1. Introducción.

Ante el creciente número de personas con problemas de sobrepeso y obesidad y la tendencia creciente a realizar actividades sedentarias, cobra vital importancia el llevar un estilo de vida más activo, que incorpore la actividad física en nuestro estilo de vida y disminuir las actividades sedentarias, complementando una alimentación sana e hidratación adecuada.

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, ya que reduce los síntomas de depresión y ansiedad. Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial. En relación con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible se han desarrollado documentos como el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia y el Plan de acción mundial sobre actividad física para guiar a las poblaciones de todos los niveles en estos esfuerzos.

Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas y las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016.

Alcanzar los niveles de actividad física recomendados se puede lograr cuando se realizan las rutinas diarias. La vida activa puede incluir actividades recreativas y deportes, o incluso ser tan simples como trasladarse en bicicleta, caminar al trabajo o a la parada del autobús.

En Colombia se potencia la actividad física a través de la unión del sector salud desde Minsalud junto con el Ministerio del Deporte, bajo el convenio "Colombia Vive Saludable: mejores hábitos de vida, un reto de todos", con diferentes programas sociales como son

- ✓ Movilidad activa y sostenible, deportes, cultura, entre otros.
- ✓ mejoramiento de espacios físicos en todos los niveles territoriales, que incluyen aspectos de urbanismo como los parques, bioparques, centros deportivos.
- ✓ La inserción de la actividad física a través de la vida cotidiana, como es el fomento del transporte activo (caminar o montar en bicicleta).
- ✓ Conformación de clubes comunitarios o vecinales para fortalecer el apoyo social.
- ✓ Realizar pausas activas, "Baile, estire y respire".
- ✓ Cuide la postura, comience poco a poco e hidrátese adecuadamente

2. Objetivos

2.1 General

Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara actitudes y prácticas seguras de autocuidado, hábitos de vida saludable a través de actividades físicas, de estimulación sensorial, autocuidado, mantenimiento de la salud y alimentación saludable, que favorezca la independencia y bienestar en pro de un envejecimiento con calidad de vida.

2.2 Específicos

- Sensibilizar a las personas mayores que el realizar diariamente alguna actividad física, contribuye a la disminución de riesgos de problemas de salud física y mental.
- Lograr mayor participación en las actividades dirigidas y propuestas por el Equipo profesional relacionadas con acondicionamiento físico.
- Promover hábitos y estilos de vida saludable a través de talleres educativos relacionados con el fomento de actividad física, cuidados en la alimentación y mejora en el consumo de agua.

3. Glosario:

- **Actividad Física:** Todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía.
- **Actividad Física Aeróbica** Actividad en la cual los grandes músculos del cuerpo se mueven rítmicamente durante un periodo de tiempo. La actividad aeróbica denominada también «de resistencia» mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Ejemplos: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta.
- **Actividad física anaeróbica:** La actividad física anaeróbica es un ejercicio de corta duración pero de alta intensidad como el levantamiento de pesas y las carreras cortas y supone una demanda de oxígeno superior al aporte de oxígeno.
- **Aptitud Física:** Medida de la capacidad del cuerpo de funcionar de forma eficiente y eficaz en las actividades laborales y recreativas; incluye, por ejemplo, un buen estado físico y una buena condición cardiorrespiratoria.
- **Deporte:** Este término abarca una diversidad de actividades realizadas con arreglo a unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo. Las actividades deportivas consisten en actividades físicas realizadas por equipos o personas, en ocasiones con sujeción a un marco institucional (por ejemplo, un organismo deportivo).
- **Ejercicio:** actividad física que ha sido programada, estructurada y repetitiva y responde a un fin, en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.
- **Inactividad Física**: Un nivel insuficiente de actividad física para cumplir las presentes recomendaciones de actividad física.
- **Hidratación:** Proceso de combinar algo con agua. En el campo de la medicina, es el proceso de administrar los líquidos que el cuerpo necesita.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión.

Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y seguras.

La actividad física hace referencia a aquellas actividades que implican movimiento del cuerpo, distintas de las labores rutinarias. Se recomienda:
** Los niños y niñas de 1 a 4 años deben acumular al menos 180 minutos diarios de actividad física a través del juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad.
** Los niños y niñas de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa y actividades de fortalecimiento óseo y muscular, como mínimo 3 veces a la semana.
** Los adultos deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, y dos veces o más por semana realizar actividades de fortalecimiento muscular.
** Los adultos mayores adicionalmente deberán incluir ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio. La actividad física es mejor si se hace al aire libre y es acorde con los gustos de las personas, como correr, a montar en bicicleta o saltar lazo, o practicar deportes de grupo.

