del grupo de adulto mayor Mis Años Dorados.



Así mismo, los ejercicios de construcción de relatos favorecieron la memoria a través de la recordación de la ortografía de las palabras, identificando la ubicación de las letras, la división de estas por medio de sílabas para su facilidad en la ejecución de los ejercicios y posterior a ello lograron construir tres relatos en los que se les limitó el uso de palabras, pero que gracias al estímulo frente a la concentración focalizada se desarrollaron a satisfacción.

Lograron reconocer que tienen dificultades para diferenciar sus segmentos corporales, pues al inicio del programa los adultos presentaron dificultad para reconocer y diferenciar su segmento derecho e izquierdo en ejercicios de comandos básicos en los que debían ejecutar o adoptar alguna posición con sus miembros superiores e inferiores y la importancia que esto implica por medio de las posturas y ejecuciones de los ejercicios de actividad física de fuerza y equilibrio en donde lograron organizar por sí mismos la secuencia de la rutina recordando que ejercicios la componen, dando evidencia de que miembros están involucrados en los ejercicios y reconocer los beneficios físicos de estos. Se permitieron explorar por medio del Hatayoga como pueden estimular su concentración dándole prioridad a las actividades que están realizando mientras hay ruidos y otros elementos externos que los situaban en una posición de máxima dificultad.

Frente a los procesos de memoria y concentración, el proceso de permitió enlazar generaciones a través de los relatos de vida, manteniéndolos lúcidos y previniendo el deterioro,

fomentando hábitos de vida saludables pues son ellos quienes, por medio de sus experiencias, nutren en este caso la experiencia de la pasantía social.

En líneas generales, se logró mantener y mejorar el estado de memoria, favoreciendo la recordación, así como la concentración sostenida, donde lograron mantenerse en silencio, prestando la debida atención a cada uno de los detalles de la sesión; se reconoce el silencio durante las sesiones como un estado total de concentración, en donde al inicio de las intervenciones era sumamente complejo mantenerse en calma y sin estar conversando con los demás participantes; se denota calidad en las ejecuciones que siempre estuvieron sujetas a los rangos de movimientos que sus articulaciones les permitían realizar. Esta influencia se vio reflejada a través de sus relatos durante las sesiones pues mencionan que sus tareas y quehaceres les resultaron más sencillos de ejecutar, recordar las actividades del día como lo es ir a la tienda a comprar los alimentos, así, durante el desarrollo de las sesiones ellos mismos relataban como les era menos dispendioso movilizarse y ejecutar sus obligaciones y el como los ejercicios de memoria y concentración les eran útiles.

Conclusiones

Al diseñar y ejecutar la propuesta de intervención se logra concluir que este grupo de adultos mayores son una población sumamente dispuesta para seguir aprendiendo, adquiriendo nuevos conocimientos y refrescando la memoria, pues muchos indican que los ejercicios propuestos les generan el estímulo adecuado para reforzar sus habilidades como es el caso de los ejercicios de costura, en los que requieren coordinación viso manual y altos niveles de

concentración. Ellos se reconocen como actores principales pues son quienes en ocasiones logran marcar la pauta y el nivel de exigencia al que pueden ser sometidos, facilitando el desarrollo progresivo de las actividades. Se puede concluir que, la actividad física es un mecanismo eficaz y eficiente en pro de la salud de adultos mayores. Se logra establecer como herramienta de interacción puesto que permitió que la población con la que se trabajó se sintiera vigorosa y activa.

Los adultos mayores lograron reconocer los beneficios del mantenimiento de la memoria y la concentración, pues señalan que las actividades como el que hacer del hogar se les facilita pues al mantener la concentración hace que el tiempo de ejecución sea menor al que se tomaban antes de las intervenciones, reconocen que el estado de la memoria es fundamental pues manifiestan que les es más fácil el desenvolvimiento en las conversaciones pues no pierden el hilo conductor y hacen aportes coherentes en relación al tema que se está tratando. Se evidenció mejora en la percepción de sí mismos, sin que las enfermedades fueran un impedimento para continuar con su vida, dejando a un lado la noción de limitante para su cotidianidad.

Así mismo, se reconoce que los niveles de concentración mejoraron pues es más fácil para el pasante dar las indicaciones y no es necesario estar todo el tiempo haciendo retroalimentación durante las ejecuciones, sino que se generalizan las indicaciones y ellos se adaptan de mejor manera y con mayor lucidez.

