Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 16 MES: MARZO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X___ TARDE __X____** **GRUPOS AMARILLO, AZUL, ROJO**
NOMBRE DEL TALLER	**ACTIVA TU FUERZA MUSCULAR**	

OBJETIVO: Mejorar la fuerza muscular para prevenir lesiones musculares y mejorar la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Fuerza muscular de miembros superiores e inferiores

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicaron con sus respectivas sillas divididos en varias mesas. Posterior de pie para la realización de taller práctico de reunieron en subgrupos.
2. Se explicó el nombre, objetivo y los temas a desarrollar. Utilizándose un lenguaje claro, sencillo
3. Mi ubicación fue de frente al grupo de adultos mayores, utilizando un tono de voz fuerte, sin gritar.
4. Para determinar el tema, se tienen presente sobre los músculos – además de la Importancia de movernos y tener activamente buen desempeño muscular, de los brazos, cadera y piernas.
5. Se les da la importancia de recomendación de manejar buena respiración y estabilidad estando de pie para realizar las actividades o ejercicios
6. Se realiza ejercicio de fuerza muscular tanto en miembros superiores como inferiores con pelota pequeña sentadillas y bandas abiertas
7. Para determinar el tema, se tienen presentes los Lineamientos del Ministerio de Salud que enfatiza la importancia de la movilidad segura y accesible para los adultos mayores, promoviendo la autonomía y el bienestar de este grupo poblacional. Se asegura el acceso a servicios de salud y a la participación social, así como la prevención de caídas y otras lesiones relacionadas con la movilidad y la fuerza muscular.

CONCLUSIONES:

1. La fuerza muscular es crucial para la salud general y mejorar la calidad de vida, mejora la capacidad para realizar actividades cotidianas, reduce el riesgo de lesiones, ayuda a mantener un peso saludable y fortalece huesos y músculos.

2. Una buena masa muscular me genera una reducción de pérdida mineral ósea. Menor riesgo de sufrir fracturas. Mayor fortalecimiento muscular, lo que mejora la funcionalidad física de la persona. Menor riesgo de caídas, gracias al fortalecimiento de los músculos y la mejora de la agilidad y el equilibrio.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de:
HOMBRES: 45 MUJERES: 73 TOTAL PARTICIPANTES: 118 AMBAS JORNADAS: Personas Adultas Mayores

CRISTIAN QUIROGA Fisioterapeuta T.P 1088327821

CRISTIAN CAMILO QUIROGA MORALES
FISIOTERAPEUTA - AREANDINA - REG PROFESIONAL TP 1088327821

REGISTRO FOTOGRAFICO



CRISTIAN QUIROGA
Fisioterapeuta
T.P 1088327821

CRISTIAN CAMILO QUIROGA MORALES
FISIOTERAPEUTA - AREANDINA - REG PROFESIONAL TP 1088327821