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	TIBIRITA CUNDINAMARCA
Lugar	CIC
Fecha	11 DE DICIEMBRE DEL 2025
Tema	Realizar caminata saludable y activación física comunitaria
Entorno	COMUNITARIO
Objetivo	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.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	NASLY YOMAIRA LEON ROMERO
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.069.303.407 DE GUASCA
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:**

La actividad estuvo dirigida a la comunidad del sector, promoviendo hábitos saludables a través de la práctica regular de actividad física. Participaron 10 personas, entre ellas:

Adultos y adultas mayores: 9

Jóvenes y población general: 1

Personas con interés en mejorar su salud física y bienestar

La participación se dio de manera voluntaria, evidenciando motivación por adoptar estilos de vida saludable y fortalecer la salud mental y física a través del movimiento.

2. Metodología de la actividad realizada

La actividad se desarrolló en tres momentos principales:

2.1 Aceptación, bienvenida y calentamiento (10–15 minutos)

- El profesional realiza la bienvenida explicando el objetivo de promover hábitos de vida saludables.
- Se dio instrucción sobre la importancia del calentamiento para prevenir lesiones.
- Se ejecutaron ejercicios suaves de movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos).

2.2 Actividad central: Rutina de aeróbicos y activación física (30–40 minutos)

Durante este momento se desarrolló una serie de ejercicios grupales como:

- Movimientos básicos aeróbicos (pasos laterales, marcha, elevación de rodillas)
- Secuencia de movimientos rítmicos accesibles para todas las edades
- Ejercicios de coordinación, equilibrio y activación muscular
- Ejercicios con bajo impacto para participantes mayores o con limitación física
- Trabajo cardiovascular de intensidad moderada

La rutina se adaptó a las capacidades y necesidades de las personas asistentes. Se promovió el autocuidado, hidratación y la escucha del propio cuerpo.

2.3 Vuelta a la calma y estiramiento (10 minutos)

- Estiramientos de miembros superiores e inferiores
- Ejercicios de respiración profunda
- Relajación corta guiada
- Cierre explicando beneficios de continuar con actividad física regular

Se invitó a los participantes a integrar la actividad física dentro de sus hábitos diarios como estrategia para mejorar la salud física, emocional y prevenir enfermedades crónicas.

2.1 Actividad lúdica de inicio

AEROBICOS

2.2 Explicación del tema

La actividad de aeróbicos y activación física comunitaria se desarrolló bajo el enfoque de promoción de hábitos de vida saludable, entendidos como las prácticas y comportamientos cotidianos que permiten mantener y mejorar el estado de salud física, mental y social.

Durante la sesión se explicó a los asistentes que adoptar hábitos saludables no solo implica realizar ejercicio, sino integrar un conjunto de acciones que favorecen el bienestar integral. Algunos de estos hábitos incluyen:

1. Actividad física regular
Se destacó que realizar actividad física al menos 150 minutos a la semana (según recomendaciones de la OMS) ayuda a:

- Mejorar la salud cardiovascular
- Controlar el peso
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, obesidad)
- Fortalecer músculos y articulaciones
- Mejorar el equilibrio y la coordinación
- Disminuir el estrés, ansiedad y síntomas emocionales

La práctica de aeróbicos es una estrategia accesible y adecuada para todas las edades, ya que combina trabajo cardiovascular, coordinación, movilidad y recreación.

3. Alimentación balanceada

Se sensibilizó a los asistentes sobre la importancia de:

- Consumir frutas y verduras diariamente
- Aumentar el consumo de agua
- Disminuir el consumo de azúcares, fritos y alimentos ultraprocesados
- Mantener horarios de comida regulares
- Realizar porciones adecuadas según las necesidades individuales

Una buena alimentación mantiene niveles de energía adecuados para realizar actividad física y favorece el mantenimiento de un peso saludable.