Aportes

Este proyecto de intervención, en primera medida, le aporó a los adultos mayores del grupo *Mis Años Dorados* en el cuidado y mantenimiento de su estado de salud, pues por medio de la actividad física reconocieron los beneficios de la práctica regular de ejercicios de diferentes

enfoques, de manera que el desarrollo integral acorde a sus necesidades siempre será la mejor opción para lograr impactar de manera positiva este tipo de población.

Así mismo, se les brindó la oportunidad de conocer otro tipo de actividad física en la que no solo se les dio prioridad a aspectos físicos y motores, sino que también lograron reconocer que hay procesos inherentes de la edad que necesitan actividades que involucren otro tipo de estímulos para que con el pasar de los años disfruten de su vejez de una manera más amena, en donde no cambie la percepción de sus capacidades a pesar de la aparición de enfermedades.

Además, este proyecto proporciona un punto de inflexión entre los procesos anteriores y un punto de partida con un enfoque de corte integral, en el que le permitirá a futuros pasantes la oportunidad de involucrar nuevos elementos en sus intervenciones puesto que los adultos mayores traerán consigo un conjunto de experiencias y estarán familiarizados con los conceptos y los beneficios que estas actividades traen consigo, pues lograron adaptarse a una metodología que para ellos era nueva, haciendo uso de otro tipo de habilidades en las que se estaba perdiendo la funcionalidad como lo era la memoria y la concentración.

A su vez, este proyecto de pasantía social le aportó al estudiante la oportunidad de interactuar con una población nueva a la que generalmente se enfocó durante la carrera, pues se sabe que el acceso a este tipo de poblaciones requiere un grado mayor de responsabilidad y compromiso, le permitió al pasante explorar por medio de la práctica otro tipo de actividades y como podía aportarle al grupo de adultos mayores, creando un vínculo importante y ampliando el campo profesional de cara al futuro.

Recomendaciones

Es imperativo mencionar que este es un grupo que no está conformado únicamente por los 30 participantes que se dispusieron a participar en este proyecto, es un grupo conformado por casi 60 personas, e incluso más pues no todos los participantes son asistentes frecuentes, quienes merecen la misma atención y oportunidad de acceder a este tipo de experiencias que enriquecen la etapa de la vejez, por lo que se recomienda aumentar la cantidad de pasantes que asisten con este tipo de grupos pues sería interesante poder abarcar la totalidad de los grupos y así estimular de manera uniforme a los adultos mayores ya que ellos refieren de experiencias pasadas como les han ido limitando los beneficios por parte de otras entidades como lo es el SENA e IDRD.

Así mismo, es importante mencionar que a pesar de contar con la asistencia y presencia de programas de la Universidad Santo Tomás, se debería optar también por la presencia de pasantes pertenecientes a la facultad de Psicología, puesto que para este tipo de espacios es pertinente hablar de conceptos de salud integral y de calidad de vida en el que se menciona la interacción interdisciplinar como un elemento mediador necesario para cumplir a cabalidad con propuestas más estructuradas.

Por último, se hace necesario que los adultos mayores cuenten con sesiones en las que se pueda tener materiales suministrados por las entidades que van a realizar las intervenciones, insumos como conos, platillos, aros, balones, etc., así como elementos tecnológicos que estén al alcance de ellos y puedan también desarrollar habilidades que los pongan en sintonía con el avance en la sociedad, pues son comunidades que presentan un desbalance socio económico que limita el acceso a los recursos, que a pesar de contar con la presencia de beneficios por parte de la alcaldía aún sigue siendo corto el aporte y por ende la propuesta del pasante se ve obligada a ser asumida en su totalidad por su iniciativa.