Beneficios de la actividad física

La actividad física regular, acompañada de hidratación adecuada, presenta los siguientes beneficios (fuente OMS):

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer y depresión
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Los beneficios psicológicos de la actividad física

Existen numerosos estudios que hablan sobre los beneficios fisiológicos de la actividad física pero también tenemos que destacar los muchos beneficios que aporta a nivel psicológico y social. La actividad física es también un gran remedio para nuestros problemas interiores y psicológicos. Cuando se hace ejercicio, nuestro cuerpo genera endorfinas que mejoran nuestro bienestar emocional. Nuestra mente recibe estímulos placenteros y se llega, incluso, a disminuir la sensación de dolor. Así pues, hacer actividad física con regularidad aporta no solo beneficios fisiológicos, sino que también otros grandes beneficios como:

- Disminución del estrés y ansiedad
- Relajación del cuerpo y sensación de satisfacción
- Mejora de la autoconfianza y autoestima
- Estabilización del estado de ánimo

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 30 a 40 personas mayores, las cuales son convocadas con antelación a través de la emisora institucional, invitándoles a asistir a la actividad de capacitación a realizarse el día 07 de Diciembre en el patio del segundo piso de la institución, a partir de las 11:00 a.m. hasta las 12:00 m.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1:00 hora.

No.	Tiempo	Descripción
1	10 minutos	Introducción al taller y desarrollo de pre test,
2	35 minutos	Inicio y desarrollo de la temática central "HIDRATACIÓN Y EJERCIO FISICO FUENTE DE BIENESTAR Y SALUD", a través de exposición utilizando un lenguaje sencillo y claro.
3	10 minutos	Retroalimentación y desarrollo del post test 3
4	5 Minutos	Actividad de Cierre.
TOTAL	1:00 horas	

Se contará con el apoyo y participación del Equipo profesional y algunos auxiliares,

4.2.3 Desarrollo del Taller.

Tema 1: Introducción al taller (10 minutos).

Objetivo	Brindar la bienvenida al grupo de personas mayores y funcionarios, agradeciendo y motivando a los asistentes a continuar participando de las actividades educativas programadas.

Actividad	Sensibilización acerca de la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
Recurso Humano	Profesionales de Nutrición, Equipo Interdisciplinario, personal auxiliar y Personas Mayores.
Material	Formato FOR-PSS-299 Test Inicial y Final, colores, marcadores, esferos.
Tiempo	10 minutos
Evaluación	A través de la entrega del formato test inicial a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, el cual a través de imágenes ilustrativas se indica " Revisa cada una de las imágenes que encuentras en la hoja y marca con una "X" aquella que considere que representa ACTIVIDAD FISICA Y SALUD".

Tema 2: *Inicio y desarrollo de la temática central*

Objetivo	Sensibilizar en los asistentes acerca de la importancia de participar diariamente en las actividades dirigidas y propuestas por el Equipo profesional relacionadas con acondicionamiento físico, adecuada para la situación personal, que contribuya a mejorar la salud.
Actividad	Las profesionales de nutrición realizan un abordaje del tema de manera sencilla y clara, identificando conceptos y enfatizando que en la Institución se realizan programas de actividad física, liderados por el equipo profesional, en pro de lograr una disminución de consecuencias nefastas en la salud por inactividad, además, se indica que es importante participar de actividades terapéuticas en pro del manejo del tiempo libre y mejorar el consumo de agua para mantener una hidratación adecuada.
Recurso Humano	Profesionales de Nutrición, Funcionarios participantes y Personas Mayores.
Material	Imágenes impresas alusivas,
Tiempo	35 minutos
Evaluación	Como forma de evaluar la actividad se realiza a través del juego de lotería, donde se distribuyen cartones con imágenes alusivas a la temática principal, generando un espacio de esparcimiento y refuerzo de los conceptos socializados en el desarrollo del taller educativo.

Tema 3: Retroalimentación y Desarrollo Test Final. (10 minutos).

Objetivo	Afianzar el conocimiento en las personas mayores y asistentes
Actividad	Realizar retroalimentación en forma de "lluvia de ideas" con preguntas sencillas y respuestas aleatorias, donde se refuerzan las ideas principales del tema central, además de aclarar conceptos, enfatizandose en favorecer la participación activa en las diferentes actividades programadas que redunde en alcanzar una vejez saludable.
Recurso Humano	Profesionales de Nutrición, funcionarios participantes y Personas Mayores.
Material	Hojas impresas con formato FOR-PSS-299 Test Inicial y Final, colores, marcadores, esferos

Tiempo	10 minutos
Evaluación	Distribución a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, el formato test final, donde a través de imágenes ilustrativas se marcan las imágenes que se consideren representa ACTIVIDAD FISICA Y SALUD, actividad que requiere de apoyo del personal asistente.

Tema No. 4: **Actividad de Cierre** (5 minutos).

- Realizar retroalimentación de la actividad realizada, escuchar las opiniones y comentarios de los participantes.
- Cerrar la sesión educativa y agradecer la participación.
- Ordenar el salón

5. Bibliografía

- ✓ Pan American Health Organization: https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica.
- ✓ Wunder Training: https://www.wundertraining.com/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-nuestra-salud/
- ✓ Ministerio de Salud y la Protección Social: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx

6. Administración de la guía:

Area de Nutrición.

7. Aprobación del documento.

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	*María Fernanda Ramírez Pérez* *Jenny Stella Novoa Agudelo*	*Hna. María Flor Elba Zuluaga Duque*	*Hna. María Flor Elba Zuluaga Duque*
Cargo/Rol	Nutricionistas Dietistas Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Coordinadora Hogar Francisco y Clara	Coordinadora Hogar Francisco y Clara
Firma		Hna María Flor Elba	Hna María Flor Elba.