| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br><br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha de ejecución: | 01 | 03 | 2024 | | |
| Unidad Operativa: | Cuidado Transitorio Samper Mendoza | | | | |
| Componente de Atención: | Estilos de vida saludable | | | | |
| Línea de Atención: | Buenas Prácticas del envejecimiento | | Profesional a cargo: | Edu. Físico: Duvan Palacios | |
| Nombre de la actividad: | Ejercitando la vejez | | | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Generar hábitos de vida saludable y autocuidado por medio de la actividad física en las personas mayores.
2. Fortalecer las relaciones sociales entre los participantes, mediante actividades en compañía de sus pares, generando tolerancia para convivir en comunidad.
3. Crear espacios para el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales de las personas mayores, mediante operaciones básicas.

### METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Esta actividad se llevará a cabo a partir del 01 y el 02 de marzo del 2024. Este momento se iniciará invitando a las personas mayores para que asistan a la actividad física contándoles un poco sobre los ejercicios a realizar además de incentivarlos a tomar el sol mientras se realiza la actividad, la cual se iniciara con una activación corporal con movimiento articular de proximal a distal, es decir de cabeza a pies contando con una respiración controlada. |
| MOMENTO CENTRAL | Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente además de lo que nos mencionan en la dimensión numero 2 sobre vivir bien en la vejez, se realizaran varias actividades con sesiones como 01/03 estabilidad, 02/03 fortalecimiento muscular esto a mayor intensidad, teniendo en cuenta que las personas mayores ya cuentan con una iniciación en el desarrollo de la actividad física, además de fomentar el correcto desarrollo de la actividad contribuyendo a una vida saludable. |
| MOMENTO FINAL | Se realizará una vuelta a la calma movilizándose por todo el espacio de una manera pausada, esto partiendo de un estiramiento muscular además de mantener una respiración controlada, que permita llevar el cuerpo a un estado de calma. |

### RECURSOS

| | |
|---|---|
| Personas mayores | |
| Parque de la zona | |
| Banda elástica | |
| | |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de las sesiones de la actividad física se evidenció una participación del 40% de los usuarios presentes en el momento, donde cada uno de ellos presentó un buen patrón de movimientos en bloque en cada una de sus extremidades, y un correcto ajuste postural. 01/03: Se realizaron ejercicios de equilibrio para fortalecer el cuello del pie, generando una mejor estabilidad en las personas ya sea en situaciones dinámicas o estáticas. 02/03: Se realizaron ejercicios de fuerza específicamente en el tren inferior, estimulando distintas zonas musculares desde la cadera hasta los pies. Se evidencia que algunas personas han logrado adquirir la actividad física como hábito principal dentro de sus rutinas diarias, fortaleciendo de esta manera habilidades físicas y cognitivas durante su desarrollo, generando hábitos saludables y de autocuidado, además de fortalecer la relación social entre pares.

| Registro Fotográfico | Nombre de la actividad |
| --- | --- |
| Responsable: Edu. Físico: Duvan Palacios<br>Fecha: 01/03/2024 | Estabilidad |
|  |  |
|  |  |

| **Registro Fotográfico** | **Nombre de la actividad** |
| --- | --- |
| Responsable: Edu. Físico: Duván Palacios<br>Fecha: 02/03/2024 | Fortalecimiento muscular |
|  |  |
|  |  |