Referencias

- Airasca, D. A., & Giardini, H. A. (2022). *Actividad física, salud y bienestar*. Nobuko.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2TdsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=Airasca,+D.,+Giardini,+H.++\(2009\).+Actividad+f%C3%ADsica,+salud+y+bienestar.+Argentina:+Editorial+Nobuko.&ots=WybqkklKxm&sig=r6OpifvHR-OdwxmzkRQrZBD0eMA](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2TdsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=Airasca,+D.,+Giardini,+H.++(2009).+Actividad+f%C3%ADsica,+salud+y+bienestar.+Argentina:+Editorial+Nobuko.&ots=WybqkklKxm&sig=r6OpifvHR-OdwxmzkRQrZBD0eMA)
- Alcaldía local de Suba, & Alcaldía Mayor de Bogotá, D. C. (2013). Historia de la localidad. <https://www.suba.gov.co/mi-localidad/conociendo-mi-localidad/historia>
- Barrientos-Danger, M., Aguilar-Rodríguez, E. M., & del Monte-del Monte, L. (2021). Metodología para la estimulación de la memoria y la función ejecutiva en el adulto mayor mediante la actividad física. Methodology for stimulation of the memory and the executive function in the adult major through physical activity. *Arrancada*, 21(38), 56–70. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/354>
- Bascon, M. A. P. (1994). Actividad física y salud.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- Bassuk, S. S., Manson, J. E. (2010). *Physical activity and cardiovascular disease prevention in women: a review of the epidemiologic evidence*. *Nutrition, Metabolism y Cardiovascular Diseases*, 20, 467-473.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475310000086>
- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2012). *Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of*

Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 12(45), 123-137.

<https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133009.pdf>

Blasco, T., Capdevilla, L., Cruz, J. (1994). *Relaciones entre actividad física y salud. Anuario de psicología*, 61, 19-24. [https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-](https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/download/9205/11771)

[psicologia/article/download/9205/11771](https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/download/9205/11771)

Bossio, M., & Justel, N. (2018). Impacto de un estilo de vida activo sobre la memoria emocional. *Acción Psicológica*, 15(1), 39-56.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-908X2018000100004&script=sci_arttext

Cabezas Flores, M. C., Otañez Reyes, A. S., Tipán Coyago, J. G., & Rios Bayas, R. S. (2020).

Actividades físico recreativas para mejorar la memoria en el adulto mayor (análisis descriptivo). *Alfa Publicaciones*, 2(4), 51–59. <https://doi.org/10.33262/ap.v2i4.12>

Caraballo Quiñones, L. M. (2011). *Sistema de ejercicios de cuerpo y mente de origen asiático para la incorporación del adulto mayor de 60-75 años a la actividad física en la casa de abuelos del municipio Consolación del Sur*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Pajardo. Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.

<https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/2508>

Casamitjana, M., & Cuevas-Esteban, J. (2023). El envejecimiento saludable: un desafío para la sociedad actual. *Neurosciences*, 33-39. [https://www.wemindcluster.com/wp-](https://www.wemindcluster.com/wp-content/uploads/2023/06/BRAINS-Envejecimiento-Neurosciences.pdf)

[content/uploads/2023/06/BRAINS-Envejecimiento-Neurosciences.pdf](https://www.wemindcluster.com/wp-content/uploads/2023/06/BRAINS-Envejecimiento-Neurosciences.pdf)

Correa-Bautista, J. E., Sandoval-Cuellar, C., Alfonso-Mora, M. L., & Rodríguez-Daza, K. D.

(2012). *Cambios en la aptitud física en un grupo de mujeres adultas mayores bajo el modelo de envejecimiento activo*. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60(1), 21-30.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00112012000100003&script=sci_arttext

- Díaz Montes, J. D., Marín López, L. F., & Zúñiga Vélez, L. F. (2016). Relación entre la actividad física y el rendimiento de la memoria de trabajo en adultos mayores de Armenia, Quindío. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/272>
- Goodwin, R. D. (2003). *Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. Preventive medicine.* [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00042-2)
- Gómez Carrero, L. (2023). *Programa de intervencion de actividad fisica basado en la memoria cognitiva en adulto mayor del centro de proyeccion social(CPS)suba-gaitana.* Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/51168>
- Herrera-Mor, E., Pablos-Monzó, A., Chiva-Bartoll, O., & Pablos-Abella, C. (2017). *Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores.* <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/166401>
- Mason, O.J., Holt, R. (2012). *Mental health and physical activity interventions: A review of the qualitative literature.* *Revista de salud mental* 21(3), 274–284. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22533784/>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Sección Actividad Física.* <http://www.who.int/gb>
- Paluska, S.A., Schwenk, T.L. (2000). *Physical Activity and Mental Health: Current Concepts.* *Sports Med*, 29(3), 167-180. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10739267>
- Prieto-Peralta, M., Sandoval-Cuellar, C., & Cobo-Mejía, E. A. (2017). *Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con osteopenia y osteoporosis: revisión sistemática y metaanálisis.* *Fisioterapia*, 39(2), 83-92. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021156381630102X>

