FUNDACIÓN HOGAR GERIÁTRICO Y DEL ADULTO MAYOR JUAN PABLO II PEREIRA

INFORME DE EJECUCIÓN

PERIODO: DEL 10 DE JUNIO AL 09 DE JULIO 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 JUNIO AL 09 DE JULIO 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:

- 4 sesiones de ejercicio fisico personalizado llevadas a cabo los días 10, 12, 16 y 17 de junio, con el propósito de mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA) de los adultos mayores que presentan movilidad reducida.

- 1 sesio sesion de ejercicio gimnasia de mantenimiento ejecutada el dia 26 de junio, con el fin de fortalecer la condicion física de los benficiarios.

- 1 sesion de de flexibilidad desarrollada el dia 05 de julio con el objetivo de mantener y/o mejorar la funcionalidad de los adultos mayores.

- 1 de valoración física desarrollada el dia 07 de julio, con el proposito de identificar el grado de dependencia y el riesgo de caídas de 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 10,12,16,17,21,y 26 de de junio y 05 de julio 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 junio y el 09 de julio, 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 10,12,16,17,21,y 26 de de junio y 05 de julio 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	10/06/2023	**Hora:** 09:00 am
Temas de la actividad	Sesion de ejercicio personalizado.	

Objetivos:

Evitar y/o disminuir el anquilosamiento articular de los adultos mayores que presentan movilidad reducida, por medio de una sesion 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.

- 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	12/06/2023	**Hora:** 10:30 am
Temas de la actividad	Ejercicio personalizado.	

Objetivo:

Mejorar la funcionalidad de los adultos mayores que presentan movilidad reducida o dolores osteomusculares, 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	16/06/2023	**Hora:** 02:00 pm
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio físico personalizado	

Objetivos:

Contribuir al mantenimiento y/o mejoramiento de la funcionalidad de los beneficiarios 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	17/06/2023	**Hora:** 10:30 am
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio físico personalizado	

Objetivo:
Mantener y/o mejorar la fuerza de los adultos mayores que presentan movilidad reducida, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Mantenimiento muscular.
- 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).

- Mantenimiento muscular: se realizan ejercicios de fuerza con bandas elásticas de diferentes resistencias y pelota, con las cuales se realizan contracciones concéntricas, excéntricas e isométricas.

- 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	21/06/2023	**Hora:** 02:00 pm
Temas de la actividad	Actividad ludicorecreativa.	

Objetivos:

Generar un espacio de integración, goce y disfrute, entre los adultos mayores , por medio de una sesión de actividades lúdico recreativas.

Temas desarrollados:

- Actividad ludicorecreativa.

Metodología: se realiza un mini torneo de tiro al blanco con los adultos mayores y las auxiliares de enfermería:

- **Fase inicial:** se realiza movilidad articular y se forman dos equipos con los adultos mayores. (Duración 5 minutos).

- **Fase central:** se realiza el juego de "tiro al blanco", en donde por equipos se buscará obtener la mayor cantidad de puntos posibles, con las siguientes reglas:

1- El tiro al blanco estará ubicado a dos metros de distancia (se podrá modificar dependiendo la limitación física de algunos participantes.
2- Cada jugador lanzara 5 aros, en 3 rondas diferentes.
3- Ganará el equipo que más puntaje logre realizar al finalizar las 3 rondas completas. (Duración 40 – 50 minutos).

- **Fase final:** se realiza la retroalimentación de la actividad y la importancia de desarrollar este tipo de actividades en el diario vivir de los adultos mayores. (Duración 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	26/06/2023	**Hora:** 09:00 am
Temas de la actividad	Sesión de gimnasia de mantenimiento.	

Objetivos:

Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados, a través de una sesión de gimnasia de mantenimiento.

Temas desarrollados:

- Gimnasia de mantenimiento.

Metodología:

- **Fase inicial:** se realizará el calentamiento el cual incluye movilidad articular (10-15 repeticiones cada articulación), caminata (5 minutos) y estiramiento de los grandes grupos musculares (15 segundos por musculo). (Duración 10 minutos).

- **Fase central:** se realizan los siguientes ejercicios:

- Llevar, sin forzar, la cabeza hacia delante y hacia atrás. Después, llevar oreja y barbilla al hombro, lentamente y haciendo una parada en el centro. Finalmente, mover la cabeza hacia ambos lados, en un movimiento de negación, también sin forzar. (15 repeticiones cada uno).

- En posición de pie, separar las piernas a la altura de los hombros, con las manos en la cintura, flexionar el tronco lateralmente, volver al centro y repetir el movimiento hacia el otro lado. Luego, poner la mano en la cintura, con los pies juntos, y rotar la cadera haciendo círculos con la pelvis. (10 repeticiones cada uno).

- Flexionar rodillas con los brazos estirados. Mover el brazo izquierdo a la derecha, y el derecho a la izquierda cada vez con más intensidad y ritmo. (15 repeticiones).

- Ubicarse a 15 centímetros detrás del respaldo de la silla, teniendo los pies separados. Flexionar la cintura e inclinarse hacia el respaldo hasta quedar aproximadamente a unos 45 grados. Elevar la pierna, estirada, hacia atrás, con lentitud. Permanecer en esta posición 15 segundos. Después bajar la pierna lentamente, y repetir el mismo ejercicio con la otra pierna. Lo ideal es hacer 10 repeticiones. (Duración 40 – 50 minutos).

