	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa:	Comunidad de cuidado Gratitud
2. Componente:	Atención integral
3 Eje de Atención:	Cuidado integral
3. Línea de Atención:	Cuerpo y mente
4. Nombre de la actividad	Ejercito mi cuerpo como habito de vida saludable: Actividad física diaria

5. Fecha de ejecución

1	3	2022	al	31	3	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

Fisioterapeuta Johanna Lopez Rojas

7. OBJETIVO GENERAL

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

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. 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.
2. 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.
3. Mantener los buenos hábitos de autocuidado fisico en las personas mayores como parte de la condición de vida.
4. Implementar rutinas de actividad fisica en zona senorial con el fin de mantener capacidades aerobicas.

8. PLANEACION

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; 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 dadas 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 con de tren inferior.

9. DESARROLLO

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

1 Marzo 2022: Fortalecimiento de core y propiocepción: participación de 14 personas mayores, se ejecuta con las personas adecuacion y fortalecimeinto de core por medio de seriaciones de abdominales modificadas en silla a fin de mantener mayor contro en tronco, se combina con ejericios de propiocepcion a nnivel distal (cuello de pie y rodilla).
2 Marzo 2022: Ejericios de equilibrio dinamico y estatico: participación de 15 personas mayores, por medio de ajuste a nivel de postura en posicion bipedo y sedente se ejecuta acciones motoras encaminadas al equilibrio en general, se promueven acciones de reaccion protectiva y estimulación vestibular, de igual amnera se refuezan ejericios de coordinacion visomanual por medio de ejericios y dinamicas de recepcion y lanzamiento de objetos en diferentes angulos.
3 Marzo 2022: Adecuaciones posturales: participación de 13 personas mayores donde se ejecuta y refuerza el manejo de la postura junto con ejericios de orden aerobico en rutinas de 5 series de 12 segundos sostenidos en activacion en posicion bipeda manteniendo el ajuste general para la adpatacion y manejo de la postura inidicada.
4 Marzo 2022: Ejercicios motor y coordinacion visomanual: participacion de 14 personas mayores, se promueven ejericios de coordinacion visomanual y viso pedica por medio de ejericios musicalizados en posicion sedente y bipeda.
7 Marzo 2022: Aerobicos de bajo impacto: participacion de 15 personas mayores se realiza dinamica en zona sensorial promoviendo habilidades y destrezas de coodinacion inherentes en el manejo de las mismas, se instaura actividad de orden aerobico y anaerobico por medio de ejericios musicalizados.

Escaneado con CamScanner

8 Marzo 2022: Ejercicios de movilidad a nivel de tren superior: participacion de 28 personas mayores, se realiza trabajo de movilidad articular de tren superior en actividad de movimientos por encima de la linea media horizontal y vertical aumentando gasto energetico y manteniendo arcos moviles en tren superior, se realiz atrabajo asistido con theraband verde y amarillo manteniendo resistencia a tolerancia de cada persona mayor.
9 Marzo 2022: Ejercicios de Fuerza a nivel de tren superior Theraband: participacion de 24 personas mayores, se realizan ejericios de fuerza isometrica de tren superior a fin de mantener fuerza y tonicidad en tren superior y extremos distales de los mismos, se logra mantener rutinas cortas e intensidad propia a tolerancia mediante series amplias para mantener los ejericios respectivos.
10 Marzo 2022: Ejercicios de movilidad en tren inferior: participacion de 28 personas, se realiza trabajo de adecuaciones y aproximaciones a nivel articular en tren inferior por cada segmento del componente, se lleva a cabo trabajo de 4 series de 10 repeticiones cada uno, por medio de actividad al aire libre se promueven ejericios alternos de respiración.
11 Marzo 2022: Ejericios de fuerza en tren inferior y Yoga: participaron 15 personas mayores, donde por medio de actividad de yoga se contribuye con ejercicios de fuerza por medio de isometria en posicionamiento sedente en silla, se ejecuta trabajo de 20 minutos de manera guiada a fin de fortalecer conciencia corporal y propiocepción.

