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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado Gratitud

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

3	4	2023	al	28	4	2023

2.2. Nombre del encuentro: mañanas Saludables - actividad física

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. 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.	
3.2. 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.	
3.3. METODOLOGIA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	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.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	3 abril 2023: Ejercicios aeróbicos con video: participación de 18 personas mayores, se inicia sesión con ejercicios de orden respiratorio con el fin de mantener capacidad aeróbica inicial, se ejecuta actividad de aeróbicos con el fin de promover patrones de imitación motora, se realiza adecuación de ejercicios de coordinación viso manual y viso podal con el fin de fortalecer reacciones propioceptivas, se realiza manejo de esquemas de secuencia motora con el fin de fortalecer agilidad, destreza y respuesta de movimiento, se finaliza con ejercicios de movilidad articular fortaleciendo 4 abril 2023: Ejercicios de movilidad articular generalizada de manera rítmica: participación de 19 personas mayores se inicia con ejercicios de calentamiento articular en tren superior e inferior, en fase central se da manejo a rutina de orden aeróbico por medio de diferentes ritmos musicales, se continua con ejercicios de estabilización en posición sedente en silla y bípeda con las personas mayores, se finaliza con ejercicios de vuelta a la calma por medio de esquema de respiración. 5 abril 2023: Ejercicios con de fuerza en tren inferior con theraband: participación de 20 personas mayores, se realiza calentamiento por medio de ejercicios sincronizados a nivel de tren superior e inferior, en cuanto a fase central se realiza manejo de actividad rítmica donde se interviene manejo de coordinación viso podal y viso manual como parte de procesos de adecuación motora, ejercicios propioceptivos y manejo de habilidades presentes en las personas mayores, se finaliza con vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración. 10 abril 2023: Ejercicios de equilibrio dinámico, estático y propiocepción: participación de 18 personas mayores, se da inicio a sesión con ejercicios de calentamiento rítmico fortaleciendo capacidades de respuesta motora y agilidad, se continua con fase central de equilibrio dinámico en tres fases manteniendo propiocepcion en cintura pélvica bilateral, se ejecutan ejercicios con ayuda objetal con el fin de asegurar el movimiento y poder dar manejo a las diferentes posiciones establecidas, como parte final se realizan movimientos activos con banda elástica con el fin de lograr y mantener la elongación muscular a nivel de tren superior e inferior. 10 abril 2023: Sesión de caminata dirigida: participación de 14 personas mayores, se inicia sesión con calentamiento motor por medio de ejercicios de movilidad articular generalizado, seguido de esto se da inicio a caminata por alrededores de la comunidad, con el fin de fortalecer patrones asociados a la marcha, se ejecuta sesión al aire libre en máquinas de parque zonal bajo esquema dirigido y en circuito para manejo de capacidad cardiovascular y resistencia a nivel de tren superior e inferior, al finalizar la sesión se regresa a la unidad finalizando con ejercicios de respiración como parte de vuelta a la calma. 11 abril 2023: Ejercicios de fuerza isométrica y concéntrica en tren superior e inferior: participación de 20 personas mayores se da inicio a manejo de ejercicios activos con el fin de mantener aumento en gasto calórico y ejecutar lubricación a nivel articular de tren suprior e inferior, se realiza manejo de ejercicios de esquema de respiración para capacidad aeróbica, se continua con fase central de ejercicios isométricos en tren suprior por medio de uso de bastones fortaleciendo movimientos intencionales por encima y debajo de la línea media horizontal y traspasando la línea media vertical, se evidencia buena participación y manejo de los ejercicios propuestos logrando culminar la actividad sin novedad, se ofrece punto de hidratación. 12 abril 2023: Ejercicios de adecuación postural y fuerza abdominal de core: participación de 21 personas mayores se da inicio a actividad por medio de calentamiento guiado y manejo de respiración como parte de alistamiento para parte central, se continua con actividad motora de ajuste postural en sedente en silla donde alterno se ejecuta trabajo de fuerza en core, se activa principalmente musculatura de abdomen bajo, se retroalimenta constantemente sobre la adecuada postura mantenida y sostenida para lograr un buen ejercicio, se brinda ayuda a las personas mayores quienes por su capacidades físicas lo requieren, se finaliza con ejercicios de vuelta a la calma y manejo de respiración.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	13 abril 2023: Estiramientos activos en tren superior e inferior: participación de 20 personas, se realiza inicio de sesión con ejercicios de calentamiento articular generando aumento en gasto calórico, se da continuidad a fase central por medio de ejercicios de estiramientos en tren superior e inferior con el fin de mantener elongación muscular, se realiza trabajo de estiramientos musculares y neuromusculares por medio de adecuaciones rítmicas, manteniendo procesos de respuesta motora y la instauración de rutinas, se muestran atentos y participativos, se finaliza con ejercicios cardo de bajo impacto manteniendo capacidad aeróbica, se entrega hidratación y se finaliza con vuelta a la calma. 14 abril 2023: Activación motora rítmica - Técnicas de relajación muscular: participación de 15 personas mayores, se realiza trabajo de adecuación postural por medio de ejercicios activos y estiramientos en posición sedente en silla, se realiza trabajo de elongación muscular permitiendo mantener fuerza y estabilidad segmentaria a nivel de cadera y hombro bilateral, se continua con trabajo de relajación muscular por medio de ejercicios de respiración y manejo de conciencia corporal. 17 abril 2023: Ejercicios de equilibrio dinámico y estático: participación de 18 personas mayores, se realiza inicio de sesión por medio de ejercicios de movilidad articular en tren superior e inferior, seguido de aumento de gasto calórico por medio de cardio de bajo impacto, se continua con fase central por medio de ejercicios aeróbicos de resistencia muscular fortaleciendo cintura pélvica, escapular y abdomen, durante la sesión se realiza adecuación en ejercicios de equilibrio por medio de uso de silla para soportar peso y estabilidad segmentaria, se finaliza con estiramientos activos. 