HOGAR GERIATRICO Y DEL ADULTO MAYOR JUAN PABLO II DE PEREIRA
CONTRATO INTERNO

INFORME DE ACTIVIDADES PROFESIONALES

HOGAR GERIÁTRICO Y DEL ADULTO MAYOR Juan Pablo II
NIT 900.984.925-4

AREA:	**PROFESIONAL:**	**PERIODO:**	**NUMERO DE SESIONES AL MES** OCHO (8) **SESIONES POR SEMANA** DOS (2)
ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.	DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO	DEL 10 DE MAYO AL 09 DE JUNIO DEL 2023	

DURANTE EL PRESENTE PERIODO SE REALIZARON:

- 3 sesiones de ejercicio físico personalizado.
- 1 sesión de hidroterapia.
- 1 sesión de mantenimiento muscular.
- 2 sesiones de valoración individual.
- 1 taller de hábitos de vida saludable.

FECHA	**OBJETIVOS**
Visita 1: 13/05/2023	- Mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA) der los adultos mayores que presentan movilidad reducida, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.
Visita 2: 15/05/2023	- Contribuir al mantenimiento y/o mejoramiento de la funcionalidad de los usuarios que presentan movilidad reducida, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.
Visita 3: 19/05/2023	- Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los beneficiarios, por medio de una sesion de hidroterapia.
Visita 4: 22/05/2023	- Mantener y/o mejorar la movilidad de los beneficiarios que presentan limitación en su movilidad y/o dolencias musculares y/o articulares, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.
Visita 5: 25/05/2023	- Mejorar la calidad de vida física de los adultos mayores, por medio de una sesión de fuerza muscular.
Visita 6: 02/06/2023	- Identificar el grado de independencia, el riesgo de caídas y aplicar el cuestionario para la práctica de la actividad física a los adultos mayores, por medio de una valoración individual de la escala de Barthel, Tinetti y PAR-Q.
Visita 7: 05/06/2023	- Dar a conocer a los adultos mayores los hábitos de vida saludable, ¿cómo ponerlos en práctica? y los beneficios para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, a través de un taller teórico – práctico.

Visita 8: 09/06/2023	- Identificar el grado de independencia, el riesgo de caídas y aplicar el cuestionario para la práctica de la actividad física a los adultos mayores, por medio de una valoración individual de la escala de Barthel, Tinetti y PAR-Q.

Elaborado Y Ejecutado Por:

V°B° Representante Legal

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
AREA DE ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.
CC. 1.088.260.912

CARLOS ALBERTO PARRA
HOGAR GERIATRICO Y DEL ADULTO MAYOR
JUAN PABLO II DE PEREIRA

FUNDACIÓN HOGAR GERIÁTRICO Y DEL ADULTO MAYOR JUAN PABLO II PEREIRA

INFORME DE EJECUCIÓN

PERIODO: DEL 10 DE MAYO AL 09 DE JUNIO DEL 2.023

AREA DE ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
C.C. 1.088.260.912
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN U.T.P

INFORME DE ACTIVIDADES DEL PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DEL 10 DE MAYO AL 09 DE JUNIO DEL 2023.

1. OBJETO DEL CONTRATO

Prestar los servicios como profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación para realizar apoyo en la atención de los usuarios que se encuentran bajo el cuidado y la protección integral del Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo ll.

2. ACTIVIDADES REALIZADAS

A continuación, se presenta las actividades realizadas, por cada alcance del contrato.

2.1 Alcance del Contrato

Promocionar en los adultos mayores integración, mejor comunicación, mejorar el estilo de vida saludable a los adultos mayores.

Integrar, promover la participación en las diferentes actividades físicas y recreativas, escuchar interactuar en diferentes roles con cada uno de los adultos y direccionar una serie de ejercicios que mejoren el estilo de vida de los adultos.

Durante el presente periodo se realizaron:

- 3 sesiones de ejercicio fisico personalizado desarrolladas los días 13, 15 y 22 de mayo, con el objetivo de contribuir la mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios que presentan movilidad reducida.

- 1 sesion de hidroterapia ejecutada el dia 19 de mayo, con el propósito de mantener y/o mejorar los rangos articulares y generar una relajarcion musculo-tendinosa.

- 1 sesion de mantenimiento muscular realizada el dia 25 de mayo, con el fin de mantener y/o mejorar la fuerza en los beneficiarios.

- 2 sesiones de valoración individual desarrolladas los días 02 de mayo y 09 de junio, con el objetivo de identificar el grado de dependencia y el riesgo de caídas de los adultos mayores.

