ESTRATEGIA CUIDANDO
CUIDADORES ENTORNO
COMUNITARIO

GUIA METODOLOGICA

TEMA: Realizar actividad de aerobicos y activación física comunitaria
PROFESIONAL:NASLY YOMAIRA LEON ROMERO

Entorno: Comunitario
Tema: Realizar actividades de aerobicos y activación física comunitaria
Población: Joven y adulta mayor
Tiempo aproximado: 40 MINUTOS
Materiales: Parlante o equipo de sonido Música adecuada para actividad física Espacio amplio y ventilado Hidratación (si se cuenta con ella) Conos o marcadores de espacio

OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos de vida saludable en la comunidad mediante la realización de una sesión de aeróbicos y activación física, orientada al fortalecimiento de la salud física, emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la práctica de actividad física como estrategia para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.
- Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia del movimiento diario para el bienestar integral.
- Desarrollar una rutina de aeróbicos adaptada a las capacidades de los participantes.
- Motivar la adherencia a estilos de vida más activos y saludables.

MARCO TEÓRICO

La actividad física es una práctica fundamental para mejorar la salud física y mental. Según la OMS, las personas adultas deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada para reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares y estrés.

La activación física comunitaria:

- Mejora la condición cardiorrespiratoria
- Incrementa fuerza y resistencia muscular
- Disminuye el sedentarismo
- Favorece el bienestar emocional
- Contribuye a la socialización y cohesión comunitaria

La implementación de rutinas grupales facilita la adopción de hábitos saludables, estimula la participación comunitaria y crea entornos protectores que promueven la salud.

METODOLOGIA

Bienvenida y sensibilización (10–15 minutos)

- Recepción de los asistentes.
- Explicación breve del propósito de la sesión: promover hábitos de vida saludable.
- Sensibilización sobre beneficios del ejercicio: salud física, bienestar emocional, prevención de enfermedades.
- Indicación de autocuidado: hidratación, movimientos suaves, escuchar el cuerpo.

Calentamiento (10 minutos)

Movilización articular:

- Cuello
- Hombros
- Brazos
- Cadera
- Rodillas
- Tobillos
-

Ejercicios suaves para activar el sistema cardiorrespiratorio.

Objetivo: prevenir lesiones y preparar el cuerpo.

Actividad central: Aeróbicos y activación física (30–40 minutos)

Se desarrolla una rutina que incluye:

- Marcha en el lugar
- Paso lateral
- Elevación de rodillas
- Movimientos rítmicos coordinados
- Secuencias básicas aeróbicas de bajo y mediano impacto
- Ejercicios de coordinación y equilibrio

La intensidad se adapta según la condición física de los participantes. Se motiva el entusiasmo, la participación y el disfrute del movimiento

Vuelta a la calma y estiramiento (10 minutos)

- Estiramientos de brazos, piernas y espalda
- Respiración profunda
- Relajación guiada
- Reflexión final sobre la importancia del autocuidado y el movimiento diario

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones de actividad física para la salud.
- Ministerio de Salud y Protección Social – Lineamientos de Vida Saludable y Actividad Física.
- Estrategia Entornos Saludables – Colombia.