

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD BASADO EN LA
FUERZA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE PROYECCIÓN
SOCIAL DE LA LOCALIDAD CIUDAD BOLÍVAR

Sergio Esteban Ramírez León
Universidad Santo Tomás Facultad de cultura Física, Deporte y Recreación
Trabajo de grado de Proyecto aplicado para Pasantía social

Línea de investigación: Innovaciones en estudios del entrenamiento deportivo, la fisiología
y el ejercicio físico para la salud

Grupo de investigación: GICAEDS

Bogotá, 2022

Resumen

En la ciudad de Bogotá, más específicamente en la localidad de Ciudad Bolívar, se encuentran ubicados barrios como La estrella, El lucero, Arabia, La estancia, Naciones Unidas, ETC. Estos son barrios estrato 1 en donde se pueden localizar poblaciones en situación de vulnerabilidad muy alta y con altos índices de pobreza, dentro de esta localidad específicamente en el barrio Naciones Unidas, se encuentra situado uno de los tantos centros de proyección social que tiene la Universidad Santo Tomás, el cual ofrece servicios gratuitos para diferentes poblaciones entre estas el adulto mayor, una población vulnerable debido a los riesgos que la edad avanzada conlleva. Es por esto que se viene trabajando con esta población desde hace algún tiempo con diferentes practicantes en actividades para adultos mayor. Para este semestre 2022-1 se optó por desarrollar un programa de actividad física para la salud con ejercicios de fuerza en la población mencionada, este programa será explicado y abordado a detalle en el siguiente documento.

Palabras clave

Adulto mayor, Actividad física, Salud, Fuerza

Abstract

In Bogotá city, more specifically in the town of Ciudad Bolívar, you can find neighborhoods such as La Estrella, El Lucero, Arabia, La Estancia, United Nations, ETC. These are strata 1 neighborhoods where you can find populations in a very high vulnerability situation and with high rates of poverty. Within this locality, specifically in the United Nations neighborhood, one of the many social projection centers that the University has is located. Santo Tomás, which offers free services for different populations, including the elderly, a population that not everyone is committed to. This is why we have been working with this population for some time with different practitioners in activities for older adults. For this semester 2022-1, it was decided to develop a physical activity program based on strength in the aforementioned population, this program will be explained and addressed in detail in the following document.

Keywords

Senior Adult, Physical Activity, Health, Strength

Tabla de contenido

Introducción	4
Justificación	5
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Marco Conceptual	8
Metodología	10
Resultados	11
Conclusiones	14
Aportes y Recomendaciones	14
Referencias	16
Anexos	16

Introducción

Actualmente en Colombia se ha evolucionado moldeado un punto de vista de la actividad física, por decirlo de cierta manera, la sociedad ya lo implementa como un hábito de vida saludable en su diario vivir. En los colegios se implementan actividades extracurriculares que brindan espacios a los estudiantes en los que puedan practicar algún deporte y además de esto crear un espacio de esparcimiento para los mismos, sin embargo, debido a la inequidad que existe en Colombia, no todas las personas tienen acceso a esta, como las poblaciones con vulnerabilidad de estratos bajos como los barrios ubicados en la localidad de Ciudad Bolívar, la tercera localidad más extensa en la capital del país, en parte por esto es que se evidencia la falta de apoyo del gobierno y la falta de implementación de actividades que apoyen los procesos y espacios de esparcimiento para aquellas Personas que no tienen la solvencia económica para acceder a una educación de calidad o programas que implementen este tipo de actividades extracurriculares, en especial los niños y los adultos mayores. Esta población es bastante vulnerable, no solo por ser de escasos recursos, sino que no existen en la actualidad muchos programas de actividad física para la salud dirigida hacia los adultos de la tercera edad. Dentro de la localidad de Ciudad Bolívar se encuentra ubicado estratégicamente un Centro de Proyección Social (CPS) dispuesto por la universidad Santo Tomás, en donde se ofrecen programas y actividades para todo tipo de población, en el presente proyecto se abordará específicamente el adulto mayor y el programa de actividad física para la salud que se implementó durante el primer semestre del año vigente, este se desarrolló en la localidad ciudad bolívar, específicamente en el barrio Naciones unidas, un barrio que limita con algunos barrios de más renombrados como; la estrella, arabia, los alpes, la esperanza. Todos estos ubicados en la localidad nombrada anteriormente “Ciudad Bolívar”