- 1 taller de hábitos de vida saludable desarrollado el día 09 de mayo, con el objetivo de promover la salud y prevenir la enfermedad en los adultos mayores.

2.2 Alcance del contrato

Brindar apoyo y orientación de la importancia de realizar actividad física a los adultos mayores de la Fundación.

Durante el desarrollo de cada una de las sesiones se realiza apoyo y orientación a los adultos mayores de la importancia de la práctica del ejercicio físico, la recreación y el deporte, para tener una calidad de vida física, mental y social en óptimas condiciones, se realizó apoyo y orientación los días 13, 15, 19, 22 y 25 de mayo y 05 de junio del presente año.

2.3 Alcance del contrato

Orientar y promover la participación de las actividades físicas y recreativas al adulto mayor en beneficio de su salud.

Durante la ejecución de cada una de las actividades comprendidas entre el 10 de mayo y el 09 de junio, se realiza promoción de la práctica del ejercicio físico, la recreación y el deporte para el mejoramiento de la calidad de vida, se realizó promoción los días 13, 15, 19, 22 y 25 de mayo y 05 de junio del presente año.

2.4 Presentar informe de actividades a la administración de la Juan Pablo II, con sus respectivos anexos: (registro de actividades, registro fotográfico, cuenta de cobro y pago de seguridad social).

Durante este periodo**,** se realizó una (1) actividad sobre realización de informe, la cual permite exponer y valorar de forma cuantitativa y cualitativa las actividades desarrolladas durante este periodo; como también los alcances obtenidos mediante la ejecución de estas.

El soporte de estas actividades con su respectivo registro fotográfico reposa cada una en el registro de actividades realizadas, anexo al archivo del presente informe.

3. REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES

- Se presenta informe en medio digital (email)
- Se presenta formato de actividades realizadas en medio digital (email).
- Se presenta registro fotográfico en medio digital. (email)

4. OBSERVACIONES

Durante el presente periodo no se ha presentado ninguna novedad en el desarrollo de las actividades programadas y ejecutadas por el área de actividad física, recreación y deporte.

Informe presentado y ejecutado en Pereira por:



Firma _____

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
C.C. 1.088.260.912 DE PEREIRA
TEL: 3113029219

C.B. A	**Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo II**	
Fecha de actividad	13/05/2023	**Hora:** 10:30 am
Temas de la actividad	Sesion de ejercicio personalizado.	

Objetivos:
Mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA) der los adultos mayores que presentan movilidad reducida, a través de una sesion de ejercicio fisico personalizado.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Estiramiento muscular.

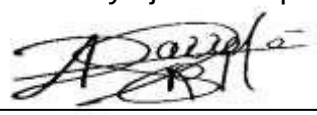
Metodología:
La sesión se desarrolla de manera individualizada con los adultos mayores que presentan movilidad reducida.

- Movilidad articular: se realizan ejercicios de movimiento articular asistidos, y en aquellas articulaciones en donde hay buena movilidad se opone resistencia (20 repeticiones por articulación).

- Estiramientos musculares: en donde se realizan elongaciones asistidas de los diferentes grupos musculares (15 segundos cada musculo).

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Elaborado y ejecutado por:



DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
TEL: 3113029219

C.B. A	**Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo II**	
Fecha de actividad	15/05/2023	**Hora:** 02:00 pm
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio físico individual.	

Objetivos:
Contribuir al mantenimiento y/o mejoramiento de la funcionalidad de los usuarios que presentan movilidad reducida, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Estiramiento muscular.

Metodología:

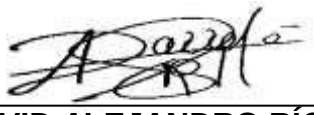
La sesión se lleva a cabo de manera individual con los adultos que presentan movilidad reducida, con los cuales se realizan los siguientes ejercicios:

- Movilidad articular: se realiza ejercicios de movilidad articular, craneal-caudal, de miembros superiores e inferiores, oponiendo resistencia en aquellas articulaciones con buena movilidad, se realizan 20 repeticiones por cada articulación).

- Estiramiento muscular: se realizan elongaciones en los principales músculos del tren superior como del tren inferior, en donde se realizan estiramiento entre 12 y 15 segundos por cada musculo.

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

Elaborado y ejecutado por:



DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
TEL: 3113029219

C.B. A	**Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo II**	
Fecha de actividad	19/05/2023	**Hora:** 02:00 pm
Temas de la actividad	Sesión de hidroterapia	

Objetivos:

Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los beneficiarios, por medio de una sesion de hidroterapia.

Temas desarrollados:

- Hidroterapia.

