Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 1**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Qué es la actividad física y sus beneficios

FECHA: 03/06/26	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: Hogar del Anciano (Marapra)	9:00	11:30

TEMAS: Qué es la actividad física y sus beneficios

PERSONAS BENEFICIADA: Adultos Mayores del Hogar del Anciano (Marapra)

Objetivo general: Brindar información clara y sencilla sobre qué es la actividad física y los beneficios que aporta a los adultos mayores, promoviendo su práctica regular como una estrategia para mejorar la salud física, el bienestar emocional, la autonomía y la calidad de vida.

Objetivos específicos

- Explicar de manera sencilla el concepto de actividad física y su importancia en la vida diaria de los adultos mayores.
- Identificar los principales beneficios físicos, emocionales y sociales que aporta la práctica regular de actividad física.
- Fomentar hábitos de vida saludables mediante la participación en actividades lúdico-recreativas y ejercicios adaptados a las capacidades de cada persona

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inició la actividad con la presentación de Juliana Pérez Jaramillo, fisioterapeuta perteneciente al Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)**,** quien dio la bienvenida a los adultos mayores y explicó el objetivo de la jornada, así como el tema a desarrollar: Durante esta jornada se abordó el tema "¿Qué es la actividad física y cuáles son sus beneficios?", iniciando con una charla educativa en la que se explicó de manera sencilla y participativa el concepto de actividad física, diferenciándose del ejercicio físico estructurado y resaltando la importancia de mantenerse activos durante todas las etapas de la vida, especialmente durante el proceso de envejecimiento.

Durante el desarrollo de la actividad educativa se promovió la participación activa de los asistentes, quienes tuvieron la oportunidad de expresar sus opiniones, compartir experiencias personales y comentar las actividades físicas que realizan en su vida cotidiana. Algunos participantes manifestaron que caminar, realizar labores domésticas (como organizar la habitación, doblar ropa) participar en actividades recreativas y efectuar movimientos corporales de manera regular les ha permitido sentirse más ágiles, mantener una mejor movilidad y experimentar una sensación de bienestar general. De igual manera, varios adultos mayores identificaron que la actividad física contribuye a disminuir el dolor articular, mejorar el estado de ánimo, favorecer el descanso nocturno y mantener la independencia para realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

Posteriormente, se profundizó en los beneficios físicos, mentales, emocionales y sociales que aporta la práctica regular de actividad física. Se explicó que esta contribuye al fortalecimiento muscular, al mantenimiento de la movilidad articular, al mejoramiento del equilibrio, la coordinación y la resistencia física, reduciendo el riesgo de caídas y favoreciendo la conservación de la funcionalidad. Asimismo, se destacó que la actividad física estimula procesos cognitivos como la atención, la memoria y la concentración, además de ayudar a disminuir sentimientos de ansiedad, tristeza y aislamiento social, fortaleciendo la autoestima y promoviendo espacios de interacción con otras personas.

Durante la sesión también se hizo énfasis en la importancia de realizar movimientos de manera segura, respetando las capacidades individuales y teniendo en cuenta las condiciones de salud de cada adulto mayor. Se brindaron recomendaciones relacionadas con la hidratación, el respeto por los tiempos de descanso y la necesidad de suspender la actividad en caso de presentar síntomas de alarma como dolor intenso, mareo, dificultad respiratoria o fatiga excesiva.

Una vez finalizada la parte educativa, se dio inicio a la actividad práctica mediante la realización de ejercicios terapéuticos enfocados en la movilización de miembros superiores. Inicialmente se efectuó un calentamiento suave con movimientos activos y asistidos de hombros, codos, muñecas y dedos, con el objetivo de preparar las articulaciones y la musculatura para el trabajo posterior. Durante esta fase se incentivó a los participantes a realizar movimientos amplios, lentos y controlados, favoreciendo el mantenimiento de los rangos articulares y la disminución de la rigidez asociada al envejecimiento.