Planteamiento del problema

Al ser una población de bajos recursos económicos no tienen acceso a ciertos “beneficios” de los que gozan otros estratos económicos, como el acceso a gimnasios y a talleres de actividad física, es allí donde no se debe olvidar que la actividad física es un derecho fundamental, como lo establece la ley 181 de 1995 y se debe cuestionar si realmente este derecho fundamental está siendo cumplido para todos, como lo menciona Nikken (2010) el Estado está obligado a adoptar medidas para el cumplimiento de los derechos fundamentales y si no toma cartas en el asunto, incurre en una infracción al derecho internacional, en un hecho ilícito internacional. Para el cumplimiento de este se deben tener en cuenta componentes tales como la disponibilidad de recursos y la satisfacción progresiva de los derechos para todo tipo de población, es decir que se debe garantizar el acceso a este tipo de actividades por parte del gobierno en especial para el adulto mayor, ya que es una población susceptible a sufrir Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) esto puede deberse a las malas costumbres de vida que suelen tener y sumado a esto llegando de dos años de pandemia, en donde los hábitos de vida cambiaron radicalmente sujetos a la pandemia del Covid-19 ya que las restricciones del estado para salir a caminar y a hacer su vida con normalidad estaban restringidas por el miedo a seguir aumentando los datos de contagio y de mortalidad del virus y más con una población tan susceptible a esto como lo son los adultos de la tercera edad. como medida implementada por parte de la universidad Santo Tomás fue ofrecer un espacio para que esta población tenga una oportunidad de realizar talleres y actividades que los saque de la cotidianidad.

¿Cual es la importan de implementar un programa de actividad física para la salud en el adulto mayor de la localidad de ciudad Bolívar?

Justificación

Con el pasar de los años y de la evidencia que ha surgido respecto a la actividad física y su beneficio para la salud independientemente de la edad, raza o género se han venido implementando diferentes estrategias para inculcar esto desde edades tempranas, es decir que estos programas se están aplicando en colegios y van dirigidos a los niños y jóvenes con la finalidad de inculcarles estos hábitos de vida saludables desde pequeños, sin embargo el estado parece olvidarse de una población que es bastante vulnerable y susceptible a sufrir Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y por ende es más que necesario que esta población tenga espacios y programas en los que tengan la posibilidad de realizar actividad física con la finalidad de enriquecer todas las dimensiones del ser humano.

Con la llegada del virus Covid-19 muchas personas tuvieron que cambiar su diario vivir por miedo a contraer el virus y caer enfermos en cama o hasta llegar a morir a causa del mismo, debido a esto también las dimensiones del ser humano como la física, mental y emocional se vieron fuertemente afectadas a causa de la cuarentena obligatoria. En especial las personas de la tercera edad, esta fue una de las principales causas por las que la población se volvió mucho más sedentaria y a pesar de que en la actualidad todo está volviendo a la “normalidad” se están adaptando y aprendiendo a convivir con este virus endémico como lo es hasta el momento no han podido adaptarse del todo, pues los dos años de pandemia afectaron negativamente los hábitos de vida saludables como la realización de actividad física, se cansan con más facilidad y muchas veces no son capaces de hacer cosas que hacían en su diario vivir

como ir a la panadería a comprar las cosas del desayuno y volver a la casa sin cansarse y como este existen miles de ejemplos en el diario vivir de esta población tan vulnerable. Por ende se hace necesario implementar programas que ayuden al adulto mayor con sus capacidades físicas.

