

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	CHOCONTA
Lugar	QUEBRADA EL RATON
Fecha	12 DE diciembre DE 2025
Tema	REALIZAR CAMINATA SALUDABLE Y ACTIVACION FISICA COMUNITARIA
Entorno	COMUNITARIO
Objetivo	<p>Promover la salud y el bienestar colectivo mediante la realización de jornadas comunitarias participativas que fortalezcan los hábitos de vida saludables, la convivencia y la apropiación del territorio como espacio protector.</p> <p>OBJETIVO ESPECÍFICOS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecer la participación social y la corresponsabilidad comunitaria en los procesos de promoción de la salud. 2. Fomentar la práctica de la actividad física, la alimentación saludable y el autocuidado como ejes de bienestar integral. 3. Generar espacios pedagógicos y artísticos que promuevan la salud mental, la convivencia y la prevención de las violencias. 4. Reconocer y visibilizar a los actores locales como aliados estratégicos en la transformación del territorio. 5. Integrar acciones intersectoriales orientadas a mejorar los determinantes sociales de la salud.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	FRANCY YOLIMA RUIZ
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	C.C 1073533323
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Desarrollo de la Actividad

Descripción de la población asistente

A la caminata asistieron inicialmente **30 adultos mayores**, registrados en planilla. Sin embargo, durante el recorrido se fueron vinculando más participantes que residían en el sector, ampliando la participación comunitaria.

Metodología de la actividad realizada

Articulación previa el 28 de noviembre con la Coordinadora de Desarrollo Social, Adriana Gómez.

Identificación del grupo beneficiario: adulto mayor del municipio.

Coordinación con Policía Municipal y profesor de educación física para acompañamiento.

Elaboración y difusión de pieza publicitaria.

Realización de llamadas y envío de correos para reforzar la convocatoria.

Definición del punto de encuentro y ruta de caminata.

Actividad lúdica de inicio

Se realizó una caminata saludable y una jornada de activación física comunitaria dirigida al grupo de adulto mayor del municipio. Para la convocatoria se elaboró una pieza publicitaria y se extendió la invitación oficial para la caminata programada el **3 DE diciembre**, contando inicialmente con la inscripción de aproximadamente 30 adultos mayores en planilla. Durante el recorrido se vincularon más participantes residentes del sector, lo que fortaleció la participación comunitaria.

La actividad contó con el acompañamiento articulado de la **Policía Municipal**, el **profesor de educación física**, dos auxiliares de policía, la **doctora Adriana**, la **trabajadora social Francia y Yolima Ruiz**, quien hace parte de la Concurrencia Departamental. A cada participante se le entregó un refrigerio saludable consistente en un banano y una botella de agua.

El recorrido inició desde el polideportivo municipal y, organizados por grupos y líderes, se avanzó hacia el sector de **Quebrada El Ratón**, llegando aproximadamente a las **8:30 a.m.** En este punto se realizó la activación física acompañada de música, integrando ejercicios y baile. Desde el ente municipal se brindó información relevante para la promoción del bienestar y autocuidado del adulto mayor.

La jornada generó un alto nivel de satisfacción entre los asistentes, quienes manifestaron sentirse motivados y agradecidos por la actividad. El retorno se inició alrededor de las **11:00 a.m.**, llegando

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

nuevamente al punto de encuentro —el polideportivo municipal— donde se dio cierre a la actividad aproximadamente a las **11:30 a.m.**

Explicación del tema

La actividad estuvo orientada a promover hábitos de vida saludables en la población adulto mayor, a través de una caminata comunitaria y una sesión de activación física. Se explicó a los participantes la importancia de realizar actividad física de manera regular para mejorar su movilidad, fortalecer su capacidad cardiovascular, prevenir enfermedades crónicas y favorecer el bienestar emocional.

