| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Modalidad: | CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE | Fecha de ejecución: | 16 | 2 | 2023 |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER | | |
| Eje de Atención: | IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | | |
| Línea de Atención: | BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | Profesional a cargo: | CAMILO OLIVELLA |
| Nombre de la actividad: | ACTIVIDAD FÍSICA MAQUINAS | | |

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover proceso de mejora individualizada de la mejora física y mental para conseguir un envejecimiento adecuado, donde se fomente fundamentalmente los buenos hábitos y actividad física y un mejor estilo de vida saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descubrimiento de lesiones en personas de adultas, continuación del trabajo de fortalecimiento en maquinas y llevar a la recuperación de masa muscular en la parte inferior del cuerpo.

Implementar técnicas para promover la actividad física en los adultos mayores y mejorar los procesos de envejecimiento.

METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Implementación de procesos adecuados para el manejo de máquinas y cargas externas para adultos mayores, calentamiento general mediante procesos dirigidos con cada adulto (este proceso debe realizarse con descansos intermitentes), postura y activación en máquinas o pesos externos |
| MOMENTO CENTRAL | Cada adulto mayor tiene alrededor de 10 a 15 minutos en cualquiera de las máquina (la única máquina que no tiene pausas definidas es la caminadora, el resto tienen períodos de descanso), variaciones de rigidez y velocidad, y elementos externos. Proceso correctivo y clasificación de peso por talla y masa muscular por cada uno. |
| MOMENTO FINAL | Preguntas frecuentes<br>-malestares físicos después de la actividad<br>-mejoras progresivas<br>-estado de salud<br>Después de la actividad física tener una buena hidratación y buen descanso. |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| Salón de maquinas | |
| | |
| | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las actividades realizadas brindan a los adultos mayores un lugar de liberación, permitiéndoles dedicar su tiempo libre a la actividad física durante el proceso de envejecimiento.