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:	29	04	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:	Fortalecimiento muscular - Iniciación deportiva -			

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 EL 29 Y 30 de abril del 2024. enmarcados en la dimensión vivir bien en la vejez, enfocadas a las buenas practicas de envejecimiento, realizadas de la siguiente manera:- 29/04/24: Fortalecimiento muscular - 30/04/24: Iniciación deportiva. 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 realizaran de la siguiente manera. El fortalecimiento múscular se llevará a cabo en dos momentos, uno con activación muscular por medio de bandas elásticas para generar estiramientos al ritmo de la música y uno segundo por medio de ejercicios isométricos, también con bandas elásticas logrando que los participantes fortalezcan los músculos de las extremidades, tanto inferiores como superiores. La iniciación deportiva se llevo a cabo en articulación con Centro fraternidad servimos donde gracias a un compromiso futbolístico se llevo a cabo la actividad física, apoyándose de la actividad física aérobica que buscara una mejor capacidad cardiovascular a cada uno de las personas mayores participantes, favoreciendo las buenas dinámicas de envejecimiento.
MOMENTO FINAL	Cada uno de los momentos finalizará con una charla o conversatorio sobre las buenas dínamicas 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

Bandas elásticas, balones, petos	Personas Mayores
Cancha sintetica parque Ricaurte	Profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El entrenamiento físico, motriz y coordinativo del ser ha llegado al Centro transitorio trayendo múltiples beneficios para su población de personas mayores, como lo fue en estos dos encuentros, uno de ellos realizado el 29 de abril, donde se lograron varios aspectos importantes, uno fue la participación del 60% de los asistentes al C.C.T, otro objetivo importante el cual fue el fortalecimiento de aspectos esenciales como el aumento de la respiración pulmonar, al igual que la resistencia músculo esquelética, la cual se fortaleció de gran manera gracias a los ejercicios realizados con las bandas elásticas, evidenciando así un aumento significativo de la fuerza, la movilidad, la coordinación y la velocidad de respuesta de las personas mayores que asistieron a la actividades físicas. Adicionalmente desde el componente de estilos de vida saludable se planteo una articulación el día 30 de abril con otro centro de personas mayores donde se llevo a cabo un compromiso futbolístico, en el cual se logro una participación del 34% de los participantes, con los cuales se consiguió que resignificaran sus imaginarios en torno a la vejez y comprendan la importancia de realizar actividad física y compartir en comunidad, Adicionalmente se evidencio que muchas de las personas mayores que asistieron a la actividad 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. Generando una perspectiva mejor de la vida, ayudando a las personas mayores a vivir una vida más sana, feliz y autónoma, 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: 29/04/2024	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 30/04/2024	Iniciación deportiva
	
	