	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo 20240025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	"Circuito de actividad física"
Mensaje	Vive sano, vive saludable, vive feliz.
Objetivo IEC	**En información:** Reconocer conceptos básico relacionados con la importancia de la actividad física en la salud y la nutrición de los participantes. **En educación:** Reconocer la importancia de apropiar un estilo de vida saludable que involucre la actividad física. Comprender la apropiación de pautas de estilos de vida saludable como un medio para mejorar la calidad de vida de los participantes. **En comunicación:** Promover estilos de vida saludable, disminución de factores de riesgo que afecten la calidad de vida de la persona con discapacidad por medio de la práctica de la actividad física, ejercicios de fuerza, movilidad articular, activación y estiramientos, que se ajusten al nivel de funcionalidad de la población
Marco de referencia	MOVILIDAD ARTICULAR: Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. ACTIVIDAD FISICA todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. ESTIRAMIENTO: Práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: El entrenamiento funcional es el uso de los ejercicios que implican movimientos complejos y multi-articulares del tren superior, el tren inferior y Core en cada ejercicio. ... El entrenamiento funcional es el entrenamiento del movimiento humano dentro de las pautas de una biomecánica correcta. La respuesta a ambas preguntas es sí, pero esta herramienta que menciono podrá ayudarnos en gran medida, la alimentación consciente. ¿Qué es la alimentación consciente? La alimentación consciente, intuitiva o "mindful eating" fue definida originalmente por dos dietistas en EE. UU. En 1995 describieron diez aspectos de la alimentación intuitiva: el rechazo de las dietas, el desaliento de etiquetar los alimentos cómo malos, un estímulo para honrar el hambre y permitir la satisfacción con la ingesta de alimentos. Inicialmente esta estrategia se utilizó como medida para mejorar trastornos de conducta alimentaria, pero a posterior se ha ido aplicando para mejorar episodios frecuentes de alimentación emocional. **Actividad física (OMS, 2019)** De acuerdo con la Organización mundial de la Salud, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional; y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. De acuerdo con el Decálogo de la actividad física de Ministerio de Salud (Min. Salud, 2019), un adulto mayor de 60 años de edad, debe acumular 150 minutos de actividades físicas a la semana, incluyendo actividades de fuerza y equilibrio. Las metas son similares a las de adultos, pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan, dándole prioridad a las actividades de intensidad moderada, que se pueden realizar acumulando sesiones de mínimo 10 minutos. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	CIRCUITO DE ACTIVIDAD FISICA Se desplazan 14 participantes con malnutrición por exceso al parque Villemar para realización del circuito de actividad física, liderado por las competencias motoras. Para la realización de la actividad física se realizan las siguientes acciones: - Se realiza la explicación sobre los conceptos de la actividad física y su importancia con hábitos de vida saludables y sus beneficios en la salud y en la nutrición. - Se realiza la aplicación del pretest para verificar conocimientos previos. -Se inicia con la movilidad articular, rotación de las diferentes articulaciones realizando 15 movimientos por articulación (rotación, flexión y extensión de cuello, rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás, flexión y extensión de codo, abducción y aducción de muñecas, rotación, flexión y extensión de cintura, flexión y extensión de rodillas, flexión, extensión, abducción y aducción de tobillos. duración 5 minutos -Elevación de la frecuencia cardiaca, ejercicios de intensidad corta (saltos, desplazamientos cortos de 1 metro) duración 5 minutos -Elongación muscular de los diferentes segmentos musculares con una duración de 20 segundos cada estiramiento. duración 5 minutos Se realizó tres series de 15 repeticiones de sentadillas. Tres series adoptando la posición supino en cuatro apoyos con duración 30 segundos. Tres series adoptando la posición prono en cuatro apoyos con duración 30 segundos. Planchas tres series de 40 segundos. Este varia según el desempeño de cada participante o sistema de apoyo. - Se aplica el postest y se verifica conceptos y prácticas aprendidas.
No. de participantes por sesión	14 personas
Herramienta pedagógica	CIRCUITO DE ACTIVIDAD FISICA
Recursos	Parque Villemar, recurso humano, pelotas, aros, música.

Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	Durante el tiempo de la actividad se realizó el circuito de actividad física donde se socializó los conceptos de la actividad físca dentro de las prácticas de hábitos saludables y los beneficios a nivel orgánico. Se evidencia que 6 personas con discapacidad (Katherine Mosquera, Felipe Alejandro Blanco, Daniela Numpaque, Oscar González, David Ricardo Beltrán, Melany Salas) desarrollan los ejercicios de movilidad articular, lanzamiento y drible de manera adecuada sin requerir ningún tipo de apoyo en su realización variando la distancia y los recorridos. Se realiza la evaluación mediante la aplicación del pretest y postest que indaga sobre los conocimientos previos Logros: -Los asistentes participaron activamente durante la actividad lúdico recreativa. -Se explicó la importancia de la actividad física para regular y mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio envía oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione con mayor eficacia. Dificultades: - Se observan condiciones de sedentarismo en algunos participantes, situación que dificulta las diferentes actividades del circuito. Oportunidades: -Fortalecer las rutinas de actividad física para evitar el sedentarismo y que los ejercicios se realicen de manera adecuada. -Continuar con actividades lúdicas que permitan mejorar la adquisición de conceptos relacionados con alimentación y nutrición saludable. Pretest. Se aplicó una evaluación cerrada a 5 participantes; 4 contestaron acertadamente el pretest, evidenciando que tienen claro conceptos referentes a alimentación saludable. Postest. De acuerdo al resultado del post-test, se evidencio que las 5 personas entendieron y les quedo claro los conceptos socializados en el transcurso. Anexos Listado de asistencia Pretest y postest Registro fotográfico Elaborado por: Martha Cecilia Arteta Alvarez Nutricionista