Se evidencia que en la zona, y en espacios comunes “ Comedor comunitario, parques, salones comunitarios” se hacen talleres para todo el mundo que asista a este espacio, sin embargo, muchas veces son actividades que excluyen al adulto mayor y las capacidades de los mismos, algunos de ellos no saben leer o escribir, otros no tienen la habilidad motriz que requieren algunas actividades y debido a estos y muchos otros factores, se dificulta la adherencia al ejercicio por parte de esta población que es a su vez poco comprendida. Es por esto que la universidad Santo Tomás desde hace algún tiempo viene implementando programas de actividad física para la salud en adulto mayor y estas están dirigidas por estudiantes de noveno semestre de la facultad de cultura física quienes escogieron como opción de grado la pasantía social.

En el actual periodo académico, se optó por realizar un programa de actividad física basado en la fuerza complementado con actividades recreativas. Se escogió un entrenamiento basado en fuerza, series y repeticiones, debido a que fueron las preferencias de la población trabajada, esta mostró cierto gusto por los ejercicios con peso “Botellas de arena y agua”

Objetivo General

- Implementar un programa de actividad física basado en la fuerza para adultos de la tercera edad que asisten a centro de proyección social en la localidad de Ciudad Bolívar con la finalidad de mejorar las capacidades físicas.

Objetivos Específicos

- Conocer la condición física de los adultos mayores del Centro de Proyección Social de Ciudad Bolívar.
- Mejorar las capacidades físicas de la población por medio de las sesiones de entrenamiento planeadas bajo las necesidades de cada usuario.
- Mejorar la adherencia al ejercicio en la población.

Marco Conceptual

Es de vital importancia hablar sobre diferentes factores que están directamente relacionados al tema y a la problemática a tratar en el presente estudio y que contribuyen a la ruta de desarrollo, para empezar hablar sobre el adulto mayor, el cual se puede definir como una persona que supera los 60 años de edad, es en ese momento en donde empieza a ser visto como un adulto mayor, según la ley. Sin embargo según Dueñas et al, en el 2011 los adultos mayores son aquellas personas que a causa del paso de los años y el envejecimiento, se encuentran en una etapa de cambios a nivel psicológico y físico, al ser de esta manera, dentro de la comunidad se les debe otorgar condiciones que les den de cierta manera garantías para el cumplimiento de los derechos económicos y sociales, ya que requieren de cuidados especiales durante el proceso de envejecimiento.

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) pueden ser comprendidas como las enfermedades que llevan un proceso de evolución prolongada, es decir que estas no se resuelven espontáneamente como si se puede hacer con una gripe o una migraña. Por el contrario, estas rara vez tienen una solución, como lo mencionan Robledo y Escobar en el 2010 los problemas principales que acarrearán las ECNT son, problemas de corazón, episodios

cerebrovasculares, cáncer, hipertensión arterial, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas.

Debido a las condiciones de la población ya anteriormente mencionadas y los cuidados especiales que requieren, se deben buscar alternativas para evitar o tratar las ECNT ya que a esta edad esta población es muy susceptible a padecerlas como bien lo menciona Llibre et al. en el 2008 “El envejecimiento poblacional se inserta como uno de los factores de riesgo más importantes para el padecimiento de las ENT, de ahí la importancia de conocer, prevenir o retrasar estas enfermedades”(p.2) como bien se puede evidenciar en la literatura el factor de riesgo que más reiterativo en la población que padece ECNT es la edad avanzada debido a los cambios físicos que enfrentan como por ejemplo el aumento en la rigidez del endotelio arterial, lo que conlleva a una Hipertensión arterial.