Metodología:

La sesión se realiza en la zona humeda, en donde se llevaran a cabo los siguientes ejercicios:

- **Fase inicial:** Se realizará el calentamiento, el cual incluye movilidad articular y estiramiento muscular de grandes grupos musculares. (Duración 10' -15 minutos).

- **Fase central:** Se inicia la actividad caminando dentro de la piscina, con variantes tales como (caminar con manos en las cinturas, caminar levantando rodillas, trotar, entre otras), luego se con el agua a la altura del cuello, y los brazos estirados paralelos al cuerpo, elevarlos hasta la superficie y volverlos a bajar hasta la cadera.

  Con los brazos estirados a la altura del pecho, y las palmas orientadas hacia arriba flexionamos los codos, llevando agua hacia nosotros y, posteriormente, volvemos a empujar el agua para volver a estirar los brazos. Con los brazos estirados a la altura del pecho, separamos los brazos hasta dejarlos en cruz con el tronco para volver a cerrarlos. Con las manos apoyadas en la pared (separadas por el ancho de nuestro cuerpo) y el tronco ligeramente inclinado para que el agua nos llegue al cuello, realizaremos flexiones llevamos el tronco a la pared y posteriormente haremos fuerza para volver a estirar los brazos.

  Pasar de supino a sedestacion: Consiste en colocarse tumbado bocarriba (flotación dorsal) e intentar cambiar a la posición de sentado, dejando el tronco recto y las piernas flexionadas 90º tanto en cadera como en rodilla. Dependiendo de la flotación del usuario, se le puede colocar un churro a la altura del abdomen o bombas infladas para que lo agarre con las manos y le sea más fácil poder sentarse. Si el usuario tiene nivel avanzado, podemos colocar en churro debajo de las rodillas, lo que le dificultará el cambio de posición.

Como variante a este ejercicio podemos realizarlo empezando bocabajo (flotación ventral) y pasar a la misma posición de sentado, dejando cadera y rodillas a 90º.

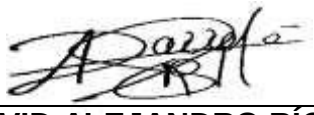
Una vez tengamos este movimiento asimilado, podemos combinarlo con los ejercicios anteriores de brazos y realizar progresiones y desplazamientos.

(Duración 40minutos).

Fase final: Se realizará la vuelta a la calma o recuperación, por medio de ejercicios de respiración, caminata lenta y estiramientos

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

Elaborado y ejecutado por:



DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
TEL: 3113029219

C.B. A	**Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo II**	
Fecha de actividad	22/05/2023	**Hora:** 02:00 pm
Temas de la actividad	Ejercicio físico personalizado.	

Objetivo:

Mantener y/o mejorar la movilidad de los beneficiarios que presentan limitación en su movilidad y/o dolencias musculares y/o articulares, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Estiramiento muscular.

Metodología:

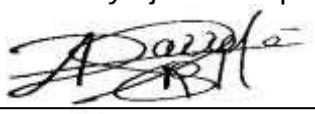
La sesión se desarrolla de manera individualizada con los adultos mayores que presentan movilidad reducida y/o dolencias osteomusculares.

- Movilidad articular: se realizan ejercicios de movimiento articular asistidos, y en aquellas articulaciones en donde hay buena movilidad se opone resistencia (20 repeticiones por articulación).

- Estiramientos musculares: en donde se realizan elongaciones asistidas de los diferentes grupos musculares (15 segundos cada musculo).

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Elaborado y ejecutado por:



DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
TEL: 3113029219

C.B. A	**Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo II**	
Fecha de actividad	25/05/2023	**Hora:** 02:30 am
Temas de la actividad	Sesión de mantenimiento muscular.	

Objetivos:
Mejorar la calidad de vida física de los adultos mayores, por medio de una sesión de fuerza muscular.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Mantenimiento muscular.
- Estiramiento muscular.

Metodología:
El grupo estará ubicado en mesa redonda, sentados, atentos y participes a la actividad a desarrollar por el profesional en deportes:

- **Fase inicial:** Se realiza movilidad articular caudal - craneal (15 repeticiones cada articulación, y estiramiento de los grandes grupos musculares. (15 segundos cada musculo). (Duración 15 minutos).

- **Fase central:** se realizan ejercicios de mantenimiento muscular tanto de miembros superiores como inferiores, utilizando bombas infladas, con las cuales se realizan ejercicios de contracción concéntricas, excéntricas e isométricas. (Duración 35 minutos).

