

INFORME ACTIVIDADES CUMPLIMIENTO DE

FUNCIONES HONORARIOS

DIRECCIÓN DE PERSONAS MAYORES

Mes de: junio de 2026

I.-	Funcionario	CARLOS BAHAMONDES AVILA
	Departamento	: Programa para las Personas Mayores
	Decreto (contrato)	: N° 2228 del 13 de febrero 2026
	Centro de costo o ítem	: 14.12.05
	Nombre Programa	: Programa Fuerza mayor
II.-	Boleta Número	: 274
	Fecha Boleta	: 30-06-2026
	Valor Bruto Boleta	: \$ 1.000.000.-
	Valor Cuota según Contrato	: \$ 1.000.000.-

III.- Funciones Contratadas:

1.	Elaborar y actualizar modelos de ejercicios para al menos 80 personas mayores mensuales, con enfoque funcional adaptado a diferentes grados de sarcopenia y fragilidad.
2.	Desarrollar al menos 3 charlas anuales relacionadas con la prevención de la Sarcopenia
3.	Elaborar informe Bimensual de: • Análisis de estructura temporal del entrenamiento. • Análisis del esfuerzo sostenido en los ejercicios de fuerza y la energía vital de los entrenamientos. • Análisis de las evaluaciones.
4.	Elaborar informe semestral de: • Análisis de los resultados de las evaluaciones por centro comunitario. • Realizar al menos una capacitación y workshop anual sobre Sarcopenia. • Elaborar y presentar en colaboración dos proyectos (anual) a fondos externos.

IV.- Detalle Labores Realizadas en el mes:

Plan de trabajo:

1. Desarrollar planes de entrenamiento basado en modelos de ejercicios coherentes con el estado funcional de las PM
2. Desarrollar una charla relacionada con la prevención de la Sarcopenia
3. Resumir los informes Bimensual 2 de:
 - a. Análisis de estructura temporal del entrenamiento.
 - b. Análisis del esfuerzo sostenido en los ejercicios de fuerza y la energía vital de los entrenamientos.
 - c. Análisis de las evaluaciones (pesquisas).

1. Modelo de ejercicios

- Las intervenciones se realizaron 2 veces por semana con una duración de 1 hora cada sesión y una estructura de clases de tres fases: calentamiento, ciclo central y vuelta a la calma
- El objetivo en esta etapa es desarrollar en pleno las adaptaciones musculares y metabólicas, junto a la estimulación cognitiva-motriz.

CUALIDAD	FÍSICA	Fuerza Explosiva	Circuitos	Equilibrio	Coordinación	Flexibilidad	Cognición
1-	jun	X	X		X	X	
4-	jun	X	X		X	X	
8-	jun	X	X			X	
11-	jun	X	X		X		X
15-	jun	X	X				X
18-	jun	X			X		X
22-	jun	X	X				X
25-	jun	X			X		X

- Los circuitos metabólicos se componen de 4 estaciones de ejercicios con movimientos de la vida cotidiana para extremidad inferior y estímulos de máxima velocidad por 15 segundos de recuperación. El objetivo es inducir fatiga muscular periférica de forma controlada para alcanzar adaptaciones musculares metabólicas
- La estimulación cognitiva-motriz se ejecuta con el sistema de entrenamiento con luces Lummic, son 3-4 series de 30 segundos basados en ejercicios de reacción, toma de decisiones y memoria visual a corto plazo
- Para el entrenamiento de fuerza, se mantienen los lineamientos generales y específicos de los meses anteriores:
 - Los ejercicios con máquinas para extremidad superior e inferior se ejecutan de la misma forma que el periodo anterior, considerando una intensidad individualizada y una ejecución lo más rápida posible (fuerza explosiva); además se combinan con ejercicios de equilibrio estático y dinámico
 - En todas las sesiones se controló la intensidad con la escala RPE-OMNI para seguridad de las PM, se distribuye el tiempo en forma coherente a los objetivos del periodo y se valora el estado de vitalidad de las PM en las sesiones de entrenamiento.
 - Las PM con dificultades específicas ejecutan además ejercicios domiciliarios, dada las consideraciones detectadas por el kinesiólogo(a)

2. Charla relacionada con la prevención de la Sarcopenia y la socialización del programa Fuerza Mayor

Se desarrolló una charla y diálogo atin角度 a PM del sector Amanecer, donde se abordaron los objetivos, características y alcances del programa Fuerza Mayor, se contextualizó todo lo referente a la prevención de la Sarcopenia y se presentaron los resultados del programa de entrenamiento desarrollados por ellos durante dos meses. Se analizaron modificaciones en la fuerza, marcha, equilibrio, locomoción y masa muscular. También hubo espacio para abordar los resultados personales y dar orientaciones específicas y recomendaciones de ejercicio físico domiciliario. Asistieron 24 PM y 27 estudiantes de kinesiología.

3. Resumen de informes bimensual 2

• Análisis de estructura temporal del entrenamiento

El periodo de análisis fue desde el 27 de abril al 26 de junio para cada variable evaluada.

La distribución del tiempo permite cuantificar un criterio del entrenamiento que es el volumen de trabajo. La estructura de clases de las tres fases de la sesión constituyó un

central y 02:06 de vuelta a la calma. En términos de porcentaje de distribución de tiempo, el promedio fue de $8,3 \pm 0,0\%$; $88,2 \pm 0,2\%$ y $3,5 \pm 0,2\%$, respectivamente. Es relevante destacar que el tiempo del ciclo central (volumen de trabajo) aumento un 7,4% en relación con el periodo marzo-abril; lo que sugiere mayor tolerancia al ejercicio y la presencia de adaptaciones musculares positivas en respuesta al entrenamiento.

