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

Fecha de ejecución:	18	03	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas practicas de envejecimiento		Profesional a cargo:	Artista: Edwin Betancourth
Nombre de la actividad:	Estiramientos - Fortalecimiento muscular - Iniciación deportiva - Equilibrio - Fortalecimiento articular - Fortalecimiento cardiovascular			

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. Resignificar imaginarios adversos que tienen las personas mayores en relación con el envejecimiento y la actividad física.

2. Motivar hábitos de vida saludable y autocuidado por medio de la practica de actividad física en las personas mayores que aun no participan continuamente de la actividad.

3. Incentivar en las personas mayores el desarrollo de actividad física de manera diaria como parte de los hábitos saludables, fortaleciendo la relación mente-cuerpo y un envejecimiento saludable.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Estas actividades físicas se llevarán a cabo del 18 al 23 de marzo del 2024. enmarcados en la dimensión vivir bien en la vejez, divididas en varias sesiones enfocadas a las buenas practicas de envejecimiento, divididas de la siguiente manera: 18/03/24: Estiramientos - 19/03/24: Fortalecimiento muscular - 20/03/24: Iniciación deportiva - 21/03/24: Equilibrio - 22/03/24: Fortalecimiento articular - 23/02/24: Fortalecimiento cardiovascular. Cada una de la actividades darán inicio con una invitación amigable y reflexiva sobre las buenas dinámicas que se deben llevar en la vejez, incentivando a realizar uso de uno de sus derechos como lo es el de la participación en base a la búsqueda de entornos sanos amigables, saludables y seguros, realizando también una contextualización de los ejercicios que se van a realizar para mayor aceptación de los participantes al centro transitorio.
MOMENTO CENTRAL	Fomentando el correcto desarrollo de cada uno de los encuentros y contribuyendo a una vida saludable para las personas mayores participantes, los ejes centrales de cada una de las actividades se realizarán o en el centro transitorio o en las instalaciones del parque el Renacimiento especialmente en el GYM comunal para personas mayores. Dichos ejercicios están divididos de la siguiente manera: Los estiramientos se llevarán a cabo con ejercicios al ritmo de la música y en una segunda parte con ejercicios isométricos. El fortalecimiento muscular se realizará gracias a una actividad física de obstáculos en el desafío Samper Mendosa, que buscara una mejor capacidad cardiovascular a cada uno de las personas mayores participantes, favoreciendo las buenas dinámicas de envejecimiento. La iniciación deportiva, se llevara por medio de la realización de dos momentos unos primero de activación muscular y otro con el trabajo de las maquinas del gym. El equilibrio se planteará en base al conocimiento del cuerpo y a la utilización de la fuerza unida a una correcta respiración. El fortalecimiento articular se desarrollará en base al trabajo de la fuerza en series y repeticiones, por último el fortalecimiento cardiovascular se realizará desde el trabajo de cambios de ritmo con ayuda de música para personas mayores. Cada encuentro se emprenderá como un eje importante en la actividad física de la persona mayor, ya que es la encargada de desempeñar diferentes roles importantes en el diario vivir del ser.

MOMENTO FINAL	Cada uno de los momentos finalizará con una charla o conversatorio sobre las buenas dinámicas de vivir bien en la vejez y de como cada una de las actividades realizadas aportan diferentes habilidades y destrezas que favorecen a una vida digna y a un estilo de vida saludable.

RECURSOS	
Obstáculos (platos, conos, aros, telas, lazos)	Personas Mayores
Espacio al aire libre y gym	Profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad física diaria ha llegado al Centro transitorio trayendo múltiples beneficios para su población de personas mayores, cumpliendo con un objetivo principal el cual fue lograr la participación de más del 80% de la población asistente al C.C.T , fortaleciendo así a diario aspectos importantes para el participante como el aumento de la respiración pulmonar gracias a los 10 minutos de caminata diaria, al igual que la resistencia musculo esquelética, la cual se fortaleció de gran manera gracias a los ejercicios de baile realizados, se reconoce también el aumento de la fuerza, la movilidad, la coordinación y la velocidad de respuesta de las personas mayores que asisten a diario a la actividades físicas. Razón por la cual desde el componente de estilos de vida saludable se ha planteado en su población de personas mayores, uno de los aspectos más importantes para la salud, el cual consiste en realizar actividad física diaria. Aprovechando la cercanía con el parque El renacimiento, el cual cuenta con un gimnasio y con unas buenas instalaciones para la practica de actividad física. Durante toda la semana se realizaron diversos ejercicios significativos pero uno de los objetivos principales alcanzados fue conseguir que las personas mayores resignifiquen sus imaginarios en torno a la vejez y comprendan la importancia de realizar actividad física diaria. Adicionalmente se ha evidenciado que muchas de las personas mayores que asisten a la actividad física han mejorado su masa muscular, al mismo tiempo que su elasticidad y con esto han logrado tener una mejor movilidad de su cuerpo la cual les ha permitido realizar tareas del diario vivir sin tener que depender de otros. Al igual se observa que gracias a esas actividades diarias de buenas practicas de envejecimiento, se ha logrado ayudar a las personas mayores asistentes a la actividad a vivir una vida más sana, feliz y autónoma. Siendo así evidente que el índice de personas que decidieron participar a las actividades aumento, confirmando la hipótesis de que la persona mayor le gusta divertirse y sentirse bien, dejando así como resultado que el 100% de las personas mayores que participan en los encuentros, conocen como adoptar unas mejores practicas y así tener una vida saludable, dejando por medio de la actividad física una semilla de los beneficios de tener unas buenas practicas de envejecimiento, logrando así dignificar y potenciar los derechos de la recreación y el deporte, la salud, educación y el derecho a un entorno sano y favorable, mejorando la calidad de vida de las personas mayores en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales, etc.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 18/03/2024	Estiramientos
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 19/03/2024	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 20/03/2024	Iniciación deportiva
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 21/03/2024	Equilibrio
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 22/03/2024	Fortalecimiento articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 23/03/2024	Fortalecimiento cardio vascular
	
	