4. Sueño adecuado

Se reforzó que un descanso de **7–8 horas diarias** permite:

- Recuperar energía
- Regulares hormonas asociadas al apetito y estrés
- Mejorar el rendimiento físico y mental
- Disminuir el riesgo de enfermedades

El sueño adecuado es un pilar fundamental del autocuidado.

4. Manejo del estrés y bienestar emocional

Durante la sesión se explicaron estrategias simples para mejorar la salud mental, como:

- Respiración consciente
- Espacios de recreación y actividad física
- Comunicación asertiva
- Convivencia respetuosa
- Actividades que fortalezcan el bienestar emocional

Se resaltó que el ejercicio actúa como un protector frente al estrés, la depresión y la ansiedad.

5. Hidratación

Se invitó a los asistentes a mantener una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio. Esto permite:

- Regular temperatura corporal
- Prevenir mareos y fatiga
- Favorecer el funcionamiento del organismo

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Parlante o sistema de sonido
- Música (acorde a la población)
- Hidratación (si aplica)
- Conos o marcadores de espacio
- Colchonetas (opcional)

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

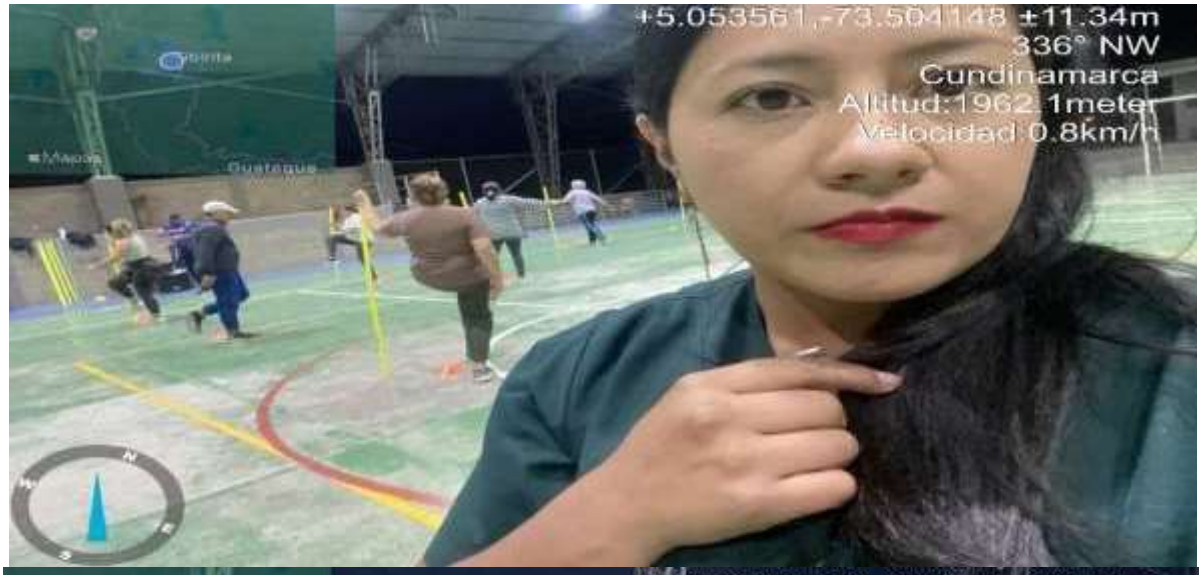
- ¿Cada cuánto debo realizar actividad física para ver cambios?
- ¿Qué ejercicios son recomendados para personas con hipertensión o sobrepeso?
- ¿Cómo realizar actividad física si no tengo tiempo o espacio?
- ¿Qué debo hacer si siento dolor durante la rutina?

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- La actividad tuvo una excelente acogida y participación activa de la comunidad.
- Los asistentes mostraron motivación y disposición para integrar la actividad física en su rutina diaria.
- La comunidad reconoce la importancia de fortalecer hábitos saludables.
- Se generó un espacio de esparcimiento, bienestar emocional y cohesión social.

- Se fortaleció la estrategia PIC orientada a la promoción de salud y prevención de enfermedades.

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.

