ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la discapacidad PERIODO: Agosto 2025

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): Jimmy Armando Forero Quevedo - Laura Ximena Vásquez Cárdenas

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Los participantes identificaron posturas correctas al sentarse, levantarse y caminar, mostrando mayor conciencia corporal. Se observó aumento en la resistencia física y mejor alineación corporal durante actividades cotidianas. La práctica de ejercicios cardiovasculares y de fuerza adaptada generó entusiasmo y motivación grupal.	Algunos usuarios presentaron fatiga temprana y dificultad para mantener la postura adecuada. Se requirió apoyo adicional para quienes tenían limitaciones motoras o menor coordinación.	Implementar pausas activas más frecuentes y ejercicios de relajación. Adaptar la intensidad de los ejercicios según las capacidades individuales, promoviendo progresión gradual.