







AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

ESTRATEGIA IEC–CIAI

GRUPO 9

Rumba Sabor

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Rumba Sabor



“Promover la actividad física y la integración social a través de sesiones de baile recreativo, fomentando hábitos de vida saludable, el disfrute del movimiento y la reducción del sedentarismo en los participantes.”

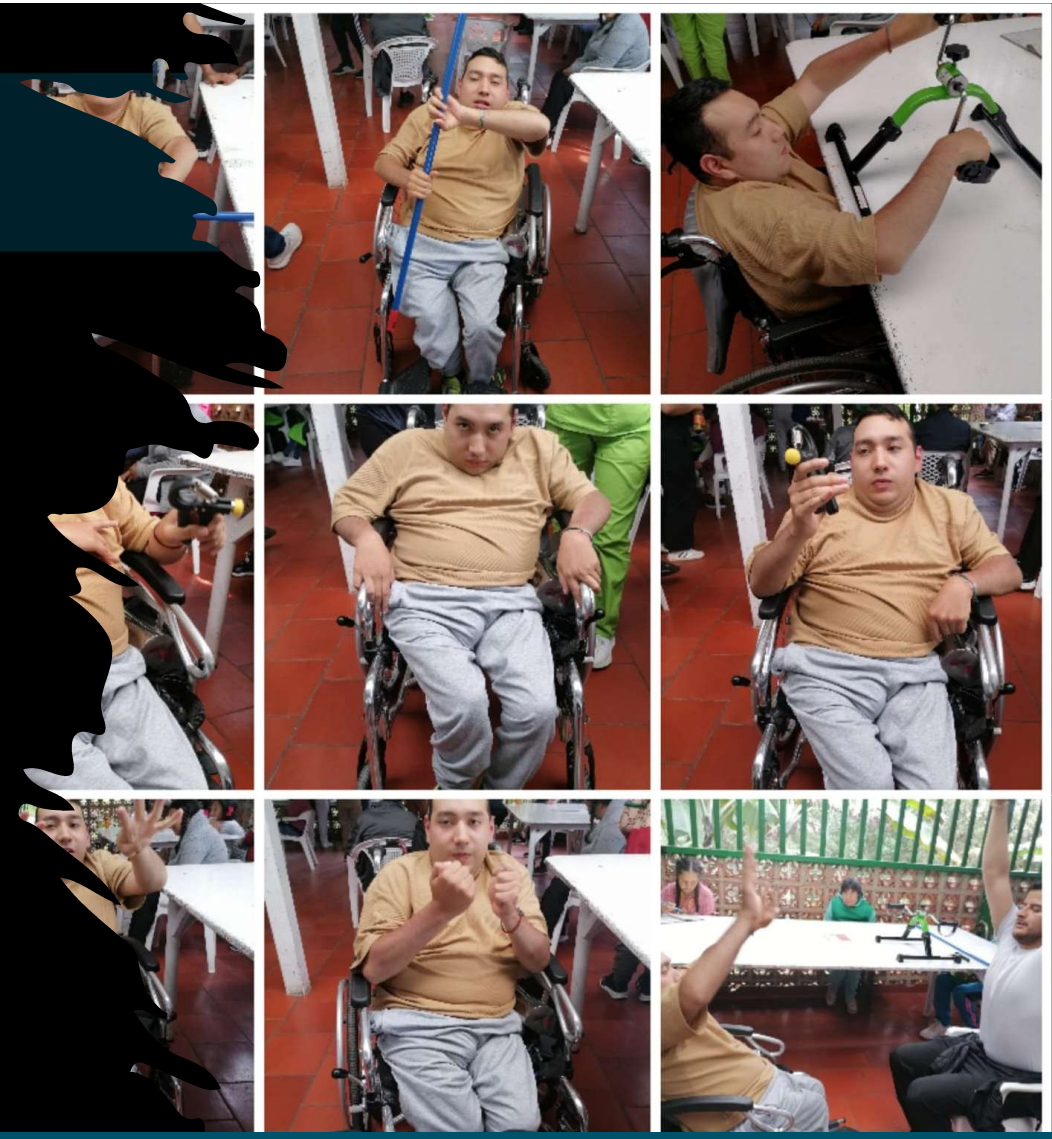
Rumba Sabor

• La actividad física es fundamental para las personas con discapacidad que presentan malnutricion por exceso porque contribuye no solo al control de su peso corporal, sino también a mejorar su salud integral y calidad de vida para ello se realizan actividades con este grupo poblacional ajustando sus cargas de entrenamiento de acuerdo con su condición física.