18 abril 2023: Ejercicios rumba aeróbica: participación de 17 personas mayores, se realiza manejo de ejercicios rítmicos fortaleciendo capacidades de coordinación y manejo de rutinas específicas para tren superior con las cuales se logra mantener gasto energético y adecuación motora simple, se finaliza con rutina de respiración y manejo de movilidad articular básica. 19 abril 2023: Ejercicios de ajuste postural con bastones: participación de 12 personas mayores, se realiza salida al parque zonal donde se realiza trabajo de adecuación en ejercicios manteniendo posiciones de ejercicios en las diferentes máquinas, se realiza refuerzo de patrón de marcha manteniendo el gasto energético y secuencias de integración de movimientos básicos, se regresa a la comunidad de cuidado finalizando con vuelta a la calma y manejo de ejercicios de respiración.
	20 abril de 2023: Rutina rítmica en posición sedente y bípeda: participación de 18 personas mayores, se da inicio a sesión con ejercicios de movilidad articular generalizada con el fin de preparar las articulaciones a nivel de tren superior e inferior para la rutina física propuesta, se continua con fase central en retoma de ejercicios del día anterior con adecuaciones posturales por medio de uso de bastón en tren superior contribuyendo con fuerza y propiocepcion a nivel de tren superior, así mismo se realiza manejo de ejercicios rítmicos en posición sedente y bípeda a fin de mantener gasto energético y reacciones asociadas a enderezamiento postural, se finaliza con ejercicios de vuelta a la calma manteniendo ejercicios de respiración, se logra mantener activación motora leve-moderada. 21 abril 2023: Ejercicios Movilidad articular - balance y marcha: participación de 18 personas mayores, se da inicio por medio de calentamiento rítmico fortaleciendo y aumentando gasto energético, seguido de fase central en el manejo de equilibrio dinámico y estático asociado al ejercicio de tipo aeróbico y marcha, con el fin de integrar el balance necesario para la incorporación a actividades de la vida diaria como la caminata, se da continuidad a manejo de coordinación aumentando propiocepción y equilibrio en personas con uso de ayuda técnica, así mismo se realiza trabajo de fuerza en tren superior por medio de series con theraband de color verde manteniendo la resistencia muscular. 24 abril 2023: Ejercicios de movilidad generalizada y cardio resistencia para mayores: se realiza durante este tiempo actividad de cuidado a nivel de pies, donde por medio de la articulación con salón de belleza se promueven aquellas acciones relacionadas con autocuidado y rutinas de corte de uñas, de manera alterna se realizan ejercicios básicos de movilidad articular básica y se dará continuidad a ejercicio físico de cardo resistencia en caminata en horas de la media mañana. 24 abril 2023: Salida refuerzo de patrón de marcha personas de movilidad reducida: Se realiza salida cercana con personas de movilidad reducida con el fin de fomentar capacidades de resistencia en su patrón de marcha, adecuaciones motoras básicas desplazamientos por terreno regular e irregular, se evidencia buena adaptación de los participantes a la actividad. 25 abril 2023: Ejercicios de core y uso de bastones terapéuticos: participación de 10 personas mayores, se da inicio a manejo de esquemas motores asociados a movilidad articular logrando ejecutar movimientos por encima de la línea media horizontal y vertical contribuyendo con patrones cruzados para su correcta integración, se continua con ejercicios en fase central donde por medio de ejercicios de coordinación objetal se promueven gasto energético, memoria motriz y propioceptivo, se realiza de manera alterna ejercicios de movilidad articular en cadera manteniendo rangos en flexo extensión, aducción y abducción de cadera bilateral manteniendo el equilibrio que estos mismos ejercicios proponen y generando la estabilidad necesaria para mantenerse en posición bípedo, se finaliza con ejercicios de vuelta a la calma por medio de respiración.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	26 abril 2023:Ejericios de movimientos generalizados: participación de 15 personas mayores, se da inicio a ejercicios de esquema respiratorio con el fin de mantener balance en los esquemas de inspiración y espiración, se da continuidad a fase central por medio de diferentes rutinas de movilidad articular a nivel de tren superior e inferior donde por medio de movimientos propios de flexo extensión, aducción y abducción dependiendo de cada segmento corporal trabajado, se ejecutan tiempos de descanso entre cada seriación con el fin de promover alternancia y recuperación muscular, se finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados facilitando elongación muscular presente. 27 abril 2023: Ejercicio cardio - estiramiento en silla: participación de 20 personas de las cuales 6 de ellas realizan rutina física dentro de la comunidad manteniendo estiramientos activos con ayuda de silla logrando mantener mayor estabilidad en movimientos, se da fase central por medio de ejercicios de equilibrio y propiocepcion ajustando punto de gravedad; las 14 personas restantes realizan rutina de caminata y ejercicios con ayuda de máquinas del parque zonal en donde se inicia con calentamiento y movilidad articular seguido de ejercicios estructurados en bicicleta estática, elíptica y circuito de rueda favoreciendo fuera en extremidades superiores e inferiores, se retorna a la comunidad y se ejecutan ejercicios de respiración como parte de vuelta a la calma. 28 abril 2023: Activación motora rítmica - Técnicas de relajación muscular: participación de 16 personas mayores, se realiza trabajo de calentamiento articular y estiramientos con el fin de elongación muscular, se continua con ejercicios de alternancia motora por medio de uso de bastones manteniendo fuerza en tren superior de manera simultánea se lleva a cabo relajación muscular permitiendo activar técnicas relacionadas con contracciones musculares voluntarias e involuntarias.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Finalizando se realiza la respectiva retroalimentacion, integracion de las activdiad realizada de manera diaria, asi mismo se realiza conteo de las personas mayores que participaron en el encuentro y proceso de encuesta de percepción sobre la actividad realizada en el ultimo dia del mes.