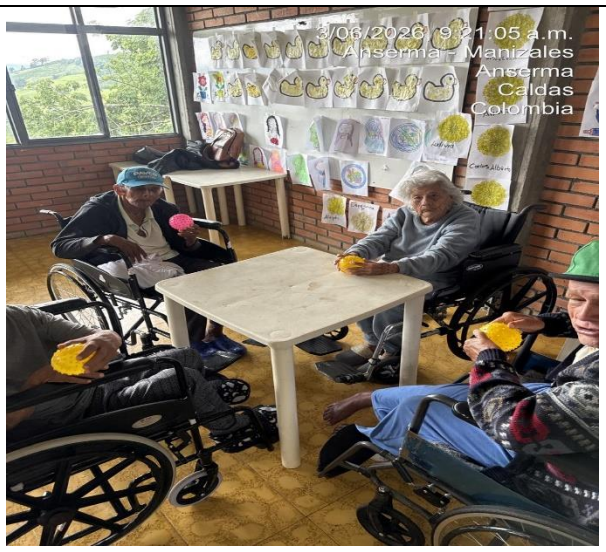
Posteriormente se implementaron ejercicios utilizando pelotas de goma como herramienta terapéutica. Los participantes realizaron diferentes actividades de agarre, presión, manipulación, lanzamiento y recepción de las pelotas, adaptadas a sus capacidades funcionales. Estas actividades permitieron trabajar de manera simultánea diferentes componentes físicos y cognitivos, favoreciendo la movilidad de las articulaciones de los miembros superiores y estimulando la coordinación motora.

A través de los ejercicios desarrollados se promovió el fortalecimiento de la musculatura intrínseca de las manos, así como el mejoramiento de la destreza manual necesaria para actividades cotidianas como escribir, abotonar prendas de vestir, sostener utensilios y manipular objetos pequeños. Del mismo modo, se trabajó la propiocepción mediante ejercicios que requerían reconocimiento de la posición y movimiento de las extremidades, contribuyendo a mejorar el control corporal y la conciencia del movimiento.

Las actividades propuestas también estuvieron orientadas al fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y los procesos de atención y concentración. Los participantes debían seguir instrucciones específicas, mantener la atención durante la ejecución de las tareas, coordinar movimientos de ambas manos y responder a estímulos, lo que favoreció la estimulación cognitiva de manera complementaria al trabajo físico realizado.

Durante toda la jornada se observó una participación activa y entusiasta por parte de los adultos mayores. Se evidenció interés por los temas abordados, disposición para realizar los ejercicios y una adecuada interacción entre los asistentes. El ambiente generado permitió fortalecer los vínculos sociales, fomentar el trabajo grupal y promover sentimientos de inclusión, bienestar y satisfacción personal. Los participantes manifestaron sentirse cómodos con las actividades realizadas y expresaron su interés en continuar participando en futuros encuentros orientados al cuidado de su salud y bienestar integral.









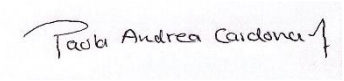
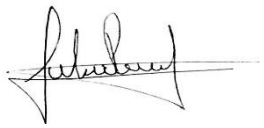
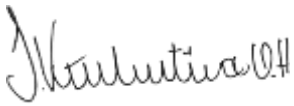
CONCLUSIONES