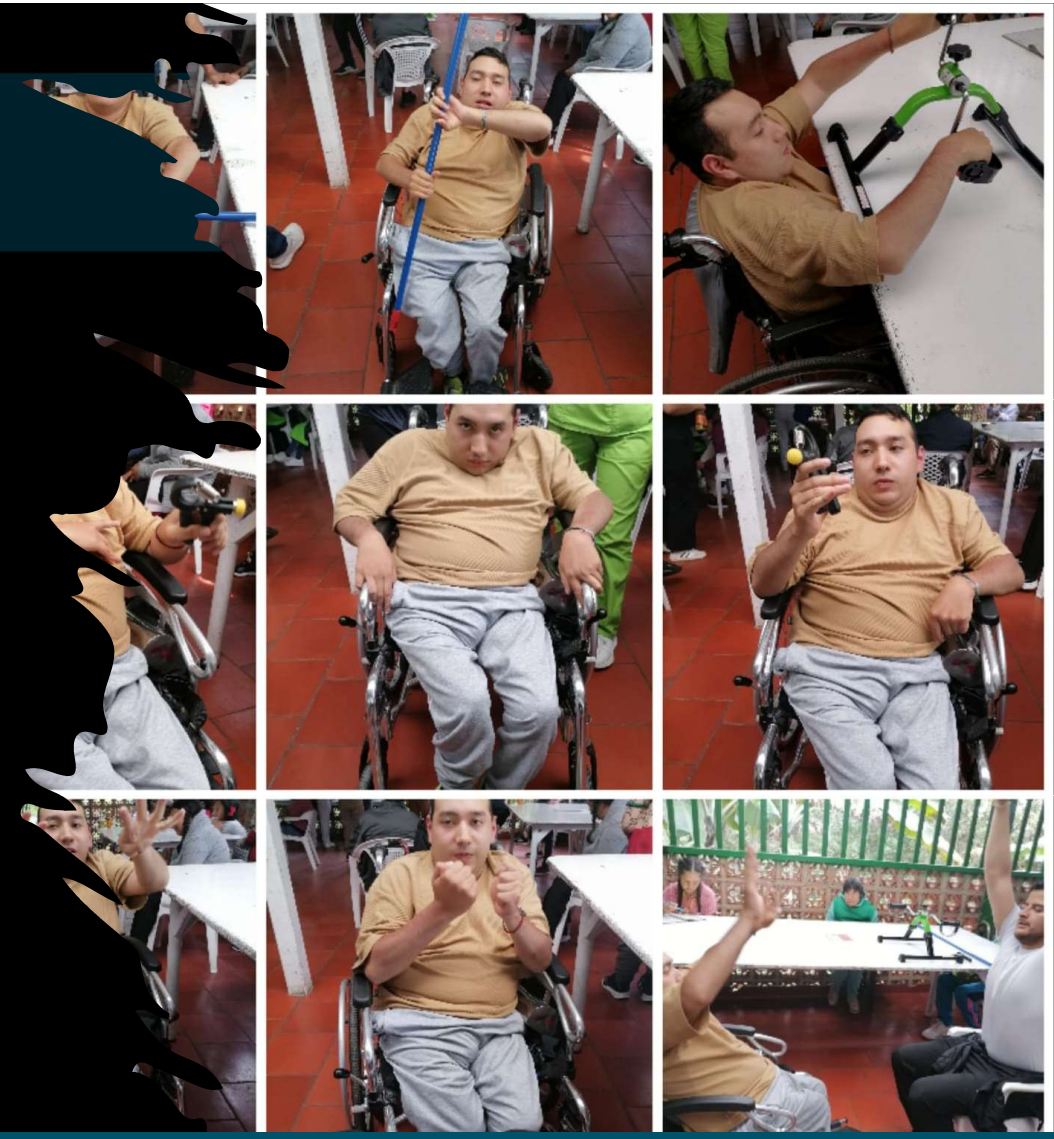
Rumba Sabor

- se han considerado los principios fundamentales del entrenamiento: volumen, intensidad, densidad, duración y frecuencia. Además, sus gustos respecto a la actividad física Con el propósito de garantizar un proceso óptimo. Este enfoque busca fortalecer las habilidades motoras básicas, al tiempo que promueve el acondicionamiento físico tanto en el ámbito aeróbico como anaeróbico, favoreciendo así un mayor gasto energético y una mejora integral de la salud.
- La actividad logró una alta participación de los asistentes, quienes mostraron motivación y disposición durante las sesiones. Se evidenció un ambiente de integración, recreación y disfrute colectivo, lo cual contribuyó positivamente al fortalecimiento de hábitos saludables y a la disminución del sedentarismo.



Rumba Sabor

En términos de impacto, la “Rumba Sabor” favoreció la liberación de estrés, el aumento de la energía y la socialización entre los participantes. Además, permitió visibilizar el baile como una herramienta de promoción de la salud y de apoyo al bienestar físico y emocional.







GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