3.4.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. bastones, pesas, macuernas, maquinas de gimnasio

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se realiza para el mes 18 encuentros ejecutados sobre actividad física diaria de 18 programados.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo un promedio de participación de 17 personas en el encuentro se logró evidenciar que muestran interés en el tema, participan activamente en el desarrollo de habilidades físicas por medio de las sesiones matutinas que trae consigo la actividad física.

Se evidencia adecuada integración por parte de las personas mayores a las rutinas de actividad física diaria, se promovieron en el mes la integración de ejercicios físicos al aire libre como parte del desarrollo individual en el entorno, así mismo se continua con la instauración de rutinas de caminata quincenal donde por medio de estas las personas manifiestan el interés y agrado por las mismas, logrando reconocer esta práctica como parte de su hábito de vida saludable y su constante retroalimentación en los diferentes desplazamientos ejecutados, por parte de una de las personas mayores indica que el mantenimiento de las rutinas físicas establecidas le ha contribuido en otros escenarios como parte de bienestar físico y emocional.

En constancia de lo anterior firman:

Julio Monroy Sanabria
C.C 79251252
Persona Mayor

Victor Rubiano
C .C 79130926
Persona Mayor

Julio Enciso Enciso
C.C 447108
Persona mayor

Disneyla Diaz
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 28 abril de 2023

Nombre del profesional que evalúa: Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
3 al 28 - abril -2023	Mañanas saludables	Fisioterapeuta Johanna López Rojas









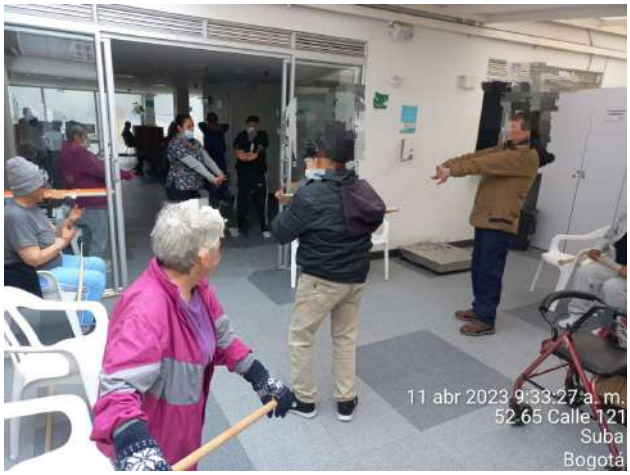




REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
3 al 28 - abril -2023	Mañanas saludables	Fisioterapeuta Johanna López Rojas













REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
3 al 28 - abril -2023	Mañanas saludables	Fisioterapeuta Johanna López Rojas











REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
3 al 28 - abril -2023	Mañanas saludables	Fisioterapeuta Johanna López Rojas









