

ACTA No. **392**

FECHA: 06-Agosto-2021

HORA: 10:00am

LUGAR: HDMI

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DEPORTIVA (Entrenamiento multifuncional)

RESPONSABLE: LUISA FERNANDA VARGAS CABRERA

1. MOTIVO DE LA ACTIVIDAD:

Debido a las largas jornadas de trabajo se hace necesario suministrar un espacio de acondicionamiento deportivo al personal de planta y contratistas que prestan sus servicios en el Hospital Departamental María Inmaculada, E.S.E., para prevenir enfermedades osteomusculares o de estrés, debido a las acciones repetitivas que la misma labor exige en ocasiones.

2. ACTIVIDAD:

Se realizaron visitas en los servicios del Hospital reuniendo a todos los colaboradores a fin de efectuar una serie de actividades, se inicia con el estiramiento osteomuscular de calentamiento y mediante una rutina dirigida y coordinada se inicia el entrenamiento multifuncional asegurando que la exigencia física se adapte a los diferentes estados físicos de los participantes para evitar sobre esfuerzos, al terminar se realiza nuevamente estiramiento muscular y de relajación, lo anterior busca mejorar el ambiente laboral y optimizar la salud de los colaboradores del Hospital, igualmente se les recomienda practicar algún deporte o actividad física así como mejorar o continuar con una alimentación balanceada.

3. CONCLUSIONES:

- Se evidencia que la actividad la toman de forma asertiva, pero se hace necesario ser más insistentes debido a que el personal es renuente a practicar las actividades por su propia cuenta, por la poca cultura de autocuidado.



LUISA FERNANDA VARGAS CABRERA
Instructora Acondicionamiento físico

Anexo: 01 Formatos MC-F-03



Documento de: Sistema Integrado de Gestión (SIG)

DOCUMENTO
CONTROLADO

FECHA: 05. Agosto 2021 LUGAR: Hospital Departamental María Inmaculada / RESPONSABLE: Luis Fernando Vargas Cabrera.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Deportiva, Entrenamiento Multifuncional

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIFICACION	CARGO / OCUPACION	PROCESO / ENTIDAD	NUMERO TELEFONICO	CORREO ELECTRONICO	VINCULACION		FIRMA
							PLANT	CONT	
1	Jessica Carolina Aragoniz	1197819146	Asst Adm	IBOS.	3232251060	cuicopredicadness100@carolina100@gmail.com		X	Jessica C
2	Jennifer Oros Bled	130617414	Asst. Ad	TH	31042537	jeniferorosl@emigra.com	X		Jennifer
3	Kathleen Mena Cruz	1753436	Asst. Ad	TH	31825197	kathleen2000@outlook.com		X	Kathleen
4	Belarmina Fumero	55200803	Asst. Adm	ACUM	31826469	belarminafumero@gmail.com		X	Belarmina
5	Maria Alejandra Bermudez M.	117546727	Asst. Adm	TH	3111001363	mariaalejandra91@gmail.com	X		Maria Alejandra
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

