

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-300
	FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA		Versión: 1
			Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024
			Página:1 de 1
SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Vejez PERIODO: ENERO A MARZO 2026			
PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): ND Rocío Campo Yániz			
LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN	
<p>Durante el trimestre se pudo dar cumplimiento a todas las actividades programadas dentro de la estrategia IEC. Se abordaron 2 temas por cada mes, el segundo tema desde el enfoque de la educación física: Los temas abordados en el trimestre fueron Higiene del sistema digestivo, Aditivos alimentarios, Tipos de grasas.</p> <p>Se logró participación activa de la mayor parte de los usuarios asistentes a las actividades.</p> <p>Se afianzaron conceptos sobre prácticas alimentarias.</p> <p>Se concientizó sobre el impacto del cuidado digestivo sobre la salud.</p> <p>Las personas mayores comprendieron el efecto de las grasas sobre el organismo y porque se debe controlar su consumo haciendo una adecuada selección de las mismas.</p> <p>Actividad Física:</p> <p>Durante el trimestre, las actividades del componente de actividad física se desarrollaron de manera satisfactoria, orientadas a la promoción del movimiento corporal, el fortalecimiento de la autonomía funcional y la adopción de hábitos de vida activa.</p> <p>Se implementaron ejercicios de movilidad articular, estiramientos, fortalecimiento muscular, coordinación y equilibrio, adaptados a las capacidades físicas de las personas mayores, esto permitió la inclusión tanto de personas funcionales como de aquellas con movilidad reducida, mediante modalidades de trabajo de pie y sentado.</p> <p>Se evidenció una participación activa aproximada del 80% de los usuarios, quienes mostraron mayor disposición hacia el movimiento, mejor percepción de su estado físico, aumento en la confianza corporal y mayor conciencia sobre la importancia de mantenerse activos para prevenir caídas, controlar el dolor articular y conservar la independencia en las actividades de la vida diaria.</p>	<p>Se presentaron dificultades en cuanto a la asistencia de algunos de los usuarios que se resisten a participar en las actividades en general a pesar que se han hecho acercamientos y motivación de forma directa.</p> <p>Actividad Física:</p> <p>Durante las sesiones de actividad física, se evidenciaron dificultades relacionadas con la inasistencia o el retiro anticipado de algunos participantes, lo cual limitó la continuidad de los procesos.</p> <p>También se identificaron limitaciones propias de la edad, como dolor osteomuscular, fatiga, disminución de la fuerza, problemas de equilibrio y movilidad reducida, lo que hizo necesario realizar adaptaciones constantes en los ejercicios.</p> <p>En algunos casos, se observó temor al movimiento, especialmente en personas con antecedentes de caídas o con baja experiencia en la práctica de actividad física.</p>	<p>Se continúa implementando metodologías y dinámicas con herramientas visuales, auditivas, lúdicas con el fin de motivar el interés de todas las personas mayores.</p> <p>Actividad Física:</p> <p>Como estrategia de mejora, se continuará con la implementación de metodologías lúdicas, dinámicas y participativas que favorezcan la motivación y el disfrute durante la actividad física.</p> <p>Se adaptarán los ejercicios mediante el uso de implementos como pelotas, bastones, bandas elásticas y sillas, promoviendo la inclusión de personas con diferentes niveles de funcionalidad.</p> <p>Además, se reforzará la orientación verbal y demostrativa, generando un ambiente seguro y de confianza, que incentive la participación progresiva según las capacidades individuales.</p> <p>Finalmente, se continuará fortaleciendo las rutinas adaptadas, el acompañamiento personalizado y la diversidad de actividades, con el objetivo de mejorar la adherencia y el bienestar físico de los participantes</p>	

Asimismo, se observó interés en replicar algunos ejercicios fuera del centro, fortaleciendo la adherencia a la actividad física regular.

--

--