Lugar	Comunidad de Cuidado San José
Fecha	6 de abril de 2026 10:30 a.m. a 11:30 a.m.
Tema	Día Mundial de la Actividad Física
Desarrollo	Asistentes: planilla de asistencia **Objetivos General** movilizar la transformación de hábitos y comportamientos a través de diferentes acciones y estrategias orientadas a concientizar a la población sobre la importancia de las prácticas saludables y sostenibles de alimentación, nutrición y actividad física como factores determinantes en la prevención de enfermedades no transmisibles, el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar integral Se inicia con la convocatoria de las personas mayores de la comunidad de cuidado San José, desde el área de nutrición se socializa en el área de terapia ocupacional proyectando video sobre la actividad física. Cada 6 de abril, el Día Mundial de la Actividad Física busca concientizar sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo, aspecto fundamental para la prevención de enfermedades no transmisibles y el cuidado integral de la salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, combinados con ejercicios de fortalecimiento muscular, disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión, además de mejorar el bienestar psicológico y la salud ósea y muscular. Estas recomendaciones, subrayan que el movimiento cotidiano, como caminar, bailar o subir escalera aporta beneficios sustanciales para la salud física y mental. 

	La actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía, según la OMS. No se limita a deportes organizados: incluye actividades cotidianas como caminar, pedalear, realizar tareas domésticas o participar en juegos recreativos. Beneficios físicos del ejercicio para la salud Según Mayo Clinic, la práctica regular de ejercicio contribuye al control de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. El ejercicio aeróbico, como caminar a paso rápido, andar en bicicleta, nadar o bailar, fortalece el corazón y los pulmones, además de ayudar a mantener niveles saludables de colesterol. El entrenamiento de fuerza, utilizando pesas, bandas elásticas o el propio peso corporal, permite conservar la masa y la fuerza muscular, especialmente relevante en la edad adulta. Cleveland Clinic advirtió que la pérdida de masa muscular se acelera con los años, pero puede revertirse o ralentizarse con una rutina adecuada. Los ejercicios de flexibilidad y equilibrio, como yoga y tai chi, complementan la rutina y reducen el riesgo de caídas, sobre todo en personas mayores. **Fuente**: GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion. https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-institucionales/Actividad-Fisica/414960:Dia-Mundial-de-la-Actividad-Fisica https://www.youtube.com/watch?v=QSFJwkafeSM

EVIDENCIA REGRISTRO FOTOGRAFICO



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Promover la actividad física diaria en las personas mayores desde el área de nutrición y fisioterapia	Nutricionista Dietista	Durante la ejecución del convenio
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Lesly Paola Fontalvo Álvarez – Nutricionista Dietista		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027566 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 8 de abril de 2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD: SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA HORA: 10:30 am a 11:30 am	TOTAL HORAS: 1	
PROFESIONAL RESPONSABLE: LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ	PROFESIÓN: NUTRICION	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	57106350	FONTALVO	ALVAREZ	LESLY PAOLA	
2	CC	35251620	MESA	CAMELO	JOHANNA	
3	CC	4324256	CASTAÑEDA	SERNA	HENRY	NO FIRMA
4	CC	19311453	RUBIO	HERRERA	JULIO ERNESTO	NO FIRMA
5	CC	28647569	AROCA		MARIA ANGELICA	NO FIRMA
6	CC	79584035	SANCHEZ		JOSE HUMBERTO	NO FIRMA
7	CC	23896636	ECHAVARRIA	ARANGO	ROSA ADELA	NO FIRMA
8	CC	41540221	VELASQUEZ		BLANCA CECILIA	NO FIRMA
9	CC	20190114	MENDOZA	DEL CAMINO	ANA MERCEDES	NO FIRMA
10	CC	80810125	CASTILLO		ALFONSO	NO FIRMA
11	CC	1071940260	DUARTE	MARTINEZ	MARIA LUCILA	NO FIRMA
12	CC	23478221	VILLAMIL	GOMEZ	CARMEN ELISA	NO FIRMA
13	CC	23519075	LOPEZ	DE COMEZAQUIRA	MARIA BENITA DEL CARMEN	NO FIRMA
14	CC	19129733	MOLINA	PORRAS	JORGE ENRIQUE	NO FIRMA
15	CC	41595295	RODRIGUEZ	FAJARDO	MARIA MERCEDES	NO FIRMA
16	CC	14205002	CABRERA	BONILLA	ALBERTO	NO FIRMA
17	CC	17156149	CASTELLANOS		CARLOS JULIO	NO FIRMA
18	CC	20208752	ABRIL	CORREDOR	ANA LILIA	NO FIRMA
19	CC	17306963	BEJARANO		EDUARDO	NO FIRMA
20						
21						
22						
23						
24						
25						