

|                                                                                                                                                                                    |                                                                           |  |                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|--|
| <br><b>MINISTERIO DE SALUD</b><br><b>REPUBLICA DE CUBA</b><br><b>SUBSECRETARÍA DE ACTIVIDADES</b> | <b>PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b> |  | <b>Código: FOR-PSS-XXX</b> |  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                           |  | <b>Versión:</b>            |  |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                           |  | <b>Fecha:</b>              |  |
|                                                                                                                                                                                    | <b>FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                    |  | <b>Página: 1 de 1</b>      |  |

|                                                                                                             |                                                                                                                             |      |    |      |    |      |   |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|------|----|------|---|------|
| <b>DOCUMENTO NO CONTROLADO</b>                                                                              |                                                                                                                             |      |    |      |    |      |   |      |
| <b>1. Unidad Operativa:</b> Comunidad de cuidado Gracitudo                                                  | <b>5. Fecha de ejecución</b>                                                                                                |      |    |      |    |      |   |      |
| <b>2. Componente:</b> Atención integral                                                                     | <table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>8</td> <td>2021</td> <td>al</td> <td>31</td> <td>8</td> <td>2021</td> </tr> </table> | 2    | 8  | 2021 | al | 31   | 8 | 2021 |
| 2                                                                                                           | 8                                                                                                                           | 2021 | al | 31   | 8  | 2021 |   |      |
| <b>3 Eje de Atención:</b> Cuidado integral                                                                  | <b>6. Profesional a cargo de la actividad</b>                                                                               |      |    |      |    |      |   |      |
| <b>3.1 Línea de Atención:</b> Cuerpo y mente                                                                | Fisioterapeuta Johanna Lopez Rojas                                                                                          |      |    |      |    |      |   |      |
| <b>4. Nombre de la actividad:</b> Ejercito mi cuerpo como habito de vida saludable: Actividad física diaria |                                                                                                                             |      |    |      |    |      |   |      |

**7. OBJETIVO GENERAL**

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

**7.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Promover y fortalecer rutinas básicas de movimiento con el fin de conservar procesos lúdico motores relacionados con el fortalecimiento tanto físico como mental, la calidad de vida y el bienestar general en la persona mayor.
- Incentivar en el adulto mayor la necesidad y la conciencia de conservar sus habilidades motoras como parte fundamental en procesos de funcionalidad junto con estilos de vida saludable.
- Mantener los buenos hábitos de autocuidado físico en las personas mayores como parte de la condición de vida.

**8. PLANEACIÓN**

Se dará inicio a actividad física diaria, instaurado en horas de la mañana para mayor activación motora.

Se realizará convocatoria 10 minutos antes de la hora establecida, con el fin de hacer partícipes a las personas mayores a los encuentros diarios.

Se llevará a cabo dichos encuentros en espacios controlados, respetando el distanciamiento social para la mitigación de riesgos por COVID 19; así mismo se dispondrá de áreas comunes y terraza para la ejecución de la actividad física, de ser necesario se establecerán división por grupos funcionales para ejecutar dichas sesiones.

La ejecución de las actividades estará dada por 3 fases, que serán distribuidas de la siguiente manera:

**Fase inicial:** ejercicios que permitan realizar calentamiento de cada una de las extremidades con el fin de activar motoramente a la persona y disminuir riesgo de lesión

**Fase central:** hace referencia a actividades de orden aeróbico o anaeróbico que permitan desarrollar en la persona habilidades y destrezas motoras básicas o complejas

**Fase final:** ejecución de estiramientos encaminados a disminuir carga energética mediada en la fase central

A su vez se realizará aplicación de identificación de participación por medio del número de persona mayores que participaron activamente en la actividad sobre el número de personas mayores que asisten a la actividad propuesta. Se desarrollará con las mismas actividades encaminadas a fortalecer, mantener e incentivar condiciones físicas propias y grupales mediadas por ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, estiramientos, ajustes posturales, cambios de posicionamiento y fortalecimiento tanto de tren superior como de tren inferior.

**9. DESARROLLO**

- Se realiza invitación y se convoca al grupo de personas mayores del centro de comunidad de cuidado Gracitudo al desarrollo de las actividades propuestas "Actividad física diaria".
- Se inician actividades de la siguiente manera:

02 agosto 2021: capacidad aeróbica: Asistencia de 25 personas mayores; se realizaron ejercicios encaminados a aumentar la capacidad aeróbica básica por medio ejercicios estacionarios con el fin de aumentar la capacidad cardiorrespiratoria y hacer activación motora, se lleva a cabo trabajo con tren inferior y superior de manera alterna por medio de 3 series de 10 repeticiones en cada movimiento; así mismo durante la sesión se realiza esquema de respiración de manera paulatina; se promueven habilidades concretas de resistencia muscular de bajo impacto, se finaliza con ejercicios de estiramientos activos

03 agosto 2021: fortalecimiento tren superior: asistencia de 26 personas mayores; se ejecutan ejercicios de isometría a nivel de tren superior junto con trabajo en rangos submaximos fortaleciendo articulación de hombro y mano bilateral con el fin de contribuir al manejo de dinámicas motoras diarias y actividades relacionadas con engranes motores finos.