Como medida más común para el tratamiento de estas ECNT se recomienda la práctica de actividad física, ya que esta es muy beneficiosa y es uno de los principales hábitos de vida saludables, como la define Serrano en el 2015 “la actividad física es un medio para mejorar la salud de la sociedad, permite la interacción con los seres cercanos, establece vínculos afectivos y mejora e impacta positivamente interna y externamente la proyección personal y productiva.”(p.25) Por otro lado, La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”

Como lo mencionaba la actividad física es un medio para mejorar la salud, ya que es beneficiosa para tratar muchas patologías, incluyendo las ECNT teniendo diferentes efectos para cada una de ellas, como lo menciona Muñoz et al, en el 2018 la realización de actividad física, ha demostrado ser una de las medidas implementadas más costo-efectivas, en muchas

ocasiones gratuita, equitativa, y con beneficios para la salud general, ya que la realización de la misma genera estímulos a los que el cuerpo responde y segrega hormonas y sustancias que son beneficiosas, como la segregación de, Dopamina, Serotonina y la endorfina. Aclarando que no solo son reacciones que pasan en el cuerpo, sino también en el cerebro con la liberación de endorfinas, quienes se encargan de dar una sensación placentera al terminar una rutina de ejercicio.

Por ende se hace necesaria la inclusión de práctica de actividad física en el día a día y más si se trata de adulto mayor, según la OMS en el 2019 se recomienda la práctica de actividad física por 150 Minutos semanales y de preferencia de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad alta a la semana, es por esto que en el programa que se implementó con el adulto mayor tenía una duración de 4 horas a la semana, con dos intervenciones en la misma, siendo los martes y jueves.

Metodología

Se ejecutó un programa de entrenamiento durante el primer semestre del año vigente, con un total de 17 sesiones de entrenamiento los días martes y jueves con una duración de 2 horas, es decir 4 horas a la semana, el entrenamiento se dividió en dos partes, la primera parte de las sesión se centraba en realizar la rutina de entrenamiento con variedad de ejercicios, excepto el trabajo de core, que se implementa en todas las sesiones, con diferentes ejercicios que fortalecen todos los grupos musculares del abdomen y espalda baja. La segunda parte de la sesión consistía en realizar actividades recreativas y de esparcimiento para fomentar un ambiente sano y agradable.

Los ejercicios planteados durante las sesiones de entrenamiento eran basados en la fuerza, se realizaron repeticiones con peso y enfocados en diferentes grupos musculares como brazos, espalda, pecho, abdomen. pese a que no se contaba con mancuernas, uno de los

anteriores practicantes dejó botellas con agua y arena, las cuales simulaban el peso de las mancuernas, se establecieron ejercicios basados en los movimientos más comunes de las articulaciones, esto con la finalidad de mejorar rango de movilidad y aumento de la fuerza en los mismos, como por ejemplo; Abducción y Aducción de hombro, Curl de bicep, Copa, ETC.

Como en todo plan de entrenamiento, se establecieron unos test iniciales, con la finalidad de llevar un control del proceso y así mismo evaluar los usuarios al inicio y al final de la intervención. En este caso se aplicó un esquema de evaluación adaptado por el investigador debido a las limitaciones de la población. Se realizó el Test de step de 2 minutos, una parte del test VACAFUN y el test de abdominales en un minuto, para ese último, no se realizaron abdominales convencionales, se realizó plancha de contracción isométrica de 1 minuto. Según González en el 2006 menciona que el test VACAFUN- Ancianos consta de diferentes pruebas físicas que evalúan las capacidades físicas de esta población, este test se trata de una propuesta global y unificada que es válida y fiable, lo cual la hace muy versátil para ser aplicada en diferentes ámbitos, como es, en el clínico o el físico-deportivo.

Por ende el test mencionado se aplicó en dos tomas, una inicial y una final, con la finalidad de registrar y conocer la evolución que tuvo la población a lo largo de las sesiones de entrenamiento, a continuación se presentan los resultados de las dos tomas del test, cada tabla representa una de las tomas, para posteriormente compararlas respectivamente.

