ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo i2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Integral de bienestar y cuidado para personas mayores

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado Hogar San Jose Saramita

Localidad: NA

Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

10	02	2023	al	10	02	2023

Nombre del encuentro: IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LAS PERSONAS MAYORES

Acompañante social a cargo de la digitación: DIANA MARCELA GARZON G

DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Orientar a las personas mayores acerca de la importancia de la actividad fisica en casa con el fin mantener funcionalidad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Concientizar a las personas mayores acerca de la importancia de la actividad fisica en casa con el fin mantener funcionalidad.
2. Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas.
3. Promover el autocuidado y bienestar de las personas mayores por medio de estilos de vida saluble para asi evitar coplicaciones.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. MOMENTO INICIAL

10/02 /2023 Siendo las 09:00 am se inicia convocatoria a las personas mayores para la capacitacion acerca de la importancia de la actividad fisica en casa por medio de llamado por la emisora , una vez ubicadas las personas mayores en la carpa de San Enrrique se inicia con saludo de Bienvenida a todos los participantes en la actividad del dia, la profesional inicia el desarrollo de la capacitacion dando a conocer el objetivo del del tema.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

¿Cuál es la importancia de la actividad fisica en las personas mayores ? Mejorar su equilibrio y reducir el riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas. Controlar y prevenir algunas enfermedades como la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ocho tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno (mama) y de colon.

¿Como fomentar la actividad fisica en los adultos mayores?
Pasear, caminar, bailar, realizar Gimnasia, a traves de juegos etc.
¿Cuales son los Beneficios de realizar actividad fisica?
Controla el peso, Reduce riesgos de adquirir Hipertension Arerial, Diabetes Mellitus, Dislipidemia, Artrosis, Fortalece los musculos y los huesos, Mejora la Habilidad para realizar actividades de la vida diaria y prevenir caidas, Aumenta la posibilidad de vivir larga vida.
¿Que puede causar la falta de ejercicio ?
Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos. Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral. Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares. Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien.
¿Como Influye la actividad fisica en la salud mental?
Una explicación posible podría ser que el ejercicio aeróbico produce endorfinas, o sustancias químicas "que ayudan a sentirse bien". También aumenta la frecuencia cardíaca, lo que produce noradrenalina, una sustancia química que podría ayudar al cerebro a afrontar el estrés de manera más efectiva.

El baile recreativo es una actividad que genera diversión, placer, además de beneficios físicos, psicológicos y socio-afectivos. Cabe resaltar que esta actividad es accesible para toda la población en general y no se limita al adulto mayor, por eso se recomienda que todos la practiquen, sin embargo es importante recordar que no todos los organismos son iguales, por consiguiente se debe tener auto
conocimiento de lo que nos expresa nuestro cuerpo cuando realizamos una actividad.

A medida que las personas envejecen tienen menor nivel de actividad y esto hace que se pierda o disminuya las capacidades y habilidades físicas, mentales y de relaciones interpersonales por ello la principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento que ocurre con la edad es mantener una actividad física regular como lo es en este caso el baile recreativo que al mismo tiempo
tiene un papel preventivo, mejora y mantiene el estado físico y emocional de las personas y esto hace que la percepción ante su calidad de vida sea mejor.

Es posible mantener y/ o mejorar la condición física del adulto mayor, aunque el grupo realiza esta actividad solo dos veces por semana, es importante dedicarle una intensidad de por lo menos cuatro veces para lograr con ello un mantenimiento físico ya que este impulsa la formación de hábitos saludables en elestilo de vida, además de generar diversión y liberación de emociones.

El baile es uno de los mejores ejercicios que puede realizar el adulto mayor ya que genera en él múltiples sensaciones que le permiten tener una respuesta positiva mejorando así su salud física y mental.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Se finaliza la actividad realizando actividad fisica con las personas mayores, involucrando unos en rumbo terapia, aerobicos, se realizan preguntas aleatorias acerca de los factores de riesgo, complicaciones en donde la mayoria de los asistentes respondieron de manera adecuada.

3.4.RECURSOS	
cartelera	Profesional de Enfermeria
mesas	
sillas	
Juego de Rana, Tejo, Aros	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Las personas mayores participaron activamente en la capacitacion programada se evidencio integracion y comunicación asertiva durante la tematica, se dio cumplimiento a los objetivos propuestosen la actividad los cuales pretendian sensiblizar acerca del manejo de la importancia de la actividad fisica en casa con el fin mantener funcionalidad.

En constancia firman lo anterior:

Martha Patricia Casasbuenas Diaz cc 51614521

Deogracias Villamarin Basto cc 6021136

Luis Eduardo Alvarez cc 19089366

Diana Marcela Garzon G cc 39628538

Fernando Salcedo cc 79595023

Fecha de evaluación del encuentro: 10/02/2023

Nombre del profesional que evalúa: Diana Marcela Garzon G

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



