

INFORME ACTIVIDADES CUMPLIMIENTO DE

FUNCIÓNES HONORARIOS

DIRECCIÓN DE PERSONAS MAYORES

Mes de: mayo de 2026

I.-	Funcionario	CARLOS BAHAMONDES AVILA
	Departamento	Programa para las Personas Mayores
	Decreto (contrato)	Nº 2228 del 13 de febrero 2026
	Centro de costo o ítem	14.12.05
	Nombre Programa	Programa Fuerza mayor
II.-	Boleta Número	273
	Fecha Boleta	29-05-2026
	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. Evaluar la masa muscular de las PM participantes de los programas de entrenamiento
3. Socializar el programa Fuerza Mayor con la comunidad mediante una charla relacionada con la prevención de la Sarcopenia y de los resultados obtenidos durante las evaluaciones de pesquisa de Sarcopenia
4. Postular un proyecto al Fondo Nacional de Desarrollo Regional, 2026

1. Modelo de ejercicios



Para el cumplimiento de los puntos 1 y 2 del plan se aplicó el siguiente cronograma de actividades:

- El objetivo es la cuantificación objetiva de la estructura muscular por cada segmento corporal y el índice muscular esquelético.
- Para una correcta evaluación existe un protocolo que implica estar en ayunas con vaciado digestivo y urinario previo; para ello se citaron a las PM fuera de horario de entrenamiento a las 9.00 hrs, previa coordinación de día y hora con su kinesiólogo(a) respectivo
- Se evaluaron 88 PM

2. Evaluación de la masa muscular

- 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 desarrollar en pleno adaptaciones musculares, metabólicas y neurales.
- Los circuitos metabólicos se componen de 4 estaciones de ejercicios de la vida cotidiana para extremidad inferior con estímulos de máxima velocidad por 10 segundos y 20 segundos de recuperación. El objetivo es inducir fatiga muscular periférica de forma controlada
- Para el entrenamiento de fuerza con máquinas, se mantienen los lineamientos generales y específicos:
 - Ejercicios funcionales: en todos los ejercicios es necesario alcanzar un rango lo más amplio posible (idealmente completo), se realizan a velocidad moderada a rápida, 12-15 repeticiones por serie, 3 series por ejercicio; las PM con mayor deterioro funcional pueden ejecutar las mismas repeticiones, pausas y series que los sin deterioro (más funcionales) solo que a menor velocidad.
 - Se combinan ejercicios de equilibrio estático y dinámico con marchas, obstáculos y superficies inestables con o sin asistencia, según el estado de equilibrio de cada PM
 - Los ejercicios de fuerza con máquinas para extremidad superior e inferior se ejecutan en un continuo aumento progresivo de la carga física. Todas las variables de entrenamiento fueron las mismas para todas las PM; la diferencia está en la intensidad individualizada tolerada por cada uno de ellos. Se realizaron 3 series de 12-15 repeticiones con carga progresiva (4-8 placas) y en rango de movimiento completo, según la percepción del esfuerzo (RPE), la tolerancia individual y el criterio clínico dado por la ejecución técnica observada por el kinesiólogo(a). Las PM con mayor deterioro ejecutaron sus ejercicios con la misma metodología, que dado su condición implica menos carga o ejecutar las tareas a un rango de movimiento parcial.
 - 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 algún grado de deterioro ejecutan ejercicios específicos durante los entrenamientos y en su casa, dada las consideraciones especiales individualizadas detectadas por el kinesiólogo(a).

PREINVERSION

FUERZA MAYOR

Expediente consolidado de postulación del proyecto.

ID proyecto	#482
Proceso	Concurso Vinculación con la Comunidad 8%
Entidad	MUNICIPALIDAD DE TEMUCO
Fecha de postulación	25/05/2026 12:08
Generado el	25/05/2026 12:10
Generado por	rayen.ingles@temuco.cl

ESTADO Admisibilidad MUNICIPALIDAD DE TEMUCO ENTIDAD

Análisis final

- Los planes de entrenamiento se ejecutan según lo planificado y cuenta con alta participación de las PM. El porcentaje de asistencia promedio acumulado en todos los meses es de 84,13%.
- Se midió la masa muscular de las PM participantes de los entrenamientos, en 8 de 88 PM (9,1%) se observó una masa muscular disminuida
- Se desarrolló la primera charla con relación al programa Fuerza Mayor y la prevención de la sarcopenia a PM del sector Costanera del Cautín, su foco fue educativo, donde asistieron 24 PM
- Se postuló el proyecto Fuerza Mayor al Concurso de Vinculación con la Comunidad 8% - FNDR. De ser adjudicado, se espera implementar, al menos, un quinto gimnasio para el programa municipal Fuerza Mayor.

Doctor Carlos Bahamondes Avila.
Kinesiólogo

Javier Delgado Zúñiga
Director Dirección de Personas Mayores