04 agosto 2021: fortalecimiento tren inferior 22 asistieron - 19 participaron activamente; se realiza por medio de ejercicios en silla, procesos de resistencia muscular en tren inferior mediante isometría y sentadillas modificadas en silla, se promueven ejercicios de estabilidad segmentaria conjunta para manejo de centro de gravedad.

05 agosto 2021: movilidad articular: participación de 28 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos maximos y submaximos dependiendo de la capacidad de cada persona mayor participante a fin de mantener capacidades presentes y estimular cada articulación como parte de rutinas diarias.

06 agosto 2021: marcha Estacionaria y de 6 minutos - Técnicas de relajación muscular; asistencia de 29 personas mayores; se realiza actividad en bípedo y sedente sobre marcha estacionaria con el fin de promover y retroalimentar la adecuación de marcha y el manejo propioceptivo que se ejecuta en el patrón.

09 agosto 2021: capacidad aeróbica - rítmica: asistencia de 31 personas se realiza trabajo de ritmo por medio de aeróbicos dirigidos online donde se promueven habilidades motoras de coordinación y capacidad aeróbica.

10 agosto 2021: actividad lúdica- psicomotora: asistencia de 36 personas; se ejecuta trabajo psicomotor por medio de propuesta lúdica entre grupos, se promueven habilidades competitivas, de agilidad mental y de pensamiento motor para su correspondiente ejecución.

11 agosto 2021: trabajo aeróbico de bajo impacto: 24 personas mayores participaron activamente; se realiza trabajo de bajo impacto relacionado con cargas distales con propio peso para manejo de propiocepción y fuerza en manos y pies.

12 agosto 2021: Movilidad articular: participación de 40 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos máximos y submaximos dependiendo de la capacidad de cada persona mayor participante a fin de mantener capacidades presentes y estimular cada articulación como parte de rutinas diarias.

13 agosto 2021: propiocepción: participación de 20 personas mayores; se realiza trabajo modificado en silla para manejo de propiocepción en el tema relacionado con instauración motora, se ejecuta trabajo de series y repeticiones.

17 agosto 2021: fortalecimiento tren superior: asistencia de 37 personas mayores; se ejecutan ejercicios de isometría a nivel de tren superior junto con trabajo en rangos submáximos fortaleciendo articulación de hombro y mano bilateral con el fin de contribuir al manejo de dinámicas motoras diarias y actividades relacionadas con engranes motores finos.

18 agosto 2021: fortalecimiento tren inferior: asistencia de 36 personas mayores; se realiza por medio de ejercicios en silla, procesos de resistencia muscular en tren inferior mediante isometría y ventadillas modificadas en silla, se promueven ejercicios de estabilidad segmentaria conjunta para manejo de centro de gravedad.

19 agosto 2021: función motora e incorporación posicional: participaron 32 personas mayores; se realiza trabajo encaminado a fortalecer cambios de posición de bípedo a sedente teniendo en cuenta manejos adecuados de la carga del propio cuerpo y la estabilidad en centro de polígono de sustentación.

20 agosto 2021: marcha estacionaria y de 6 minutos - Técnicas de relajación muscular: asistencia de 40 personas mayores; se realiza segunda parte de actividad en bípedo y sedente sobre marcha estacionaria con el fin de promover y retroalimentar la adecuación de marcha y el manejo propioceptivo que se ejecuta en el patrón.

23 agosto 2021: capacidad aeróbica - apoyo con video: asistencia de 31 personas mayores; se realiza actividad en bípedo por medio de seguimiento de video y direccionamiento motor para el manejo de capacidad aeróbica relacionada con mantenimiento de arcos de movilidad articular y fuerza presente en la persona mayor.

24 agosto 2021: actividad lúdica Psicomotora: asistencia de 38 personas; se ejecuta segunda parte de trabajo psicomotor por medio de propuesta lúdica entre grupos, se promueven habilidades competitivas, de agilidad mental y de pensamiento motor para su correspondiente ejecución.

25 agosto 2021: aeróbicos de bajo impacto: 31 personas mayores participaron activamente; se realiza trabajo de bajo impacto relacionado con cargas con propio peso para manejo de propiocepción, fuerza en manos y pies.