14 Marzo 2022: Capacidad Aerobica y resistencia cardio: participacion de 15 personas mayores, se realiza salida al parque zonal con el fin de fortalecer caminata, aumentar zancada y retroalimentar reacciones protectivas durante el patron de marcha, alterno se realizan ejericios anaerobicos en maquinas del parque contribuyendo con arcos de movilidad a nivel de tren inferior y superior.
15 Marzo 2022: Ejercicios basico de ajustes posturales: participacion de 14 personas mayores, se realiza trabajo de ajustes posturales por medio de cambios de posicionamiento de sedente a bipedo por esquemas de tiempo manteniendo el correspondiente ajuste y la dinamica corporal.
16 Marzo 2022: Estiramientos activos en tren superior e inferior: participacion de 15 personas mayores, se realiza sesion de estiramientos a nivel de tren superior e inferior con el fin de mantener habildiades presentes dentro de las personas participantes.
17 Marzo 2022: Movilidad artticular basica generalizada: participacion de 15 personas mayores, se realiza trabajo de movimientos basicos en tren superior e inferior a fin de mantener habilidades presentes en las personas mayores, se promueven con ejericios activos engrames motores relacionados a la vida diaria.
18 Marzo 2022: Tecnicas de relajacion muscular ejericios de respiracion: participacion de 18 personas mayores, se ejecutan ejericios de relajacion y respiracion en ambiente natural, promoviendo propiocepcion y manejo respiratorio.

22 Marzo 2022: Ajustes posturales y fuerza con propio peso y peso externo: participacion de 17 personas mayores, se ejecuta actividad de ajustes posturales en posicion sedente en tres tiempos: el primertiempo asociado a actividad de calentamiento y manejo de esquema de respiracion; segundo tiempo se realiza enfoque en manejo de curvatura dorso lumbar con el fin de mantener elongacion y correcta postura sedente y bipeda; en tercer tiempo se da manejo a estiamientos activos y finalizacion con esquema de respiración.
23 Marzo 2022: Ejericios de coordinacion viso podal y viso manual: participación de 14 personas mayores, se realiza actidad de calentamiento inicial, se continua con ejericios de adecuacion de coordinacion visomanual y vispodal combinado con ejericios de equilibrio estatico con asyuda de bastón, se realizan ejercicios mediados por 5 series de 12 segundos mantenidos a cada posicion inidicada, se requiere apoyo fisico a algunas personas mayores brindado asisencia durante los mismos.
24 Marzo 2022: Movildiad articular Generalizada: participación de 17 personas mayores, se realiza trabajo encofado a movildiad a nivel de tren inferior combiando con ejericios basicos de fuerza con ayuda de theraband, se promueve en la persona mayor el mantenimeinto rutinario de movilidad dirigida, se realiza asistencia a personas mayores con baja percepcion visual.
25 Marzo 2022: Estiramientos Generalizados: participación de 20 personas mayores, se lleva a cabo ejercicios en posicion sedente en silla donde se generan estiramientos alternos a nivel del core, se logra mediante ejericios de conciencia corporal y respiratoria la ejecucion de estiramientos a nivel axial.

28 Marzo 2022: Actividad ludica y psicomotora Aerobicos: participación de 15 personas mayores, se realiza actividad fisica en zona abierta, ejecutandose acciones motoras encaminadas al calentamiento, estiramiento y ejecución de caminata por terreno regular e irregular promoviendo reacciones de ajuste postural, se integran a las personas mayores a la ejecucion de activdiad dirigida de manera ludica.
29 Marzo 2022: Ejericios basicos de ajuste postural en silla, participacion de 20 personas mayores, se realiza trabajo de adecuacion de postura por medio de esquemas corporales dirigidos.
30 Marzo 2022: Estiramientos activos en tren superior e inferior: participacion de 16 personas mayores se realizan estiramientos a nivel de tren superior e inferior con esquemas de 3 series de 12 segundos sotenidos por grupo muscular, se muestras receptivos, a la vez se realiza estimulacion auditiva con sonidos de la naturaleza con el fin de lograr relajacion completa.
31 Marzo 2022: Movilidad articular basica generalizada: se ejecutan ejericios de movilidad articular basica por medio de ejericios ritmicos y musicalizados.