Resultados

Tabla 1

Resultado del Test inicial

Usuario #	Step test	Flexión de codo	Plancha isométrica 1 MIn	Sentadillas
Usuario 1	43	27	13 seg	23

Usuario 2	40	43	N/A	N/A
Usuario 3	47	44	N/A	37
Usuario 4	55	45	45 seg	35
Usuario 5	57	44	30 seg	36
Usuario 6	28	41	N/A	N/A
Usuario 7	55	46	35 seg	28
Usuario 8	N/A	33	N/A	N/A
Usuario 9	49	38	25 seg	34
Usuario 10	34	35	22 seg	26
Usuario 11	43	33	N/A	N/A
Usuario 12	46	41	17 seg	22
Usuario 13	59	49	32 seg	27
Usuario 14	36	34	27 seg	23

En la tabla N°1 están representados los resultados del test inicial, en donde se evalúan algunas capacidades físicas, como el test de step que evalúa la resistencia aeróbica, también se pueden evidenciar los resultados de plancha isométrica en 1 minuto que evalúa la resistencia muscular localizada específicamente en la zona del core. En los espacios en los que aparecen las siglas (N/A) hace referencia a No aplica, esto puede deberse a factores como que algunos de los usuarios tienen limitaciones físicas que les impiden la realización de ese test en específico.

Tabla 2

Resultados finales de la intervención

Usuario #	Step test	Flexión de codo	Plancha isométrica 1 MIn	Sentadillas
------------------	------------------	------------------------	---------------------------------	--------------------

Usuario 1	45	36	1 MIN	30
Usuario 2	41	46	N/A	N/A
Usuario 3	49	N/A	N/A	N/A
Usuario 4	56	46	1 MIN	34
Usuario 5	62	46	1 MIN	39
Usuario 6	N/A	46	50 seg	N/A
Usuario 7	55	49	45 seg	32
Usuario 8	N/A	39	N/A	N/A
Usuario 9	51	47	1 MIN	35
Usuario 10	40	38	1 MIN	24
Usuario 11	49	37	N/A	N/A
Usuario 12	46	48	1 MIN	29
Usuario 13	63	49	1 MIN	33
Usuario 14	34	38	1 MIN	25

En la tabla N°2 se encuentran consignados los resultados al final de las intervenciones del programa de actividad física, en algunos usuarios no se pudieron realizar las dos tomas, es por esto que aparece en algunos test N/A esto debido a limitaciones físicas debido a factores externos que se dieron fuera del espacio de actividad física.

Tabla 3

Comparación de los resultados obtenidos

Usuario #	Step test toma# 1	Step test toma# 2	Plancha isométrica 1 MIn Toma# 1	Plancha isométrica 1 MIn Toma# 2
Usuario 1	43	45	32 seg	1 MIN
Usuario 2	40	41	N/A	N/A
Usuario 3	47	49	N/A	N/A

Usuario 4	55	56	45 seg	1 MIN
Usuario 5	57	62	30 seg	1 MIN
Usuario 6	28	N/A	N/A	50 seg
Usuario 7	55	55	35 seg	45 seg
Usuario 8	N/A	N/A	N/A	N/A
Usuario 9	49	51	25 seg	53 seg
Usuario 10	34	40	22 seg	1 MIN
Usuario 11	43	49	N/A	N/A
Usuario 12	46	46	17 seg	32 seg
Usuario 13	59	63	32 seg	1 MIN
Usuario 14	36	34	27 seg	1 MIN

En la tabla N°3 se encuentran los resultados de las dos tomas, la toma #1 corresponde a la prueba inicial y la toma #2 corresponde a la prueba final. En esta se encuentran solo dos pruebas, el test de step de 2 minutos y el test de plancha isométrica 1 minuto, en comparación de estos dos test, se puede ver una mejora significativa en repeticiones, esto en el caso del test de step, ya que se evidencia la mejora en 1 o más repeticiones en la mayoría de los usuarios, como se evidencia en el usuario #5 quien tuvo una mejora de 5 repeticiones, esto puede deberse a una mejora en la técnica de la ejecución del movimiento o una mejora en el acondicionamiento físico. Sin embargo no en todos los usuarios se ve una mejora reflejada en repeticiones, como en el caso de usuario #7 quien se mantuvo con el mismo número de repeticiones con 55 en la toma inicial y la final.