- Sentados en la silla, inclinarse un poco hacia adelante y levantarse lentamente del asiento. Luego sentarse lentamente. (10 repeticiones).

Realizar 3 series completas de los anteriores ejercicios, con un descanso de 1 minuto entre

series. (Duración 30-40 minutos). **<u>Fase final:</u>** se realiza recuperación, por medio de ejercicios de respiración, caminata lenta y estiramientos musculares. (Duración 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	05/07/2023	**Hora:** 02:00 pm
Temas de la actividad	Sesión de flexibilidad.	

Objetivo:

Mantener y/o mejorar la funcionalidad de los adultos mayores, por medio de una sesión de flexibilidad.

Temas desarrollados:

- Flexibilidad.

Metodología:

Fase inicial: se realiza movilidad articular caudal craneal (15 repeticiones cada articulación) y estiramiento de los grandes grupos musculares (15 segundos por músculo). (Duración 10 minutos).

Fase central: Se realiza Flexibilidad estática, en donde los usuarios realizan un estiramiento de músculos y tendones por sí mismo sin movimiento, en posición fija. Cada elongación debe durar al menos 20 segundos.

1- Sentados, se estira la pierna derecha realizando flexión de pie (punta de los pies apuntando hacia el cuerpo, se sostiene y se cambia de pierna.

2- Lumbares. Sentados se estira una pierna y encoge la otra cogiendo la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Se cambia de pierna.

3.-Abductores. De pie, se abren las piernas estiradas y se inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Se estira los brazos y se intenta tocar con las manos la punta de los pies.

4-Zancada. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás. Cambiar de lado.

5- Columna vertebral: de pie con tobillos y pies separados aproximadamente 10 centímetros. Se flexionan las rodillas inclinando el tronco hacia delante al mismo tiempo que se ponen las manos en el suelo. Mantén el cuello, el dorso y la región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.

6- Cuadriceps: de pie con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados a la altura de la cadera llevar el talón al glúteo y cogerlo con la mano mientras se sostiene de una silla para evitar perder el equilibrio.

7- isquiotibiales y gemelos se colocan las manos contra el espaldar de una silla se flexiona la pierna que queda delante y la pierna que se tiene en la parte de atrás se estira lo más lejos posible siempre teniendo el talón pegado en el piso.

8- brazos: se suben los brazos entrelazados y se mantienen en esta posición durante 15 a 20 segundos de esta forma se estira los tríceps es decir la parte de atrás de los brazos y también se estira la espalda.

9- Triceps: en posición de pie o sentados con la espalda recta y la mirada al frente se eleva un brazo, doblarlo (colocando el antebrazo detrás de la cabeza) y empujándolo hacia abajo

hacia la espalda con la otra mano mantener esta postura durante 15 segundos y cambiar de brazo.
10-Hombro: con la espalda recta en posición de pie o sentados llevar el brazo estirado hacia el otro por delante del pecho y sujetarlo con el otro brazo mientras se mantiene esta postura.
11-Extensores y flexores de la mano: en posición de pie con la espalda recta estirar al máximo un brazo con la Palma hacia adelante y con la otra mano 6 tiran los dedos mantener esta posición y luego cambiar de brazo
12-brazos: en posición de pie con la espalda recta con los brazos tendidos de forma horizontal, cruzarlos delante del pecho, manteniéndolos extendidos, llevándolos hacia arriba hasta que se toquen las manos.
Duración 35-40 minutos).

Fase final: Se realiza la vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración, caminata y estiramientos musculares. (Duración 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	07/07/2023	**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

REGISTRO FOTOGRAFICO







“Quien Conserva La Belleza De Ver La Vida No Envejece”





Kilómetro 1 vía Alcalá - Pereira
Finca La Gaviota
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





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





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

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 JUNIO AL 09 DE JULIO DEL 2023	

DURANTE EL PRESENTE PERIODO SE REALIZARON:

- 4 sesiones de ejercicio físico personalizado.
- 1 sesión de actividades lúdico recreativas.
- 1 sesión de gimnasia de mantenimiento.
- 1 sesión de flexibilidad.
- 1 sesión de valoración individual.

FECHA	**OBJETIVOS**
Visita 1: 10/06/2023	- Evitar y/o disminuir el anquilosamiento articular de los adultos mayores que presentan movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.
Visita 2: 12/06/2023	- Mejorar la funcionalidad de los adultos mayores que presentan movilidad reducida o dolores osteomusculares, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.
Visita 3: 16/06/2023	- Contribuir al mantenimiento y/o mejoramiento de la funcionalidad de los beneficiarios que presentan movilidad reducida, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.
Visita 4: 17/06/2023	- Mantener y/o mejorar la fuerza de los adultos mayores que presentan movilidad reducida, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.
Visita 5: 21/06/2023	- Generar un espacio de integración, goce y disfrute, entre los adultos mayores , por medio de una sesión de actividades lúdico recreativas.
Visita 6: 26/06/2023	- Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados, a través de una sesión de gimnasia de mantenimiento.
Visita 7: 05/07/2023	- Mantener y/o mejorar la funcionalidad de los adultos mayores, por medio de una sesión de flexibilidad.
Visita 8: 07/07/2023	- 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