Lugar	*Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta*
Fecha	*16/10/2024*
Tema	***Actividad física.*** **Objetivo:** *Fomentar hábitos, prácticas y estilos de vida saludable en las personas mayores promoviendo su participación de forma activa en diversas actividades lúdicas y de concientización encaminadas a la promoción y prevención en salud, salud mental, procesos del envejecimiento, cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, jornadas de autocuidado y de implementación de hábitos de vida saludable, con el fin de favorecer autocuidado, autonomía, salud y calidad de vida en la vejez.*
Desarrollo	***Metodología:*** *Se realiza convocatoria al encuentro a las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta, a continuación se realiza aplicación de pretest con metodología de respuesta a mano alzada en preguntas de falso verdadero debido a las dificultades que el pretest escrito conlleva, posterior a esto se realiza sesión de actividad física y se socializa el tema principal de la sesión que es la actividad física, finalmente se realiza aplicación del postest y se da cierre a la reunión.* ***Introducción:*** *La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.* 1. *Se convoca a las personas mayores al comedor, lugar donde se realizará la actividad.* 2. *Se realizan las preguntas del pretest utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada en preguntas de elección de falso y verdadero:* - *La actividad física solo sirve para bajar de peso.* - *Solo con actividad física y sin seguir la alimentación establecida se puede llegar al peso adecuado* - *Las articulaciones no se ven afectadas positivamente si se realiza actividad física.* *Se observa una participación pasiva por parte de las personas mayores donde la mayoría respondieron las dos primeras oraciones como verdaderas.* 3. *Se realizó jornada de actividad física liderada por la profesional en fisioterapia con el uso de bandas y palos para trabajar movilidad articular, haciendo ejercicios de estiramiento que aumentan la flexibilidad y ayudan a prevenir lesiones y movimientos que mejoran la coordinación y la agilidad*.

	4. *Posterior a la actividad física realiza en compañía de la profesional en terapia ocupacional la socialización acerca de los beneficios de la actividad física como lo son:* - *Mejora la salud cardiovascular* - *Ayuda a mantener un peso saludable al quemar calorías* - *Contribuye al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular y la densidad ósea* - *Mejora la resistencia y reduce la fatiga* -. *Contribuye a una mejor respuesta inmunitaria* 5. *Se realiza aplicación del postest realizando las mismas preguntas donde se evidencia que las personas mayores reconocen la importancia de la actividad física tanto en el mantenimiento de un peso adecuado como en los beneficios que esta trae a nivel articular e inmunitario*. 6. *Se da cierre a la actividad* *Se anexa registro fotográfico y planilla de asistencia*

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Paola Pedreros	Fisioterapeuta	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
	Juliana Castro	Nutricionista	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
	Rubiela Giraldo	Coordinadora	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
	No aplica	No aplica	No aplica
	No aplica	No aplica	No aplica

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	*Capacitación IEC*	*Nutricionista*	*Noviembre 2024*
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*

Próxima reunión	*Noviembre de 2024*
Elaboró	*Juliana Castro*

Fecha: 16 de octubre de 2024 .	Nombre de la actividad: **Actividad física**	**Responsable:** Nutrición





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 16/10/2024 | SERVICIO SOCIAL: 8. Comunidad de cuidado | LOCALIDAD: Santa Fe.

PRÁCTICA O TEMA: Actividad Física. | TOTAL HORAS: 1. hora

PROFESIONAL RESPONSABLE: Juliana Castro, Paola Pedreros | PROFESIÓN: Nutricionista, fisioterapeuta.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C	53906353	Ortiz		Maria	No Firma
2	C.C	41670603	Gómez	Olloa	Julia Isabel	No Firma
3	C.C	52777553	Prieto	Rubiano	Gladys	
4	C.C	19220756	Abril	Niño	Emiro	No firma
5	C.C	448 5393	Quintero	Ospina	Antonio José	No Firma
6	C.C	41670603	Gomez.	Isabel	Julia	No Firma
7	C.C	19220756	Abril	niño	Emiro	No Firma
8	C.C	1032393297	Florez		Ignacio	No Firma
9	C.C	39525206	Ayala	Herrera	Mañela	No Firma.
10	C.C	20258148	Ortiz	Sierra	Barbara	
11	C.C	29709209	Guerra	Marin	Maria Teresa	
12	C.C	20311384	Betancour	Camacho	Lucy	
13	C.C	19387144	Rivera	Jimenez.	Oscar	
14	C.C	1032383349	Ojeda.		Alvaro	
15	C.C	5681070	Cely	Martinez.	Rafael Antonio.	
16	C.C	41312524	Ojeda	Chacon	Berta Lilia	
17	C.C	24124441	Castro.		Dolores	
18	C.C	4485393	Quintero	Ospina	Antonio José	No Firma
19	C.C	79183375	Aponte.		Carlos Eduardo	No Firma
20	C.C	41617832	Porras	Molina	Ydanda	
21	C.C	16621043	Sanchez	Peidamo	Hernando Emilio	
22	C.C	19065793	Buitrago	Casas	Saul Angel.	
23	C.C	81715996	Alzate		Oscar de Jesus	No Firma
24	C.C	41514607	Gonalez.		Aura	
25	C.C	17038113	Tirado		Mario Enrique	No Firma

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 16/10/2024 | SERVICIO SOCIAL: 8. Comunidad de cuidado. | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Actividad Física. | TOTAL HORAS: 1. hora

PROFESIONAL RESPONSABLE: Juliana Castro, Paola Pedreros | PROFESIÓN: Nutricionista, Fisioterapeuta.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	1012449095	Castro	Benavides	Juliana Katherine	Juliana CB.
2	CC	66818566	Giraldo	Gallego	Maria Rubiela	
3	CC	1075259 811	Pedreros	Oaca	Paola	
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".