| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br><br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fecha de ejecución: | 03 | 02 | 2025 | |
| Unidad Operativa: | Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy | | | |
| Componente de Atención: | Estilos de vida saludable | | | |
| Línea de Atención: | Buenas practicas de envejecimiento | | Profesional a cargo: | Artista: Edwin Betancourth |
| Nombre de la actividad: | Fortalecimiento tren superior – Fortalecimiento tren inferior – Yoga - Zumba | | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Villa Kennedy, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Resignificar imaginarios adversos que tienen las personas mayores en relación con el envejecimiento con actividades que los motiven a vivir bien en la vejez.

2. Motivar hábitos de vida saludable y autocuidado por medio de la practica de actividad física en las personas mayores asistentes al CCT Villa Kennedy.

3. Incentivar en las personas mayores el desarrollo de actividad física de manera diaria como parte de los hábitos saludables, fortaleciendo la relación mente-cuerpo y un envejecimiento saludable.

### METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Estas actividades físicas se llevarán a cabo del 4 al 07 de Febrero del 2025. enmarcados en la dimensión vivir bien en la vejez, divididas en varias sesiones enfocadas a las buenas practicas de envejecimiento, divididas de la siguiente manera: 04/02/25: Fortalecimiento tren superior - 05/02/25: Fortalecimiento tren inferior - 06/02/25: Yoga - 07/02/25: Zumba. Cada una de las actividades darán inicio con una invitación amigable y reflexiva sobre las buenas dinámicas que se deben llevar en la vejez, incentivando a las personas mayores a realizar uso de uno de sus derechos como lo es el de la participación en base a la búsqueda de entornos sanos, amigables, saludables y seguros, realizando también una contextualización de los ejercicios que se van a realizar para mayor aceptación de los participantes al centro transitorio. |
| MOMENTO CENTRAL | Fomentando el correcto desarrollo de cada uno de los encuentros y contribuyendo a una vida saludable para las personas mayores participantes, los ejes centrales de cada una de las actividades se realizarán en las instalaciones del centro transitorio o se aprovechará la cercanía con el Parque La Amistad, para generar la línea de atención buenas practicas de envejecimiento. Dichos ejercicios están divididos de la siguiente manera: Los fortalecimientos se plantearan en base al conocimiento del cuerpo y la utilización de la fuerza unida a una correcta respiración para generar una mejor amplitud y estiramiento Los estiramientos se llevará a cabo con ejercicios profundos de relajación y amplitud, buscando la máxima elasticidad. El fortalecimiento se realizará gracias en la cancha del parque la amistad, con las cuales se buscará una mejor capacidad de resistencia en cada una de personas mayores participantes, favoreciendo las buenas dinámicas de envejecimiento.. Para la actividad de Yoga se realizara una articulación con la casa YOGA, para lo cual se desarrollarán diferentes juegos y dinámicas, El día viernes se realizó una actividad de zumba, buscando un mejor desempeño cardiovascular de los participantes, llegando al fortalecimiento muscular se realizaran actividades enfocadas a la fuerza y la resistencia buscando el aumento de la masa corporal de la persona mayor. Y por último en este micro ciclo se realizara una actividad de juegos de mesa tradicionales, para lo cual se buscara el máximo disfrute en la actividad por parte de las personas participantes. Cada encuentro se emprenderá como un eje importante en la actividad física de la persona mayor, ya que es la encargada de desempeñar diferentes roles importantes en el diario vivir del ser. |

| | |
|---|---|
| MOMENTO FINAL | Cada uno de los momentos finalizará con una charla o conversatorio sobre las buenas dinámicas de vivir bien en la vejez y de como cada una de las actividades realizadas aportan diferentes habilidades y destrezas que favorecen a una vida digna y a un estilo de vida saludable. |

| RECURSOS | |
|---|---|
| Parque | Personas Mayores |
| Música, balón | Profesional |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad física diaria ha llegado al Centro transitorio Día- Noche Villa Kennedy trayendo múltiples beneficios para su población de personas mayores, cumpliendo con un objetivo principal el cual consistió en resignificar imaginarios adversos que tienen las personas mayores en relación con el envejecimiento con unas actividades lúdico deportivas que motivo a las personas mayores a vivir bien en la vejez. Logrando una participación del 60% para la actividad de fortalecimiento del tren superior, del 78% fortalecimiento del tren inferior y del del 70% en la actividad de Yoga y del 72% en la actividad de zumba.