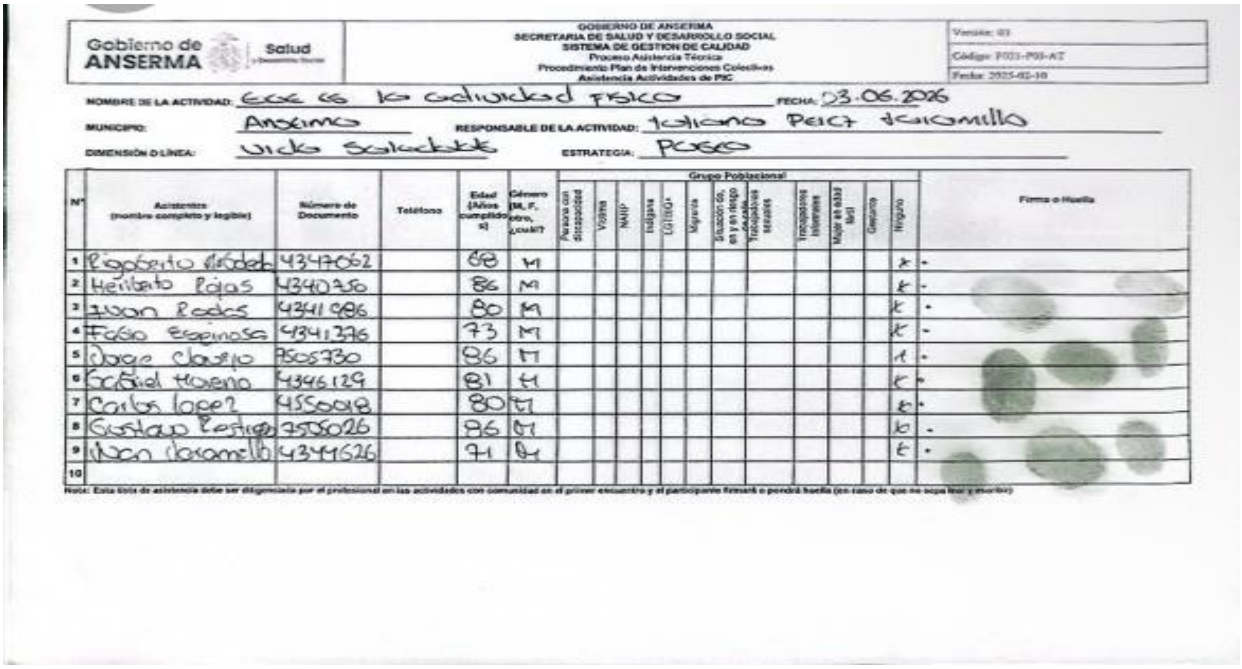
Se logró sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia de incorporar la actividad física dentro de sus rutinas diarias como una estrategia fundamental para conservar la salud, prevenir el deterioro funcional y mantener la independencia. Asimismo, se favoreció la movilización articular de miembros superiores, la estimulación de la propiocepción, la motricidad fina, la coordinación y la concentración, contribuyendo de manera integral al mantenimiento de las capacidades físicas y cognitivas de los participantes.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Cómo se debe realizar la actividad física	Juliana Perez Jaramillo	06-06-2026

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
PAULA ANDREA CARDONA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	
JULIANA PEREZ JARAMILLO	FISIOTERAPEUTA	
JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA	COORDINADORA PIC	



Gobierno de ANSERMA — Salud

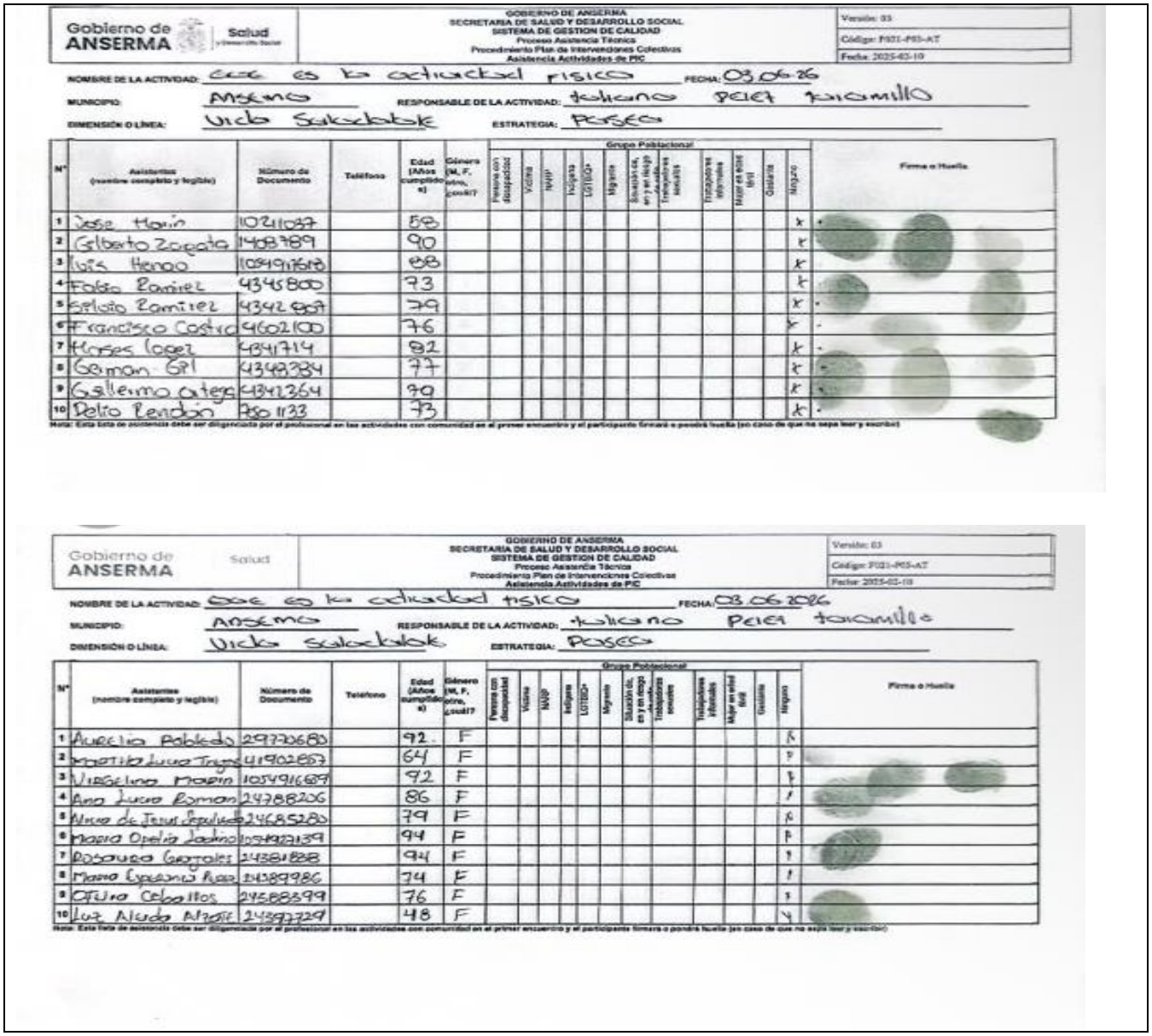
GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03 | Código: F003-P05-AT | Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Eje 66 la actividad física — FECHA: 03.06.2026
MUNICIPIO: Anserma — RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Perez Jaramillo
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable — ESTRATEGIA: PASO