Respecto al test de plancha isométrica de 1 minuto, se ve de manera más clara la mejoría en casi todos los usuarios, esta mejora en los resultados puede estar sujeta al tiempo que se le dedicó específicamente a este, ya que durante todas las sesiones de entrenamiento se implementó el trabajo en el core. Cabe resaltar que en los usuarios en los que más se ve una mejoría son los usuarios que asistían con más frecuencia a las intervenciones realizadas. Esta asistencia se puede constatar en los anexos, donde está consignada la lista de asistencia con

fechas a fecha de las intervenciones realizadas y los usuarios que asistieron a las mismas, así como todas las planeaciones de clase de las intervenciones realizadas.

Conclusiones

Se ejecutó de manera exitosa el programa de actividad física con los adultos de la tercera edad, con una asistencia continua por parte de los usuarios y conforme se fue avanzando fueron llegando cada vez más usuarios a formar parte del proceso. Sin obviar que las actividades se implementaron con éxito durante el proceso del presente estudio, por otro lado el proyecto implementado durante este semestre, aportó significativamente a la mejora de las capacidades físicas de la población que asistió a las intervenciones de actividad física y a su vez esto contribuye a la mejora de la calidad de vida de los mismos, ya que algunos de los participantes también manifestaron la mejoría en el aumento de la movilidad de las extremidades y disminución en la fatiga en su día a día en la realización de las actividades que se dan en el desarrollo de su vida cotidiana.

Si se quiere llegar a una conclusión basándose en los resultados obtenidos en los test, aunque no es un gran aumento en el número de repeticiones en algunos de los test, esas dos o tres repeticiones que se aumentaron, puede deberse a una mejora en la técnica de ejecución y esto refleja una mejora en la higiene corporal en cuanto a posturas durante la sesiones de entrenamiento.

Aportes y Recomendaciones

Respecto a recomendaciones, se sugiere que se de continuidad y permanencia a los programas de actividad física y de los practicantes, también se plantea la posibilidad de aumentar el apoyo de la universidad en cuanto a material que le brindan a los practicantes para la realización de sus intervenciones, ya que muchas veces las actividades implementadas tienen que ser ajustadas debido a la falta de material dispuesto en el centro de proyección social de Ciudad Bolívar.

Agradecimientos

Agradezco a la persona que apoyó el proceso de intervención, a la señora Blanca de cuidado general del centro de proyección social por ayudar y cooperar de manera positiva para el desarrollo de las intervenciones, por otro lado agradecer a Mariana Peña quien fue quien permitió el ingreso al Centro de proyección social. Así mismo extender el agradecimiento al docente Julio Cesar Rueda y a la Universidad Santo Tomás por brindar esta oportunidad y espacio tan maravilloso para la ejecución del presente proyecto que llena de vivencias y experiencias enriquecedoras para el crecimiento profesional y personal de los estudiantes que optan por elegir la pasantía social como opción de grado.