26 agosto 2021: movilidad articular generalizada: participación de 35 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos máximos y submáximos dependiendo de la capacidad de cada persona mayor participante a fin de mantener capacidades presentes y estimular cada articulación como parte de rutinas diarias.

27 agosto 2021: estiramientos: participación de 30 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con estiramientos de tren superior e inferior enfocados a la correcta manera de estirar al finalizar las actividades relacionadas con actividad física constante.

30 agosto 2021: capacidad anaeróbica: participación de 35 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con capacidad anaeróbica en la búsqueda y destrezas motoras específicas en cuanto agilidad, potencia y fuerza muscular.

31 agosto 2021: fortalecimiento tren superior (bastones): participación de 35 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos máximos y submáximos con ayuda de bastones terapéuticos para mantener isometría a nivel de tren superior, se ejecuta de manera alterna con música donde al ritmo de la misma deben seguir la indicaciones motoras propuestas.

4. Finalizando se solicita a las 10 personas mayores que se encuentran en las actividades de manera constante, por medio de evaluación en aplicativo, destacar aspectos importantes durante la ejecución diaria de las mismas y dar a conocer su percepción frente al desarrollo físico ejecutado.

#### 10. EVALUACIÓN

Se realiza para el mes 21 encuentros ejecutados sobre actividad física diaria de 21 programados.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo un promedio de participación de 32 personas en el encuentro se logró evidenciar que muestran interés en el tema, participan activamente en el tema relacionado con la conceptualización de términos y en el constante desarrollo de habilidades físicas y mentales que trae consigo la actividad física en sus diferentes modos de intervención.

Así mismo por medio de encuesta de percepción a 10 participantes, se realiza la aplicación del formulario como evaluación por parte de las personas mayores sobre el encuentro propuesto, determinado de la siguiente manera:

- ¿Las actividades físicas desarrolladas fueron de su agrado?
- ¿Como se sintió después de realizar actividad física diaria?
- ¿Cree que la actividad física diaria contribuye con su bienestar y calidad de vida?
- ¿Qué actividad desarrollada durante el mes fue de mayor interés para usted?

Se evidencia buena participación en las actividades propuestas diariamente, refieren que fueron de interés y agrado, en cuanto a la percepción del ejercicio físico refieren que se sintieron más activos y enérgicos en relación a cada una de las actividades propuestas para el día, de igual manera consideraron que la actividad física diaria contribuye con su bienestar y calidad de vida.

#### 11. RECURSOS

Locativos: sillas, espacio para la realización del encuentro.

Humanos: Profesional a cargo de la actividad.

Materiales: Computador, televisor, sonido, bandas elásticas, aros, pelotas de diferentes tamaños.

#### 12. EVIDENCIAS

Se realiza anexo de registro fotográfico de la actividad realizada.

Johanna López Rojas

Johanna López Rojas

13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

Disneyla Díaz Cadena

Disneyla Díaz Cadena

14. Nombre y firma del Coordinador

Orlando Díaz - Orlando Díaz

Rafael - Rafael Puerto

Julio Echavarría - Julio Echavarría

15. Nombre y firma personas mayores

# REGISTRO FOTOGRÁFICO

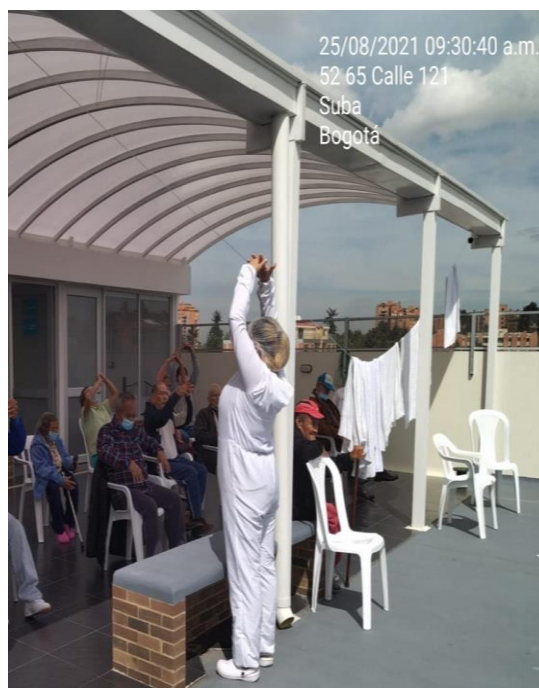
| Fecha:                             | Nombre de la Actividad:                                                | Responsable:                       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 2- agosto -2021<br>31 agosto -2021 | Ejercito mi cuerpo como habito de vida<br>saludable - Actividad Física | Fisioterapeuta Johanna López Rojas |



# REGISTRO FOTOGRÁFICO



# REGISTRO FOTOGRÁFICO



# REGISTRO FOTOGRÁFICO

