

ACTA No. **442**

FECHA: 30-Agosto-2021

HORA: 03:57am

LUGAR: HDMI

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DEPORTIVA ZUMBA

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



FECHA: 24-26 Agosto / 2021 / LUGAR: Hospital Departamental María Inmaculada / RESPONSABLE: Lila Fernanda Vargas Cabrera.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Deportiva Zamba

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	CARGO / OCUPACION	PROCESO / ENTIDAD	NUMERO TELEFÓNICO	CORREO ELECTRONICO	VINCULACION		FIRMA
							PLANT	CONT.	
1	Yuliett Parra Lopez	52426240	Auditor	ACM	318281908	yuliett@hmg.gov.co		A	<i>[Signature]</i>
2	Paola García Dufores	4070688	Auditor	NEM	313345409	mathecastan@hmi.gov.co	X		<i>[Signature]</i>
3	Carolina Nolas Medina	11993108	Aux Administrativo	ACM	32099866			X	<i>[Signature]</i>
4									
5	Yuliett Parra Lopez	52426240	Auditor	ACM	318281908	yuliett@hmg.gov.co		X	<i>[Signature]</i>
6	Paola García Dufores	4070688	Auditor	DEM	313345409	mathecastan@hmi.gov.co		X	<i>[Signature]</i>
7	Jennifer Cedeño T.	1308749	AUX	TH		jenifra@hmg.gov.co		X	<i>[Signature]</i>
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