• **Análisis del esfuerzo sostenido en los ejercicios de fuerza y la energía vital de los entrenamientos**

Respecto al esfuerzo sostenido en los ejercicios de fuerza, cada kinesiólogo registró la percepción del esfuerzo durante el ejercicio de extensiones de rodilla en la silla de cuádriceps. Hay que recordar que la percepción del esfuerzo durante el ejercicio permite cuantificar la intensidad del esfuerzo, que a su vez es un criterio del entrenamiento muy importante para producir las adaptaciones musculares, neurales y metabólicas en las PM; las que a su vez contribuyen directamente en la prevención de la sarcopenia, fragilidad y caídas. La escala va de 0 a 10 puntos; un valor de término en la zona de 6 a 8 es el adecuado para producir las adaptaciones ya mencionadas. Los resultados indican que se trabaja en la zona correcta, pues al inicio partieron con un valor de $5,5 \pm 0,69$, y terminaron con un valor de $7,4 \pm 0,20$, alcanzando un cambio porcentual de 36,6%. Estas percepciones fueron un 1% superiores al periodo marzo-abril, lo que demuestra una progresión en la carga y una recepción biológica apropiada. La vitalidad permite cuantificar los efectos que produce el ejercicio en una mejor percepción de energía vital para enfrentar la vida cotidiana luego de sus entrenamientos en una escala de 0 a 5 puntos; un valor más alto indica una mayor vitalidad. Se registraron al inicio y término de la sesión, obteniendo los siguientes registros: $4,6 \pm 0,20$ y $5,0 \pm 0,03$ respectivamente; logrando un cambio de 7,8%. Comparado con el periodo marzo-abril, el mayor cambio se da al inicio de la sesión, o aumentando en un 6,1%, lo que sugiere una mayor vitalidad acumulada en el tiempo, o un ingreso a las sesiones de ejercicio con mayor vitalidad. El término de la sesión es muy vital, casi sin modificaciones ($4,9$ a $5,0$).

• **Análisis de las evaluaciones (pesquisas)**

El análisis contempla la evaluación de 121 PM pertenecientes a los Centros Comunitarios (CC) Lanín, Poniente, Curruáncu y Pedro de Valdivia, y el Estadio Germán Becker. Las pruebas aplicadas fueron la fuerza prensora manual, la batería de pruebas de rendimiento físico (SPPB), la velocidad de marcha en una caminata lineal de 4m, el tiempo de equilibrio en un pie y el equilibrio dinámico en una prueba de pararse, caminar ida y vuelta y volver a sentarse. Se pesquisaron a PM con diversos estados de deterioro funcional:

Nº de personas mayores con sarcopenia

- Sarcopenia: baja fuerza generalizada: 8 PM (mujeres)
- Pre-sarcopenia: baja fuerza de extremidad superior o inferior: 18 PM (15 mujeres – 3 hombres)

Nº de personas mayores con fragilidad

- Baja velocidad de marcha: 15 PM, 14 mujeres y 1 hombre

Nº de personas mayores con riesgo de caídas

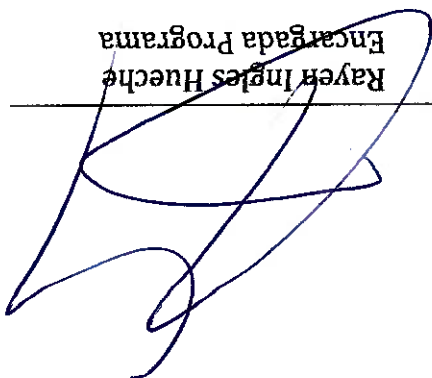
- Baja fuerza de piernas y bajo equilibrio estático o dinámico: 18 PM, 17 mujeres - 1 hombre

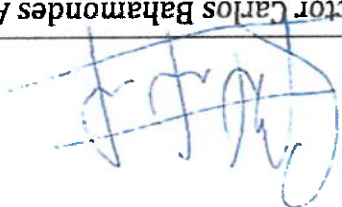
Análisis final

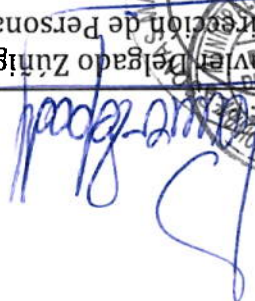
- El programa cuenta con alta participación de las PM, con un porcentaje de asistencia promedio es de 83,2%.
- Los planes de ejercicios van siguiendo las recomendaciones y produciendo adaptaciones fisiológicas, manteniendo el control de diversos parámetros del entrenamiento

esfuerzo) y volumen de trabajo han aumentado en coherencia a las adaptaciones del entrenamiento; las cuales han sido ejecutadas en progresión y bien toleradas por las PM

- La vitalidad es percibida como máxima luego de terminar las sesiones de entrenamiento. Mejor aún es que al inicio de las sesiones el valor de vitalidad ha aumentado, probablemente por un efecto acumulativo del ejercicio
- Existen 25 personas (20,5%) evaluadas en mayo-junio con algún grado de deterioro funcional que consideran la combinación de sarcopenia, fragilidad o riesgo de caídas; condiciones relacionadas a un menor estado de salud, independencia funcional y calidad de vida.


 Rayen Ingles Hueche
 Encargada Programa


 Doctor Carlos Bahamondes Avila.
 Kinesiólogo


 Director Dirección de Personas Mayores
 Municipalidad de Temuco