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PRS-098 Versión: 1 Fecha: Vence 09/04/2026 - 09/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 28/11/2024	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBON
PRÁCTICA O TEMA: CIRCUITO DE ACTIVIDAD FISICA	TOTAL HORAS: 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: JULIANA TEJADA- JHON ANGULO-MARTHA ARTETA	PROFESIÓN: FISIOTERAPEUTA-EDUCACION FISICA-NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1014267306	LOPEZ	ROBAYO	XIMENA	
2	CC	1014277826	BELTRAN	SUAREZ	DAVID RICARDO	
3	CC	1014277826	BELTRAN	SUAREZ	DAVID	
4	CC	1233902030	ROSERO	VARGAS	ESTFANY VANESA	
5	CC	1019023182	SEPULVEDA	BARACALDO	WILMAR ALONSO	
6	CC	1032439036	MOSQUERA	MOSQUERA	SERGIO ANDRÉS	
7	CC	1015440459	BLANCO	MARQUEZ	FELIPE ALEJANDRO	
8	CC	1136910136	MOSQUERA	MONROY	KATHERINE STEPHANY	
9	CC	1016111907	ZAMORA	ROMERO	HAIDER FABIAN	
10	CC	1000288982	ALARCON		JUAN ANDRES	
11	CC	1014273206	JIMENEZ	CORTES	SERGIO ALEJANDRO	
12	CC	1014284706	JIMÉNEZ	MONROY	CAMILO ALBERTO	
13	CC	1014178696	PRIETO		NATHALY	
14	CC	1014206346	FUENTES	RODRIGUEZ	JULIO ERNESTO	
15	CC					
16	CC					
17	CC					
18	CC					
19	CC					
20	CC					
21	CC					
22	CC					
23	CC					
24	CC					
25	CC					

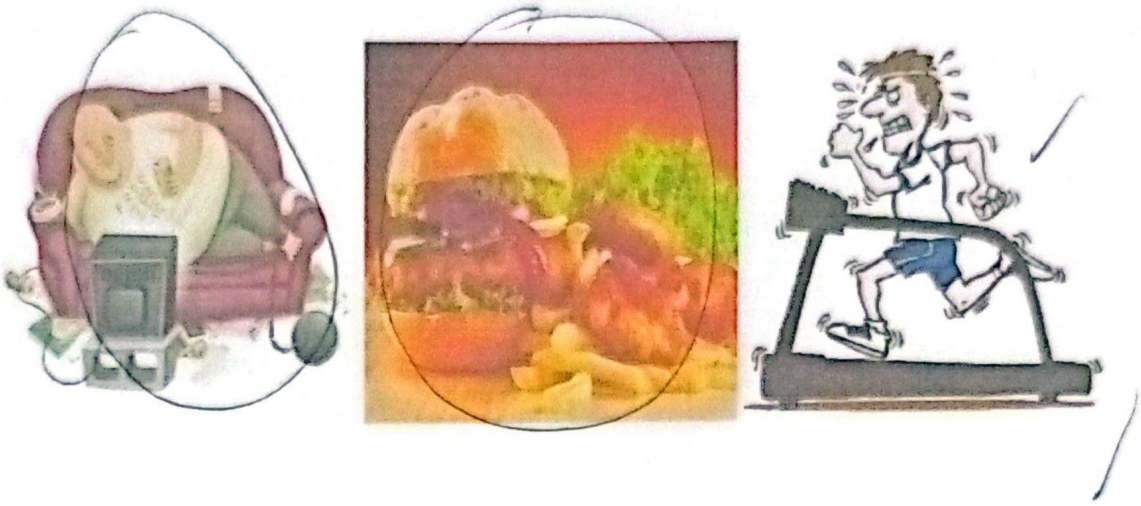
NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares 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 precitgenerado, 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"

Powered by CamScanner

PRETEST ACTIVIDAD IEC "CIRCUITO ACTIVIDAD FISICA"

Encierra en un circulo los habitos que pueden conllevar al sobrepeso y la obesidad?



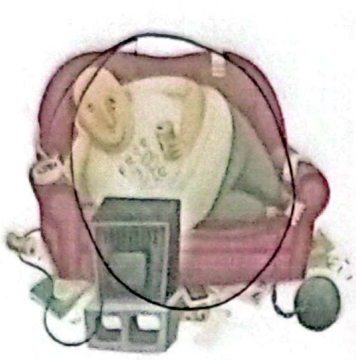
Encierra en un circulo las acciones que no correponden a una actividad física.



Powered by CamScanner

POSTEST ACTIVIDAD IEC "CIRCUITO ACTIVIDAD FISICA"

Encierra en un circulo los habitos que pueden conllevar al sobrepeso y la obesidad?







Encierra en un circulo las acciones que no correponden a una actividad física.







Powered by CamScanner