Nº	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQA+	Migrante	Situación de calle y en riesgo	Trabajador(a) sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Rigoberto [illegible]	4347062		68	M												X	-
2	Heriberto Rojas	4340356		86	M												X	-
3	Juan Rodas	4341986		80	M												X	-
4	Fabio Espinosa	4341376		73	M												X	-
5	Jose Claudio	9505730		86	M												X	-
6	Gabriel Moreno	4346139		81	M												X	-
7	Carlos Lopez	4550018		80	M												X	-
8	Gustavo Restrepo	9550026		86	M												X	-
9	Juan Jaramillo	4344526		71	M												X	-
10																		

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)



GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Gobierno de ANSERMA — Salud y Desarrollo Social

Versión: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-03-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ese es la actividad fisica FECHA: 03-06-26
MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: juliana Perez Jaramillo
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Pases

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NNAJP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación vul. en y en riesgo	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Hogares	Firma o Huella
1	Jose Marin	10211037		58													x	
2	Gilberto Zapata	1488789		90													x	
3	Luis Henao	10549116 18		68													x	
4	Fabio Ramirez	4345800		73													x	
5	Silvio Ramirez	4342969		79													x	
6	Francisco Castro	4602100		76													x	
7	Moises Lopez	4341714		82													x	
8	German Gil	4348384		77													x	
9	Guillermo Ortega	4342364		79													x	
10	Pedro Pendon	Ase 1133		73													x	

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Gobierno de ANSERMA — Salud

Versión: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-03-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ese es la actividad fisica FECHA: 03.06.2026
MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: juliana Perez Jaramillo
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Pases

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NNAJP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación vul. en y en riesgo	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Hogares	Firma o Huella
1	Aurelia Pabledo	29720680		92	F												x	
2	Martha Lucia Tejada	41902657		64	F												x	
3	Virgelina Marin	1054916689		92	F												x	
4	Ana Lucia Roman	24788206		86	F												x	
5	Maria de Jesus Sepulveda	24685280		79	F												x	
6	Maria Ofelia Jaramillo	1054972139		94	F												x	
7	Rosaura Gonzalez	24381888		94	F												x	
8	Maria Cipriana Rios	24389986		74	F												x	
9	Otilia Ceballos	24588399		76	F												x	
10	Luz Nuda Arias	24397729		48	F												x	

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Siendo las 11:30, se da por terminada la reunión