- **Fase final:** Se realizan ejercicios de respiración, vuelta a la calma y estiramientos musculares. (Duración 15 minutos).

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

Elaborado y ejecutado por:



DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
TEL: 3113029219

C.B. A	**Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo II**	
Fecha de actividad	02/06/2023	**Hora:** 10:30 am
Temas de la actividad	Valoración individual.	

Objetivos:
Identificar el grado de independencia, el riesgo de caídas y aplicar el cuestionario para la práctica de la actividad física a los adultos mayores, por medio de una valoración individual de la escala de Barthel, Tinetti y PAR-Q.

Temas desarrollados:

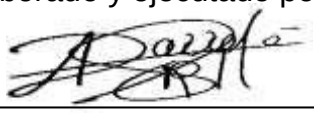
- Actividades básicas de la vida diaria (ABVD).
- Independencia.
- Riesgo de caída.
- Escala de Tinetti.
- Escala de Barthel.
- Marcha.
- Equilibrio.
- Riesgo cardiovascular.

Metodología:

Se desarrolla una valoración individual de los adultos mayores institucionalizados, en la cual se diligencia las escalas de Barthel, Tinetti y el cuestionario para la práctica del ejercicio físico (PAR-Q), esta valoración se realiza por medio de una entrevista individual con los usuarios funcionales y en buen estado cognitivo, y con aquellos que no presentan estas características se solicita información de los cuidadores y auxiliares de enfermería.

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

Elaborado y ejecutado por:



DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
TEL: 3113029219

C.B. A	**Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo II**	
Fecha de actividad	05/06/2023	**Hora:** 09:30 am
Temas de la actividad	Taller de hábitos de vida saludable	

Objetivos:
Dar a conocer a los adultos mayores los hábitos de vida saludable, ¿cómo ponerlos en práctica? y los beneficios para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, a través de un taller teórico – práctico.

Temas desarrollados:

- Hábitos de vida saludable.

Metodología: se ubica al grupo en mesa redonda, atentos a la actividad a ejecutarse.

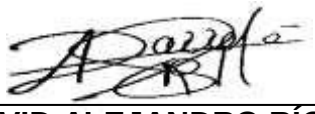
- **Fase inicial:** se realiza el rompehielos "ritmo", con el fin de captar la atención del grupo para la actividad central. (Duración 10 minutos).

- **Fase central:** se les pregunta a los adultos mayores que son y cuáles son los hábitos de vida saludable, y utilizando en método inductivo llegar a la definición y los tipos de hábitos saludables. (Duración 30 – 40 minutos).

- **Fase final:** En esta se realizará la retroalimentación de la actividad, y la importancia de adoptar estos hábitos para mejorar la calidad de vida. (Duración 5 -10 minutos).

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

Elaborado y ejecutado por:



DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
TEL: 3113029219

C.B. A	**Hogar Geriátrico y del Adulto Mayor Juan Pablo II**	
Fecha de actividad	09/06/2023	**Hora:** 03:00 pm
Temas de la actividad	Valoración individual.	

Objetivos:

Identificar el grado de independencia, el riesgo de caídas y aplicar el cuestionario para la práctica de la actividad física a los adultos mayores, por medio de una valoración individual de la escala de Barthel, Tinetti y PAR-Q.

Temas desarrollados:

- Actividades básicas de la vida diaria (ABVD).
- Independencia.
- Riesgo de caída.
- Escala de Tinetti.
- Escala de Barthel.
- Marcha.
- Equilibrio.
- Riesgo cardiovascular.

Metodología:

Se desarrolla una valoración individual de los adultos mayores institucionalizados, en la cual se diligencia las escalas de Barthel, Tinetti y el cuestionario para la práctica del ejercicio físico (PAR-Q), esta valoración se realiza por medio de una entrevista individual con los usuarios funcionales y en buen estado cognitivo, y con aquellos que no presentan estas características se solicita información de los cuidadores y auxiliares de enfermería.

Asistentes: Adultos mayores institucionalizados.

Elaborado y ejecutado por:



DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
TEL: 3113029219

REGISTRO FOTOGRAFICO



Kilómetro 8 vía Armenia Finca Dulcinea
Email: fundaciónjuanpabloii2011@hotmail.com
Teléfono: 310-5014105 312-2988442





Kilómetro 8 vía Armenia Finca Dulcinea
Email: fundaciónjuanpabloii2011@hotmail.com
Teléfono: 310-5014105 312-2988442



Kilómetro 8 vía Armenia Finca Dulcinea
Email: fundaciónjuanpabloii2011@hotmail.com
Teléfono: 310-5014105 312-2988442