Asimismo, se socializó la relevancia de integrar actividades recreativas y de ejercicio dentro de su rutina diaria, resaltando los beneficios de caminar, bailar y realizar movimientos suaves que contribuyan al equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Durante la jornada, se brindó información práctica desde el ente municipal sobre autocuidado, hidratación, alimentación saludable y la importancia de mantener un estilo de vida activo.

La explicación del tema tuvo un enfoque educativo y motivacional, buscando que los adultos mayores comprendieran el porqué de la actividad y se sintieran estimulados a continuar participando en iniciativas comunitarias que promuevan su bienestar integral.

2.3 Descripción del material didáctico

El tema didáctico desarrollado durante la jornada se centró en la promoción de hábitos de vida saludables en la población adulto mayor, utilizando estrategias pedagógicas y recreativas que facilitaron la comprensión y apropiación de los contenidos. A través de la caminata saludable y la activación física se empleó una metodología práctica, vivencial y participativa, permitiendo que los asistentes aprendieran mientras realizaban movimientos adecuados para su edad y condición física.

El componente didáctico incluyó orientaciones sobre:

- La importancia de la actividad física moderada y regular.
- Beneficios para la salud cardiovascular, muscular y emocional.
- Técnicas básicas de calentamiento, estiramiento y movilidad articular.
- Recomendaciones de hidratación y autocuidado durante el ejercicio.
- Prácticas sencillas que pueden realizar en casa o en su entorno comunitario.

La música, el baile y el trabajo por grupos funcionaron como herramientas lúdicas que favorecieron el aprendizaje y mantuvieron la motivación de los participantes. El enfoque pedagógico estuvo dirigido a promover la autonomía, el autocuidado y la adopción de estilos de vida activos de una manera accesible y agradable para los adultos mayores.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Durante el desarrollo de la caminata saludable y la jornada de activación física, los adultos mayores expresaron varias inquietudes relacionadas con su bienestar y condiciones de salud. Entre las principales se destacan:

- **Preocupaciones sobre su capacidad física**, especialmente en relación con el manejo de la resistencia y el cansancio durante el recorrido. Algunos manifestaron temor a no poder completar la actividad debido a dolores articulares o limitaciones de movilidad.
- **Dudas sobre la frecuencia adecuada** con la que deben realizar actividad física para obtener beneficios sin exceder sus capacidades.
- **Interés en conocer ejercicios suaves y seguros** que puedan realizar en casa para continuar fortaleciendo su cuerpo sin riesgo de lesiones.
- **Inquietud frente a la hidratación y alimentación saludable**, solicitando orientación sobre qué alimentos y líquidos son recomendados antes y después del ejercicio.
- **Preguntas sobre futuras actividades comunitarias**, expresando su deseo de seguir participando en caminatas, bailes y otras dinámicas que promuevan su bienestar.

En general, los adultos mayores se mostraron participativos y receptivos, buscando comprender mejor cómo mantener hábitos de vida saludables y cómo adaptar la actividad física a sus condiciones individuales.

Conclusiones y recomendaciones

La caminata saludable y la jornada de activación física lograron una participación significativa del grupo de adulto mayor, superando el número inicialmente registrado gracias a la vinculación espontánea de habitantes del sector.

La actividad permitió fortalecer hábitos de vida saludables, promover la actividad física regular y fomentar la integración comunitaria entre los participantes.

Se evidenció una respuesta positiva de los asistentes, quienes manifestaron satisfacción, motivación y disposición para participar en futuras actividades de este tipo.

La articulación interinstitucional —entre Desarrollo Social, Policía Municipal, el profesor de educación física y la Concurrencia Departamental— facilitó el adecuado desarrollo de la jornada y garantizó acompañamiento y seguridad durante el recorrido.

Mantener la articulación interinstitucional para garantizar acompañamiento profesional, seguridad y apoyo logístico en futuras jornadas.

Incentivar la participación de nuevos adultos mayores mediante la difusión oportuna de las convocatorias y el uso de piezas publicitarias accesibles.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

3.Registro fotográfico



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

