Lugar	Unidad Operativa San Pablo – Manitas Unidas
Fecha	13-04-2026
Tema	Actividad física con talento humano.
Desarrollo	Se hace socialización de protocolo de actividad física al talento humano de la unidad operativa donde se refuerza: *Beneficios de la actividad física • Corazón fuerte: Mejora la salud cardiovascular. • Control de peso Ayuda a mantener un peso saludable - Mente clara • Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión - Huesos y músculos sanos • fortalece el sistema musculoesquelético. - Energía aumentada • Mejora el estado de ánimo y la vitalidad. *Recomendaciones de la OMS -Niños y adolescentes (5 a 17 años) 60 minutos diarios intensidad moderada a vigorosa, incluir ejercicios de fuerza 3 veces por semana. - Adultos (18-64 años) Al menos 150-300 min. de actividad aeróbica moderada o 75-150 minutos actividad vigorosa a la semana. - Adultos mayores en adelante similares a adultos enfatizando el equilibrio y la prevención de caídas, 3 veces por semana.

Powered by CamScanner

- Ejemplos de actividad física.
  - Moderada: caminar a buen paso, andar en bicicleta suave, bailar, tareas domésticas pesadas.
  - Vigorosa: correr, nadar, jugar fútbol o baloncesto, saltar cuerda.
  - Fuerza y flexibilidad: levantar pesas, usar bandas elásticas, yoga, pilates etc.

Recomendaciones generales para disminuir sedentarismo.

Firmado lista de asistencia, acta.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	María Bibiana Caviedes Orduz	Nutricionista	J.I San Pablo
	Leidy Johanna Rico	Profesional API	J.I San Pablo

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite

Próxima reunión	
Elaboró	María Bibiana Caviedes Orduz – Nutricionista de apoyo.

Powered by CamScanner

Compromisos:

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
[illegible]	Responsable	JI SAN PABLO	[illegible]
[illegible]	Aux. Admin. 407	JI SAN PABLO	[illegible]
[illegible]	Profesional	JI SAN PABLO	[illegible]
[illegible]	[illegible]	JI SAN PABLO	[illegible]
Yamile Alba	Profesional	JI SAN PABLO	[illegible]
[illegible]	Aux. Servicios G	JI SAN PABLO	[illegible]
[illegible]	Manipu- Alis	JI SAN PABLO	[illegible]
Lina Barbosa	Aux Admn	JI SAN PABLO	[illegible]
Patricia Diaz	Profesional API	JI SAN PABLO	[illegible]
		JI SAN PABLO	
		JI SAN PABLO	
		JI SAN PABLO	
		JI SAN PABLO	
		JI SAN PABLO	
		JI SAN PABLO	
		JI SAN PABLO	
		JI SAN PABLO	

Anexos:

Elaboró:

Powered by CamScanner