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

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Comunidad de cuidado Gratitud

2. Componente: Atención integral

3 Eje de Atención: Cuidado integral

3.1 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 | 4 | 2022 | al | 30 | 4 | 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:

Escaneado con CamScanner

1 Abril 2022: Fortalecimiento de core y propiocepción: Durante este espacio se realiza para el dia jornada de peluqueria con las personas mayores por lo cual la actividad queda redireccionada para el dia sabado 23 de abril en horas de la mañana.
4 Abril 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.
5 Abril 2022: Ejericios de movilidad a nivel generalizado: participación de 20 personas mayores, se realiza trabajo cefalocaudal para movildad articular por medio de contacto
6 Abril 2022: Ejericios de fuerza con descarga de propio peso: partlcipacion de 15 personas mayores, se realiza trabajo de activacion motora con calentamiento motor, seguido de ejercicios de descarga de peso con propio peso, se promueven ejericios de propiocepcion pára manejo de isometria musuclar a nivel de tren inferior y superior.
7 Abril 2022: Ejericios de aeróbicos musicalizados: participacion de 28 personas mayores: se realiza trabajo musicalizado aerobico acentuando pasos especicicos de coordinacion motora, se establecen parametros de asociacion de hemicuerpos y traspaso de la linea media horizontal.
8 Abril 2022: Ejericios con bastón - equilíbrio dinámico y estático: participacion de 24 personas mayores: se realiza trabajo de ejercicios de mantenimiento de base de sustentacion por medio de equilibrio dinamico y estatico, se realiza apoyo de baston y material externo para mantener los ejericios propuestos.
11 Abril 2022: Capacidad aeróbica y resistencia cardio Video dirigido: participacion de 18 personas, se ejecutan ejericios aerobicos dirigidos manteniendo capacidad cardiorespiratoria y teniendo la asociacion de ejericios que intevengan en la integracion de linea media horizontal y vertical; de manera alterna se realiza salida al parque zonal con el fin de mantener rutinas de caminata.
12 Abril 2022: Ejericios de respiración y video dirigido Yoga: participaron 20 personas mayores: se realiza trabajo de ejercicios activos de respiracion por emdio de video dirigido en la adpcion de posicionamiento de yoga basicos, se promueven temas relacionados con concentracion motora y agilidad en el momento de las instrucciones; de manera alterna se realiza salida al parque zonal con el fin de mantener rutinas de caminata.

13 Abril 2022: Estiramientos activos en tren superior e inferior: participacion de 20 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.
18 Abril 2022: Ejericios de ajuste postural. Yoga alineación columna: participacion de 20 personas mayores; se realizan ejericios de adecuacion postural por medio de integracion de fuerza en el core, se llevan a cabo ejericios isometricos mantniendo esquemas de respiracion, se promueve a su vez la conciencia corporal.
19 Abril 2022: ejericios de propiocepción y coordinación viso manual: participacion de 18 personas mayores: se realiza manejo de coordinacion visomanual por medio de trabajo ritmico donde e fortalece propiocpecion, percion motora, concentracion y adecuacion en pasos de sincronizacion relacionada con esquemas de diagonales de kabath a suz ves promoviendo fuerza concentrica e isometrica.
20 Abril 2022: Ejericios con Theraband fuerza a nivel de tren superior e inferior: participacion de 22 personas mayores: se realiza manejo de fuerza a nivel de tren superior por medio de esquemas de 12 pasos consecutivos con una duracion cada uno de 60 segundos en esquemas isometricos, de manera alterna se da manejo a ejercicios de equilibrio dinamico y estatico ajustando los ejericios ejecutados.
21 Abril 2022: Movildad articular Generalizada musicalizada: participacion de 16 personas mayores; se realiza ejericios de tipo anaerobico y aerobico por medio de esquema vitual en el cual se participa de manera alterna tiempos de equlibrio dinamico y estatico, se maneja procesos de respiracion y conciencia corporal, se logra mantener buena participacion de las personas mayores durante el tiempo propuesto.

Escaneado con CamScanner

22 Abril 2022: Sesión Ejericios Core y estiramiento: participacion de 26 personas mayores, se lleva a cabo ejericios propuestos por medio de incio con calentamiento articular, se propone trabajo de aumento de ritmo cardiaco por medio de ejericios aerobicos con uso de theraband de diferentes resistencias , se ejecutan ejercicios de diagonales de kabath para fortalecer musculatura a nivel de hombro bilateral, se realizan integracion de participacion de personas con movildad reducida brindando asistencia parcial o total segun a necesidad.
25 Abril 2022: Actividad lúdica y psicomotora Aerobicos: participación de 17 personas mayores: se realiza actividad fisica por medio de adecuacion motora por medio de ejericios musicalizados favoreciendo movimientos activos de tren superior e inferior, se realizan ejericios alternos para movimientos sincronizados.
26 Abril 2022: Ejericios basicos de ajuste postural en silla: participación de 17 personas mayores: se realiza trabajo de adecuación de postura por medio de ejercios basicos de core, se realiza alterno ejericios de respiracion con el fin de mantener mayor control en la fueza de abdomen, se realizan ejercicios en posicion sedente para mayor facilidad para las personas mayores.
27 Abril 2022: Movilidad articular básica generalizada: participación de 20 personas mayores: se realiza trabajo de movilidad a nivel de tren superior e inferior con el fin de mantener arcos de movimiento acorde con el trascurrir vital, se promueven ejericios de propiocepción a nivel de articulaciones grandes, se realizan 6 series de 10 repeticiones cada una, asi mismo se realiza combinacion con ejercicios de respiración.
28 Abril 2022: Estiramientos activos en tren superior e inferior: participación de 15 personas mayores: se ejecuta trabajo de estiramientos cefalocaudales con el fin de mantener elongacion muscular y dar manejo a fases de relajacion muscular, se promueven capacidades y aptutides fisicas propias en cada persona mayor.
29 Abril 2022: Tecnicas de relajacion muscular y ejericios de respiracion: participacion de 20 personas mayores: se realiza trabajo de relajacion muscular por medio de practica dirigida, se promueve activacion motora basica de reja costal y manejo clave de puntos de respiracion controlada como parte importante en el ejercicio fisico.

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.

## 10. EVALUACIÓN

Se realiza para el mes 19 encuentros ejecutados sobre actividad física diaria de 19 programados.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo un promedio de participación de 18 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, personas mayores quienes mantienen rutinas en area sensorial como parte de su calidad de vida refieren que es de agrado.

## 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

Escaneado con CamScanner

| |
|---|
| Se realiza anexo de registro fotográfico de la actividad realizada. |

| | |
|---|---|
| Johanna López Rojas | Disneyla Diaz Cadena |
| 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato | 14. Nombre y firma del Coordinador |

| |
|---|
| Jesús Omar López - Jesus Omar Lopez |
| - Juan Andres Betancur |
| - Miguel Gon |
| 15. Nombre y firma personas mayores |

Escaneado con CamScanner

# REGISTRO FOTOGRÁFICO

| Fecha: | Nombre de la Actividad: | Responsable: |
|---|---|---|
| 1 - abril-2022<br>30- abril - 2022 | Ejercito mi cuerpo como hábito de vida saludable - Actividad Física | Fisioterapeuta Johanna López Rojas |

















# REGISTRO FOTOGRÁFICO





















# REGISTRO FOTOGRÁFICO
















