ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de

1. Servicio social/ Modalidad/ Estrategia: comunidad de cuidado 1.1 Unidad operativa/ Lote/ Zona: Comunidad de Cuidado Los Robles

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuidado integral (cuerpo y mente)

2.1 Fecha de ejecución

29	12	2024	al	30	12	2024

2.2. Nombre del encuentro:

1. Gimnasia grupal
2. Caminata Asistida

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Lizeth Hilarión Forero- fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al bienestar integral durante el envejecimiento y la vejez mediante actividades interdisciplinarias, enfocadas en prevenir enfermedades fisiológicas, físicas, emocionales y mentales asociadas con la edad, en pro de la obtención de una adecuada calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Gimnasia grupal mejorar o mantener la salud física, mental y social de las personas mayores, través de ejercicios diseñados para aumentar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, promoviendo la independencia, reduciendo el riesgo de caídas y favoreciendo la interacción social en un entorno.

2. Caminata Asistida, promover un envejecimiento saludable, mejorando su bienestar físico, mental y social, a través del fortalecimiento de la salud cardiovascular.

3.3. METODOLOGÍA

1. gimnasia grupal La actividad fue programada para el día domingo 29 de diciembre del 2024, en un horario de 9:00am a 9:45am, actividad que trae múltiples beneficios a su salud como, aumentar o mantener la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, durante la actividad se utilizaron aros y esta se desarrolló de la siguiente manera:

- **Convocatoria:** se convoca a las personas mayores a participar a la gimnasia grupal
- **Organización:** Se pide a las personas mayores podamos coger un aro y ubicarse en la terraza de tal manera que quede espacio los unos con los otros
- **Pregunta de Orientación en tiempo y espacio:** Se pregunta a las personas mayores sobre la fecha ahora y el lugar en el que se encuentran.
- **Ejecución de la actividad** se realiza gimnasia grupal utilizando aros y realizando movimientos contribuyen a las habilidades motrices las cuales aportan a mejorar sus actividades de la vida diaria.

Rotaciones del torso: Gira el torso hacia la derecha e izquierda, manteniendo las piernas firmes. Esto mejora la flexibilidad de la columna y fortalece los músculos abdominales.

Elevaciones de rodillas: Levanta una rodilla hacia el pecho, sostén el aro con las manos extendidas frente a ti y alterna las piernas. Este ejercicio ayuda a mejorar el equilibrio y la fuerza en las piernas.

Flexión de rodillas (sentadillas con aro) Realiza una sentadilla, doblando las rodillas mientras mantienes el aro. Vuelve a la posición inicial. Este ejercicio fortalece las piernas y mejora la postura.

Rotación del aro con los brazos: Gira el aro en círculos grandes con ambos brazos, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Esto ayuda a mejorar la movilidad de los hombros y la flexibilidad del torso.

Pasar el aro por encima de la cabeza: Desliza el aro por encima de la cabeza, pasando por delante y luego por detrás del cuerpo. Este ejercicio mejora la flexibilidad de la espalda y los hombros.

Ejercicio de paso lateral: Da pasos laterales hacia un lado, entrando y saliendo del aro. Este ejercicio ayuda a mejorar la coordinación y la movilidad de las piernas.

Enfriamiento: Permite que la frecuencia cardíaca vuelva a niveles normales de manera gradual, evitando cambios bruscos de la actividad, se realizan estiramientos de 15 segundos céfalo-caudal.

2. Caminata Asistida La actividad fue programada para el día 30 de diciembre del 2024.
Se realiza con las personas mayores que tienen limitaciones en el movimiento y personas mayores que hacen uso de oxígeno por ende no pueden hacer sobe esfuerzo físico, esta actividad se lleva a cabo bajo la supervisión de la fisioterapeuta, siguiendo el procedimiento descrito a continuación:

- **Convocatoria:** se convoca a las personas mayores a la cuales se realizará la actividad.
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad y el recorrido de forma segura y eficaz.
- **Desarrollo de la actividad:** Consiste en una caminata por las instalaciones y los alrededores de la comunidad de cuidado, acompañados por el fisioterapeuta, calentamiento previo (10 minutos), caminata a ritmo moderado con pausas según necesidad (30 minutos), y un enfriamiento posterior (10 minutos). Es esencial mantener una postura correcta, asegurar la hidratación, usar ropa adecuada y supervisar la actividad para evitar riesgos. Las caminatas deben adaptarse según las necesidades de cada persona para mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y el bienestar general.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1. gimnasia grupal** El momento inicial de la actividad comenzó con la convocatoria de las personas mayores a las 9:00 am, la fisioterapeuta inició la sesión con una breve explicación sobre el objetivo de la actividad, resaltando los beneficios que aporta la gimnasia grupal, seguido se realizó una pregunta orientadora en tiempo y espacio para orientar a las personas mayores y fomentar su participación activa. **2.Caminata Asistida** Se convoca a las personas mayores a participar en la actividad y se les realiza una breve explicación sobre la importancia de la postura y la respiración durante la actividad. Se les anima a mantenerse relajados y concentrados en los movimientos, prestando atención a su cuerpo y evitando cualquier esfuerzo excesivo. Posteriormente, se realiza un calentamiento articular de 10 minutos, y se continua iniciando la caminata en un ritmo suave, asegurándose de que las personas mayores puedan seguir el paso sin dificultad, con pausas programadas para descansar y rehidratarse.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**1.gimnasia grupal** A continuación, se distribuye el material en este caso los aros, se procedió a la fase de calentamiento, comenzando con movimientos articulares suaves para preparar el cuerpo y reducir el riesgo de lesiones. Se continua actividad realizando movimientos con los aros de la siguiente manera **Rotaciones del torso**: Gira el torso hacia la derecha e izquierda, manteniendo las piernas firmes. Esto mejora la flexibilidad de la columna y fortalece los músculos abdominales. **Elevaciones de rodillas**: Levanta una rodilla hacia el pecho, sostén el aro con las manos extendidas frente a ti y alterna las piernas. Este ejercicio ayuda a mejorar el equilibrio y la fuerza en las piernas. **Flexión de rodillas (sentadillas con aro)** Realiza una sentadilla, doblando las rodillas mientras mantienes el aro. Vuelve a la posición inicial. Este ejercicio fortalece las piernas y mejora la postura. **Rotación del aro con los brazos**: Gira el aro en círculos grandes con ambos brazos, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Esto ayuda a mejorar la movilidad de los hombros y la flexibilidad del torso. **Pasar el aro por encima de la cabeza**: Desliza el aro por encima de la cabeza, pasando por delante y luego por detrás del cuerpo. Este ejercicio mejora la flexibilidad de la espalda y los hombros. **Ejercicio de paso lateral**: Da pasos laterales hacia un lado, entrando y saliendo del aro. Este ejercicio ayuda a mejorar la coordinación y la movilidad de las piernas. Se realizan 3 sesiones con 10 repeticiones cada una. **2. Caminata Asistida** Tras el calentamiento céfalo-caudal, se procede a la caminata suave, durante esta fase, las personas mayores caminan a un ritmo cómodo, con pausas periódicas para asegurar que todos puedan mantenerse a su propio ritmo sin sentirse fatigados, la fisioterapeuta, supervisa de cerca a los participantes, proporcionando apoyo y motivación. Se fomenta la interacción social, invitando a los participantes a conversar entre ellos o compartir sus experiencias mientras caminan. Además, durante esta se dan pautas sobre la postura, la respiración y la importancia de mantener una actitud relajada y atenta a las señales del cuerpo, a lo largo de la caminata, se realizan ajustes según las necesidades del grupo, como alterar el ritmo o realizar pausas adicionales si es necesario. El objetivo es mantener la actividad fluida y accesible, asegurando que todos se sientan cómodos y disfruten de la sesión.
3.3.3 MOMENTO FINAL	**1.gimnasia grupal p**ara concluir la actividad, después de completar los ejercicios con aro, cuando se dio inicio a la fase de enfriamiento**.** Los participantes realizaron estiramientos suaves para relajar los músculos de las piernas, los brazos y la espalda, mientras la fisioterapeuta, guiaba la respiración profunda para favorecer la relajación. Este proceso permitió reducir la tensión muscular y preparar el cuerpo para el descanso. **2. Caminata Asistida** momento final de la actividad comienza con un enfriamiento gradual. Después de la caminata, los participantes realizan una serie de estiramientos suaves para relajar los músculos, especialmente en las piernas, brazos y espalda. Se les guía para que realicen respiraciones profundas, favoreciendo la relajación y la recuperación. Este es un momento clave para reducir la tensión muscular y evitar lesiones, permitiendo que el cuerpo vuelva a su estado de reposo de manera progresiva, Este momento final debe ser tranquilo y gratificante, dejando a las personas mayores con una sensación de logro y bienestar, y motivándolos a seguir cuidando de su salud en su vida cotidiana.

4. RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS	**RECURSOS MATERIALES**
Relacionados en la evaluación de cada actividad desarrollada.	Aros, Bafle, celular

5. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1.Vitalidad activa (gimnasia grupal) La actividad fue programada para el día 29 de diciembre del 2024.
La gimnasia grupal se lleva a cabo el domingo con una duración 45 minutos a las 9:00 a.m. a 9:45 am, con una participación de 45 personas mayores, donde se logra la participación activa de las personas mayores, demuestran interés por continuar realizando actividad física de manera diaria se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

2. Ritmo y respiro (Caminata Asistida) La actividad fue programada para el día 30 de diciembre del 2024. en un horario de ejecución de 1:00 pm a 1:45 pm con una participación de 3 personas mayores, logrando una participación activa, promoviendo el bienestar general, mejorando la movilidad, el equilibrio y la salud cardiovascular., Por tanto, la implementación de caminatas y otras actividades grupales constituye una estrategia valiosa para un envejecimiento activo y saludable, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

En constancia:

1. Gimnasia grupal

Blanca Lilia Ávila, identificada con CC 41667959 Blanca Lilia Ávila

2. Caminata corta.

Blanca Miryam Pinzón, identificada con CC 51646873 B. Myriam Pinzón

Fecha de evaluación del encuentro: 30/12/2024

Nombre de la coordinadora: Esperanza Cabrera Plazas firma de la coordinación

REGISTRO FOTOGRAFICO

CUIDADO INTEGRAL - CUERPO Y MENTE

1. GIMNASIA GRUPAL









2. CAMINATA CORTA