Referencias

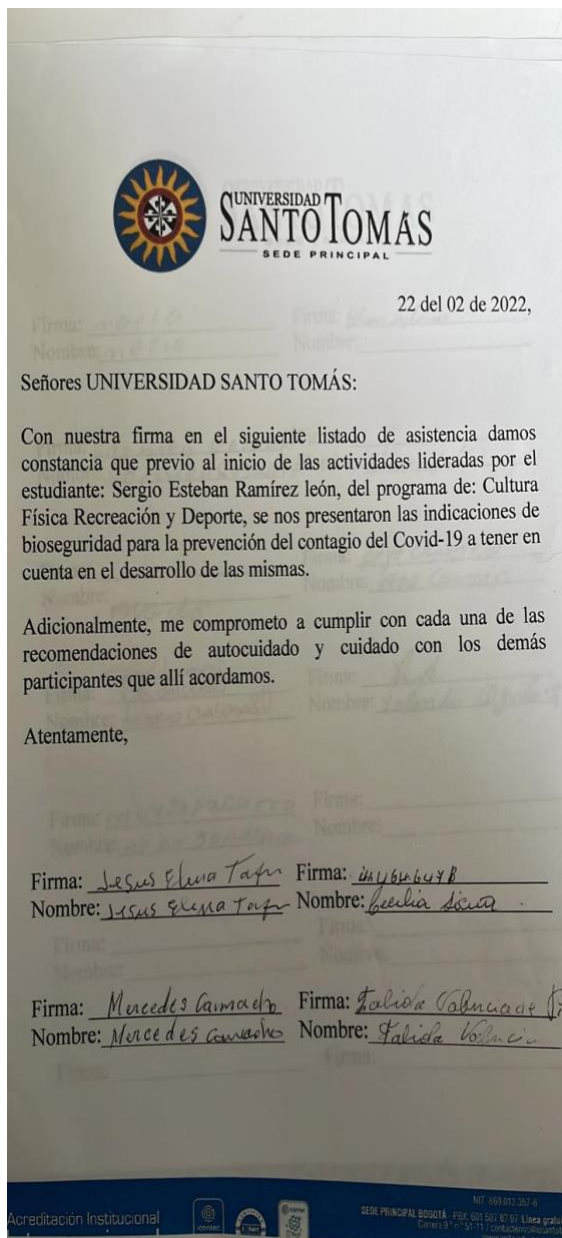
- Ceballos, O., Álvarez, J. y Medina, R. (2012). Actividad física y calidad de vida en adultos mayores: Un análisis en la ciudad de Monterrey. *Actividad física en adulto mayor* (pp. 1 - 140). Editorial Manual Moderno. <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>
- Dueñas, O., Riaño, G., Palacios, M. y Sierra, J. (2011). Derechos humanos y Políticas públicas para el adulto mayor: situación en Colombia y referencias iberoamericanas. Editorial Universidad del Rosario.
- González, J. (2006). Desarrollo de una batería de test para la valoración de la capacidad funcional en las personas mayores (VACAFUN-ancianos), y su relación con los estilos de vida, el bienestar subjetivo y la salud. *Immersormayor*. 45, 1 - 97. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/immerso-estudiosidi-45.pdf>
- Nikken, P. (2010). La protección de los derechos humanos: haciendo efectiva la progresividad de los derechos económicos, sociales y culturales. *Revista IIDH*. 52(2010), 55 - 140. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r25563.pdf>
- Llibre, J., Guerrero, M. y Perera, E. (2008). Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 24(4), 1 - 10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400005
- Robledo, R. y Escobar, F. (2010). Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia. *Boletín del Observatorio en Salud*. 3(4), 1 - 9. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/bos/article/download/17968/18857>
- Serrano, C. (2015). *El concepto y la práctica de la actividad física y su relación con la calidad de vida en los modelos teóricos de la salud* [Tesis de Maestría, Universidad

del Rosario]. Repositorio Universidad del Rosario.

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12165/Final%20Correccion%2006-05.2016.pdf?sequence=2>

Anexos

1. Consentimiento informado.



22 del 02 de 2022,

Señores UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS:

Con nuestra firma en el siguiente listado de asistencia damos constancia que previo al inicio de las actividades lideradas por el estudiante: Sergio Esteban Ramírez león, del programa de: Cultura Física Recreación y Deporte, se nos presentaron las indicaciones de bioseguridad para la prevención del contagio del Covid-19 a tener en cuenta en el desarrollo de las mismas.

Adicionalmente, me comprometo a cumplir con cada una de las recomendaciones de autocuidado y cuidado con los demás participantes que allí acordamos.

Atentamente,

Firma: <u>Jesús Elena Tapia</u>	Firma: <u>Yurybeth B</u>
Nombre: <u>Jesús Elena Tapia</u>	Nombre: <u>Yurybeth B</u>
Firma: <u>Mercedes Camacho</u>	Firma: <u>Falida Volmín</u>
Nombre: <u>Mercedes Camacho</u>	Nombre: <u>Falida Volmín</u>

Acreditación Institucional

SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ. PEB 001 501 97 97 Línea gratuita
Carrera 9 - # 40-111 Teléfono: 501 97 97
www.urosario.edu.co

2. Registro Fotográfico actividades



