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

Fecha de ejecución:	25	Marzo	2025		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	Estilo de Vida saludables				
Línea de Atención:	Buenas prácticas de envejecimiento		Profesional a cargo:	Norma Constanza Quiroga Lopez	
Nombre de la actividad:	Factores que Limitan la Flexibilidad				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Disminuir el riesgo de lesiones a traves de la fexibilidad en la persona mayor

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mejorar la coordinacion en la persona mayor a traves de ejercicios de flexibilidad

Reducir el dolor muscular a traves de ejercicios de flexibilidad en la persona mayor

Mejorar la movilidad articular a traves de la flexibilidad

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitan a las personas mayores al comedor para dar inicio a la actividad, se realiza una explicaciòn sobre los objetivos del desarrollo de la actividad y la importancia de mejorar sus habitos en la acividad fisica y los ejercicios de flexibilidad que deben ener para disminuir riesos de lesiones. Se invita a prestar atencion en la actividad ya que se evaluara el conocimiento que se adquirio en la sesiòn.
MOMENTO CENTRAL	Se considera que el estiramieno es la capacidad de vencer las resistencias que los componentes del cuerpo ofrecen a la elongaciòn, se debe considerar a la estructura òsea como el primer factor limiador del estiramiento. Cada articulaciòn tiene una caracteristicas bien definidas en lo que se refiere a las posibilidades de movimiento y rados de libertad. Atendiendo a su morfologia, se pueden diferenciar articulaciones con uno, dos y tres grados de movimiento. La estructura de la articulaciòn determina el camino a seguir por los segmentos corporales como si fuesen las vias de un tren. **Otros factores que influyen en la movilidad articular:** A la resistencia que lo componentes del cuerpo ofrecen a la elongaciòn hay que sumarle una serie de factores externos que influyen en la movilidad articular. Dichos factores son: **- EDAD:** A medida que las personas se hacen mayores pierden flexibilidad y elasticidad, a pesar de que esta relaciòn no es lineal. Es una Cualidad involutiva que a partir de los 3 o 4 años comienza una regresiòn radual. **- EL SEXO Y LA HERENCIA GENÈTICA**: Generalmente se acepta que las mujer es màs flexible que el hombre, en iualdad de edad. La mujer està genèticamente màs preparada para una mayor amplitud de movimiento articular, especialmente en l regiòn de la pelvis. **- LA TEMPERATURA:** Se ha demostrado que, con los cambios de temperatura, los tejidos modifican sus propiedades, siendo un factor importante que afecta a la extensibilidad mucular. Cuando la temperatura del tejido del cuerpo se eleva en general, disminue la riidez, incrementàndose la extensibilidad. El calentamiento, entendido como un incremento de la temperatura corporal (al realizar una actividad fisica de intensidad moderada), aumenta la amplitud de movimiento racias a un incremento de la irrigaciòn sanuinea muscular. **- LA HORA DEL DIA:** La flexibilidad tambièn varia durante el dia, con una màxima amplitud de movimiento entre las 10 00 y las 11 00 h, las 16 00 y las 17 00 h. Los valores mas bajos se localizan a primera hora de la mañana al anochecer. El cambio de postura al levantarse de la cama hace que disminuya la longitud del cuerpo, al mismo tiempo que incrementa la flexibilidad de la espalda. **- EL TRABAJO HABITUAL Y LAS COSTUMBRES SOCIALES:** La actitud que una persona tiene cada dia y las costumbres sociales influyen de una manera evidente en el rado de movilidad articular. En algunos casos, esta influecia pude considerarse beneficiosa y en otros ser el resultado de los desequilibrios que conviene corregir. **- EL EQUILIBRIO MUSCULAR:** A pesar de tener una cierta cantidad de flexibilidad natural, las personas pueden no expresarla en su totalidad si el control muscular local no es el adecuado. **EL ESTRES LA TENSIÒN MUSCULAR:** El estres puede definirse como un desgaste o exceso de tensiòn en la vida diaria, y puede expresarse desde el punto de vista mental, emocional y fisico.
MOMENTO FINAL	Es importamte que a traves de estas charlas se concientice a las personas mayores para que mejoren sus habitos en el desarrollo de la actividad fisica asi mismo puedan tener una mejor calidad de vida y desarrollo de sus actividades que a diario ejecuta. El objetivo principal es que la persona mayor tenga autonomia en sus movimientos.

RECURSOS

Comedor	Personas mayores
sillas	Profesional Edu. Fisica
Musica	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad desarrollada en el comedor mostró logros significativos en términos de la participación y el bienestar percibido por las personas mayores. El taller es signficativo para mejorar esos ejercicios que no se desarrollan de la manera adecuada. La flexibilidad les ayuda en actividades diarias tales como: ponerse las medias, la ropa, los apatos y demas actividades que requieren un mayor movimiento.
A traves de la evaluciòn se da cuenta que la atenciòn fue parte fundamental de la actividad. Y desarrollan la evaluaciòn con exito.

Scanned with CamScanner

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: 25-03-2025. SERVICIO SOCIAL:

PRÁCTICA O TEMA: Factores que limitan la flexibilidad. TOTAL HORAS: 2. LOCALIDAD: Rafael Uribe.

PROFESIONAL RESPONSABLE: Norma Constanza Quiroga López. PROFESIÓN: Edo. Física.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	52388830	Mendez.	Ortega.	Lina	
2	C.C.	22058341	Gomez	Gomez.	Luz Marina	
3	CC.	19084675	Feito	Baez	Jose Luis.	
4	CC.	19206074	Arias	Cardenas.	Ricardo	
5	C.C	19274598.	Toro	Julio.	Adelmo	
6	CC	4250344.	Melgarejo	Mojica.	Jose Anania	
7	CC.	2982028	Rey	Baquero.	Jose Daniel	
8	CC.	19481499.	Absalon	Velosquez.	Crispulo	
9	CC.	19210853	Caranza.		Jorge Enrique	
10	CC.	6055219.	Rodriguez.		Jose Nono.	
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".

REGISTRO FOTOGRAFICO

MARZO 25 DE 2025

FACTORES QUE LIMITAN LA FLEXIBILIDAD