3. De manera alterna se continua con la ejecucion de 2 veces por semana encuentros con las personas mayores en el area sensorial, con el fin de mantener habilidades presentes en cuanto a resistencia aerobica y anaerobica mediada por el uso de maquinas, alternacia con ejericios con mancuernas, pesas libres, bastones y balones terapeuticos; se trabaja por medio de 10 a 15 minutos por estacion contriuyendo con la condicion especifica de cada persona mayor y ambientando el lugar a la integracion sensoro motora de cada uno de ellos.

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.

Escaneado con CamScanner

10. EVALUACIÓN

Se realiza para el mes 22 encuentros ejecutados sobre actividad física diaria de 22 programados.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo un promedio de participación de 19 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?

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, así mismo se han sentido integrados en la comunidad debido a la adherencia de espacios de trabajo físico motor (area sensorial) permitiendose desarrollar activamente dentro de la misma

11. RECURSOS

Locativos: sillas, espacio para la realización del encuentro, parlante amplificador.
Humanos: Profesional a cargo de la actividad.
Materiales: Computador, televisor, sonido, bandas elasticas, aros, pelotas de diferentes tamaños, colchonetas, caminadora, elipticas, bicicletas estaticas, balones de bobath.

12. EVIDENCIAS

Se realiza anexo de registro fotográfico de la actividad realizada.

Johanna López Rojas
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el forma

Disneyla Diaz Cadena
14. Nombre y firma del Coordinador

15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
1 - marzo-2022 31- marzo- 2022	Ejercito mi cuerpo como hábito de vida saludable - Actividad Física	Fisioterapeuta Johanna López Rojas

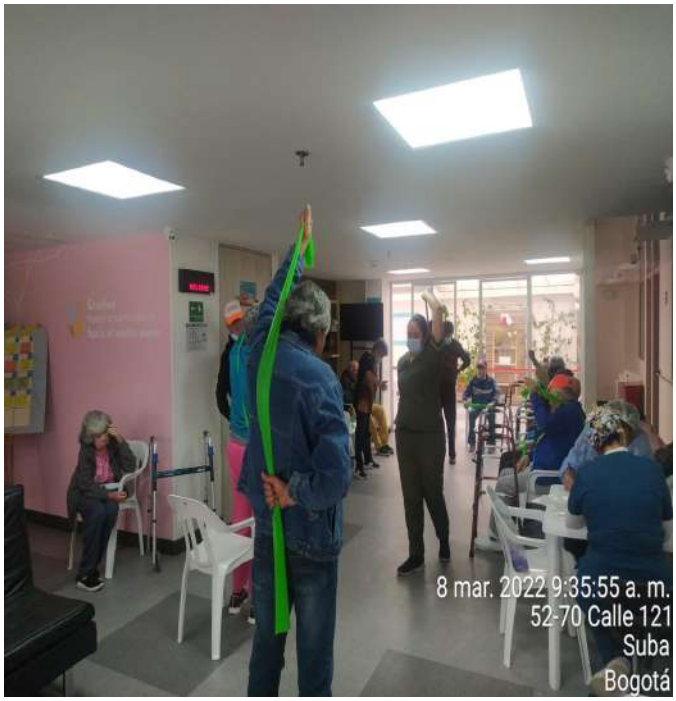












REGISTRO FOTOGRÁFICO













REGISTRO FOTOGRÁFICO













REGISTRO FOTOGRÁFICO











