La Unidad de Investigación en Gerontología de la FES Zaragoza, UNAM, le hace una atenta invitación a participar en un **Programa de Ejercicio Físico Supervisado** para personas de 60 a 74 años de edad, por vía remota (internet), con una duración mínima de 6 meses. Para personas que **NO HAN REALIZADO EJERCICIO FÍSICO EN LOS ÚLTIMOS 6 MESES.**

**Beneficios:**

1. **TOTALMENTE GRATUITO**
2. Evaluaciones antropométricas (peso, estatura, circunferencia de la cintura y cadera) al inicio y a los 6 meses.

1. Medición de composición corporal (porcentaje de musculo y grasa) al inicio y a los 6 meses.
2. Exámenes de laboratorio (química sanguínea, biometría hemática, estrés oxidativo) al inicio y a los 6 meses.
3. Aplicación de cuestionarios (bienestar, autoestima y calidad de sueño).
4. Se les proporcionará un brazalete de pulso para registrar la actividad y un video sobre el programa de ejercicio físico (sin costo a resguardo).
5. Todos los resultados de las mediciones les serán entregados.

**Compromisos:**

1. Conectarse vía remota (por internet) para realizar el ejercicio físico, diariamente de lunes a viernes, durante una hora, por lo menos durante 6 meses. El horario será de 9:00 a 11:00 hrs.
2. Los días que no se pueda conectar deberá realizar el ejercicio físico siguiendo las instrucciones del vídeo que se le proporcionara.
3. Mantener comunicación permanente con el monitor informándole las dudas, molestias o estado de salud durante el programa.

**Si está interesado(a) favor de responder las siguientes preguntas:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **SI** | **NO** |
| 1. | Tiene entre 60 y 74 años |  |  |
| 2. | Tiene la posibilidad de utilizar siempre una computadora de las 9:00 a 11:00 hrs. |  |  |
| 3. | Tiene acceso a internet |  |  |
| 4. | Tiene alguna enfermedad cardiaca o diabetes mellitus descompensada |  |  |
| 5. | Ha realizado ejercicio físico periódico en los últimos 6 meses. |  |  |
| 6. | Puede realizar ejercicio físico de manera independiente (sin ayuda) |  |  |
| 7. | Consume bebidas alcohólicas frecuentemente (más de 2 copas al día, más de 3 días por semana) |  |  |
| 8. | Tabaquismo actual (más de 2 cigarrillos al día desde hace más de 6 meses). |  |  |

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sexo:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ocupación anterior (o actual): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Domicilio:

Calle:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Colonia:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Alcaldía: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Teléfono (celular):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Favor de enviar las respuestas y datos a:

* Nutrióloga Nayeli Vaquero Barbosa

**E-mail:** [naye7293@gmail.com](mailto:naye7293@gmail.com)

Cel: 248 135 0223

* Nutrióloga Jimena Aguilar Curiel

E-mail: [jime\_v17@hotmail.com](mailto:jime_v17@hotmail.com)

Cel: 55 3574 9763

**Si tiene alguna duda o requiere mayor información comunicarse NO DUDE en enviar sus preguntas a los correos o WhatsApp a los teléfonos antes incluidos.**