- Ríos Rojas, N., Valle Graciano, N. E., Ramírez Villada, J. F., Tibaduiza Romero, A. A., & García Piedrahita, B. A. (2020). Caracterización cognitiva de adultos mayores físicamente activos y sedentarios participantes en programas de actividad física. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 67–82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342426>
- Roca Moyano, R. E. (2016). *Actividad física y salud en el adulto mayor de seis países latinoamericanos*. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, 17(1).
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=0717408X&asa=Y&AN=117326075&h=8nMgrCRIUQxm9ZqhXgAE596ds0tz4sOWYgl4roZd5ME%2BW6ibJrZ%2FboUnZD%2FTYSSbjczbpCNT67bcDaw7ESI0wg%3D%3D&crl=c>
- Rubilar Sepúlveda, M., & Medina Giacomozzi, A. (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.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0122-06672020000200130&script=sci_arttext
- Russo, M. J., Kañevsky, A., Leis, A., Iturry, M., Roncoroni, M., Serrano, C., & Zuin, D. (2020). Papel de la actividad física en la prevención de deterioro cognitivo y demencia en adultos mayores: una revisión sistemática. *Neurología Argentina*, 12(2), 124-137.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1853002820300173>
- Secretaría Distrital de Planeación. (2017). Informe de Integración Social 2017.
https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2018documentos/12092018_Sub_a%20diagn%C3%B3stico%202017%20-%20SDIS.pdf

Valdés Rivera, A. (2011). *Plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria en el adulto mayor de 60 a 75 años del Consejo Popular Celso Maragoto Lara, del municipio de Pinar del Río* [Doctoral dissertation, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. <https://rc.upr.edu.cu/handle/DICT/2434?mode=full>

Valencia, C., López-Alzate, E., Tirado, V., Zea-Herrera, M. D., Lopera, F., Rupprecht, R., & Oswald, W. D. (2008). Efectos cognitivos de un entrenamiento combinado de memoria y psicomotricidad en adultos mayores. *Revista Neurol*, 46(8), 465-71.
<https://neurologia.com/articulo/2007571>

Villavicencio, M. E. F., Díaz, M. R., González-Pérez, G. J., Bañuelos, J. R. R., & Barbosa, M. A. V. (2020). *Declive cognitivo de atención y memoria en adultos mayores sanos. Cuadernos de Neuropsicología*, 14(1), 65-77.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7485437>

Anexos

Registro fotográfico









ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN

Registro de asistencia

30/04/2020 Centro de estudio 2020 - Hoja de asistencia de Grupo

PLANILLA CASA MEMORIA 2020										
ACTIVIDAD		NOMBRE Y FECHA								HORA RECIBO
LUGAR Y FECHA										HORA FINA
SALIDA										
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION	FEMENINO	MASCULINO	EDAD	COMIENZO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA		
1	Carolina Rojas	17.616.503	X		17					
2	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
3	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
4	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
5	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
6	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
7	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
8	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
9	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
10	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
11	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
12	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
13	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
14	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
15	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
16	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
17	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
18	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
19	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
20	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
21	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
22	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
23	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
24	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
25	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
26	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
27	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
28	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
29	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
30	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					

Planilla de asistencia de asistencia de asistencia

PLANILLA CASA MEMORIA 2020										
ACTIVIDAD		NOMBRE Y FECHA								HORA RECIBO
LUGAR Y FECHA										HORA FINA
SALIDA										
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION	FEMENINO	MASCULINO	EDAD	COMIENZO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA		
1	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
2	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
3	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
4	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
5	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
6	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
7	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
8	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
9	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
10	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
11	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
12	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
13	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
14	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
15	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
16	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
17	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
18	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
19	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
20	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
21	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
22	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
23	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
24	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
25	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
26	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
27	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
28	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
29	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
30	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					

30/04/2020 Centro de estudio 2020 - Hoja de asistencia de Grupo

PLANILLA CASA MEMORIA 2020										
ACTIVIDAD		NOMBRE Y FECHA								HORA RECIBO
LUGAR Y FECHA										HORA FINA
SALIDA										
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION	FEMENINO	MASCULINO	EDAD	COMIENZO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA		
1	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
2	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
3	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
4	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
5	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
6	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
7	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
8	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
9	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
10	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
11	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
12	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
13	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
14	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
15	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
16	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
17	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
18	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
19	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
20	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
21	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
22	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
23	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
24	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
25	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
26	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
27	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
28	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
29	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					
30	Diego Alejandro	17.616.031	X		17					

ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN

3534, 1038 Carta de punto 2024 - Hoja de cálculo de Datos

PLANILLA CADA MEMORIA 2024						
ACTIVIDAD	FECHA Y TIEMPO	SECCION	SECCION	HORA INICIO	HORA FIN	OTROS
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION (PASAPASO)	MARCADO	COMPROB. ELECTRONICO	TELEFONO	SEÑAL
1	X
2	X
3	X
4	X
5	X
6	X
7	X
8	X
9	X
10	X
11	X
12	X
13	X
14	X
15	X
16	X
17	X
18	X
19	X
20	X
21	X
22	X
23	X
24	X
25	X
26	X
27	X
28	X
29	X
30	X
31	X
32	X

3534, 1038 Carta de punto 2024 - Hoja de cálculo de Datos

PLANILLA CADA MEMORIA 2024						
ACTIVIDAD	FECHA Y TIEMPO	SECCION	SECCION	HORA INICIO	HORA FIN	OTROS
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION (PASAPASO)	MARCADO	COMPROB. ELECTRONICO	TELEFONO	SEÑAL
1	X
2	X
3	X
4	X
5	X
6	X
7	X
8	X
9	X
10	X
11	X
12	X
13	X
14	X
15	X
16	X
17	X
18	X
19	X
20	X
21	X
22	X
23	X
24	X
25	X
26	X
27	X
28	X
29	X
30	X
31	X
32	X

3534, 1038 Carta de punto 2024 - Hoja de cálculo de Datos

PLANILLA CADA MEMORIA 2024						
ACTIVIDAD	FECHA Y TIEMPO	SECCION	SECCION	HORA INICIO	HORA FIN	OTROS
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION (PASAPASO)	MARCADO	COMPROB. ELECTRONICO	TELEFONO	SEÑAL
1	X
2	X
3	X
4	X
5	X
6	X
7	X
8	X
9	X
10	X
11	X
12	X
13	X
14	X
15	X
16	X
17	X
18	X
19	X
20	X
21	X
22	X
23	X
24	X
25	X
26	X
27	X
28	X
29	X
30	X
31	X
32	X

3534, 1038 Carta de punto 2024 - Hoja de cálculo de Datos

PLANILLA CADA MEMORIA 2024						
ACTIVIDAD	FECHA Y TIEMPO	SECCION	SECCION	HORA INICIO	HORA FIN	OTROS
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION (PASAPASO)	MARCADO	COMPROB. ELECTRONICO	TELEFONO	SEÑAL
1	X
2	X
3	X
4	X
5	X
6	X
7	X
8	X
9	X
10	X
11	X
12	X
13	X
14	X
15	X
16	X
17	X
18	X
19	X
20	X
21	X
22	X
23	X
24	X
25	X
26	X
27	X
28	X
29	X
30	X
31	X
32	X

3534, 1038 Carta de punto 2024 - Hoja de cálculo de Datos

PLANILLA CADA MEMORIA 2024						
ACTIVIDAD	FECHA Y TIEMPO	SECCION	SECCION	HORA INICIO	HORA FIN	OTROS
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION (PASAPASO)	MARCADO	COMPROB. ELECTRONICO	TELEFONO	SEÑAL
1	X
2	X
3	X
4	X
5	X
6	X
7	X
8	X
9	X
10	X
11	X
12	X
13	X
14	X
15	X
16	X
17	X
18	X
19	X
20	X
21	X
22	X
23	X
24	X
25	X
26	X
27	X
28	X
29	X
30	X
31	X
32	X

3534, 1038 Carta de punto 2024 - Hoja de cálculo de Datos

PLANILLA CADA MEMORIA 2024						
ACTIVIDAD	FECHA Y TIEMPO	SECCION	SECCION	HORA INICIO	HORA FIN	OTROS
NO	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACION (PASAPASO)	MARCADO	COMPROB. ELECTRONICO	TELEFONO	SEÑAL
1	X
2	X
3	X
4	X
5	X
6	X
7	X
8	X
9	X
10	X
11	X
12	X
13	X
14	X
15	X
16	X
17	X
18	X
19	X
20	X
21	X
22	X
23	X
24	X
25	X
26	X
27	X
28	X
29	X
30	X
31	X
32	X