Adicionalmente se logra potenciar la capacidad de resistencia musculo esquelética que han adquirido las personas mayores participantes. Al igual se reconoce el aumento de la fuerza, la movilidad, la coordinación y la velocidad de respuesta de las personas mayores que asisten a diario a la actividades físicas. Razón por la cual desde el componente de estilos de vida saludable se ha planteado en su población, uno de los aspectos más importantes para la salud, el cual consiste en realizar actividad física diaria. Durante toda la semana se realizaron diversos ejercicios significativos pero uno de los objetivos principales alcanzados fue conseguir que las personas mayores resignifiquen sus imaginarios en torno a la vejez y comprendan la importancia de realizar actividad física diaria. Adicionalmente se ha evidenciado que muchas de las personas mayores que asisten a la actividad física han mejorado su masa muscular, al mismo tiempo que su elasticidad y con esto han logrado tener una mejor movilidad de su cuerpo, el cual les ha permitido realizar tareas del diario vivir sin tener que depender de otros. Al igual se observa que gracias a esas actividades diarias de buenas practicas de envejecimiento, se ha logrado ayudar a las personas mayores asistentes a la actividad a vivir una vida más sana, feliz y autónoma. Siendo así evidente que el índice de personas que decidieron participar a las actividades aumento, confirmando la hipótesis de que la persona mayor le gusta divertirse y sentirse bien, dejando así como resultado que el 100% de las personas mayores que participan en los encuentros, conocen como adoptar unas mejores practicas y así tener una vida saludable, dejando por medio de la actividad física una semilla de los beneficios de tener unas buenas practicas de envejecimiento, logrando así dignificar y potenciar los derechos de la recreación y el deporte, la salud, educación y el derecho a un entorno sano y favorable, mejorando la calidad de vida de las personas mayores en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales, etc.

| | |
|---|---|
| FUDESOL<br>Fundación Social Para el Desarrollo Humano<br>Nit: 900 295 709 -3 | **CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY**<br>**8225/2024** |
| **FECHA: 04/02/2025**<br>**RESPONSABLE: PROFESIONAL EN ARTES, EDWIN BETANCOURTH** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR** |
|  |  |
|  |  |

| | |
|---|---|
| FUDESOL<br>Fundación Social Para el Desarrollo Humano<br>Nit: 900 295 709 -3 | **CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY<br>8225/2024** |
| **FECHA: 05/02/2025<br>RESPONSABLE: PROFESIONAL EN ARTES, EDWIN BETANCOURTH** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR** |
|  |  |
|  |  |

| | |
|---|---|
| FUDESOL<br>Fundación Social Para el Desarrollo Humano<br>Nit: 900 295 709 -3 | **CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE<br>VILLA KENNEDY<br>8225/2024** |
| **FECHA: 06/02/2025<br>RESPONSABLE: PROFESIONAL EN ARTES, EDWIN BETANCOURTH** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: YOGA** |
|  |  |
|  | |

| | |
|---|---|
| FUDESOL<br>Fundación Social Para el Desarrollo Humano<br>Nit: 900 295 709 -3 | **CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY<br>8225/2024** |
| **FECHA: 07/02/2025<br>RESPONSABLE: PROFESIONAL EN ARTES, EDWIN BERTANCOURTH** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ZUMBA** |
|  |  |
|  |  |