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:	Vejez	PERIODO:	MAYO	2026
PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S):	ND Rocío Campo Yániz			

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Durante el mes de mayo se realizaron los encuentros programados dentro de la estrategia IEC. Se desarrollaron 2 acciones: Estación saludable y deporte y Nutrición; este último desarrollado por la profesional en Educación física. Se logró participación activa de la mayor parte de los usuarios asistentes a las actividades. Se reforzaron los temas tratados con anterioridad sobre prácticas alimentarias saludables **Actividad Física:** Durante el mes de mayo, las actividades del componente de actividad física se desarrollaron de manera satisfactoria, orientadas a la promoción del movimiento corporal, el fortalecimiento de la autonomía funcional y la adopción de hábitos de vida activa. Se logró participación activa de los usuarios, fortaleciendo en las personas mayores el movimiento, aumento en la confianza corporal y mayor conciencia sobre la importancia de mantenerse activos para prevenir caídas, controlar el dolor articular y conservar la independencia en las actividades de la vida diaria	Se presentaron dificultades en cuanto a la asistencia de algunos de los usuarios que se resisten a participar en las actividades en general a pesar que se han hecho acercamientos y motivación de forma directa. **Actividad Física:** se evidenciaron dificultades relacionadas con la inasistencia, limitaciones propias de la edad, como dolor osteomuscular, fatiga, disminución de la fuerza, problemas de equilibrio y movilidad reducida.	Se continúa implementando metodologías y dinámicas con herramientas visuales, auditivas, lúdicas con el fin de motivar el interés de todas las personas mayores. **Actividad Física:** . Como estrategia de mejora, se continuará con la implementación de metodologías lúdicas, dinámicas y participativas que favorezcan la motivación y el disfrute durante la actividad física. Se adaptarán los ejercicios mediante el uso de implementos como pelotas, bastones, bandas elásticas y sillas, promoviendo la inclusión de personas con diferentes niveles de funcionalidad.