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: 30 MES: MARZO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X__ TARDE _____**
NOMBRE DEL TALLER	**PAUSAS ACTIVIDAD PARA EL ADULTO MAYOR**	

OBJETIVO:

Activar el sistema musculo esquelético, cardiovascular y cognitivo para reducir el sedentarismo, la rigidez corporal y el estrés. Buscan mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza, favoreciendo la independencia funcional y la calidad de vida, incluso con rutinas breves.

TEMAS PARA DESARROLLAR

Concepto:

son breves descansos de 5 a 10 minutos durante la jornada laboral, dedicados a realizar ejercicios físicos, estiramientos o técnicas de respiración.

Tipos de Pausas:

Preparatorias: Al iniciar o después del almuerzo, para activar el cuerpo.
Compensatorias: A mitad de la jornada, enfocadas en mover articulaciones fatigadas.
Relajación: Para cerrar la jornada o liberar tensión, usando técnicas de respiración y estiramiento.

Beneficios clave de las pausas activas:

Salud Física: Estimular la circulación sanguínea, disminuir la tensión muscular, mejorar la flexibilidad y prevenir la rigidez articular.
Capacidad Cognitiva: Ayudar a mejorar la concentración, reducir la fatiga mental y mantener las capacidades cognitivas preservadas.
Calidad de Vida: Incrementar la energía, reducir el estrés y la ansiedad, y aumentar la autoestima.
Movilidad: Prevenir la atrofia muscular y fomentar la independencia funcional.

Ejemplos de Pausas Activas (Ejercicios comunes)

Cuello: Rotación suave hacia los lados, inclinación hacia los hombros y movimientos de arriba-abajo.
Manos y Muñecas: Estirar brazos al frente, mover muñecas en círculos y estirar dedos.
Hombros y Espalda: Rotación de hombros hacia atrás y adelante, giros de torso.
Piernas: Caminar, subir y bajar escaleras, o realizar pequeñas sentadillas.
Vista: Apartar la mirada de la pantalla, enfocar puntos lejanos y cercanos por unos segundos.

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en MEDIA LUNA. De frente al proyector visual.
2. Se explicó título, concepto, 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. Se mostraron videos interactivos con la finalidad de seguir rutina propuesta y ejecución de movimientos.

CONCLUSIONES:

1. El manejo de este tema brinda herramientas al adulto mayor, sobre los aspectos importantes que deberá tener presente para el manejo de su salud integral.

2. La dinámica de la actividad permite al adulto mayor su intervención donde expone su punto de vista, según sus criterios y vivencias personales.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **22 Personas Adultas Mayores**

JHEYSON DAVID ACEVEDO MONTES
C.C. 1088331597
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

