

ACTÍVATE POR TU SALUD - UPS

BASES DEL CONCURSO

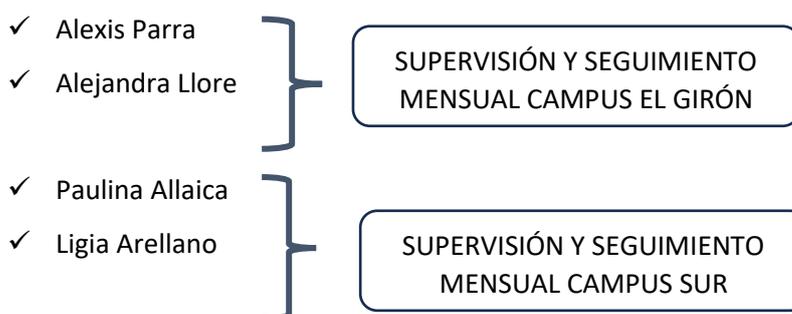
Registro:

Desde el 04 al 15 de marzo del 2024

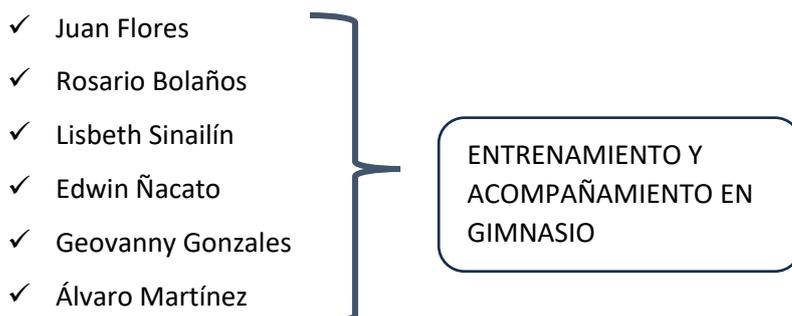
Los colaboradores que estén interesados en participar en esta deberán dirigirse al dispensario médico Sur o al dispensario médico El Girón. Allí, se realizará el registro mediante un formulario, y se procederá a tomar las medidas de talla y peso.

Responsables

Salud:



Gimnasio:



Requisitos:

- El participante deberá tener un peso con índice de masa corporal mayor o igual a 28 kilogramos por el cuadrado de su altura en metros
- Su perímetro abdominal deberá ser mayor o igual a 85 cm
(estos valores serán determinado por el dispensario médico UPS)

- La inscripción es individual
- Se recomienda la participación de personas con antecedentes de dislipidemias enfermedades crónicas no transmisibles (Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus, entre otros).

Bases:

Inicio del concurso lunes 18 de marzo hasta el viernes 20 de septiembre de 2024.

El concurso tendrá una duración de 6 meses

- Los participantes tendrán acceso al gimnasio de la institución y recibirán el apoyo de los docentes especializados en cultura física.
- Además, podrán hacer uso de instalaciones externas a la institución si así lo prefieren.
- Durante su proceso de pérdida de peso, contarán con el asesoramiento de un nutricionista.
- Se otorgan seis meses a los participantes para activarse físicamente y perder peso mediante ejercicio y una alimentación equilibrada.
- Es importante evitar dietas y métodos que comprometan la salud física y emocional. La pérdida de peso debe ser supervisada por un profesional médico.
- Para un seguimiento adecuado, los participantes deben acudir al Servicio Médico en los inicios de abril y agosto para realizar los pesajes correspondientes.
- El concurso concluye en septiembre. Los participantes deberán presentarse en el Servicio Médico del campus para el pesaje final, que se llevará a cabo del 16 al 20 de septiembre. En este momento, se evaluará la pérdida de peso a través del Índice de Masa Corporal.

Ganadores:

- El lunes 23 de septiembre se determinan los ganadores en campus Sur y El Girón, para lo cual los participantes deberán dirigirse al Servicio Médico de cada campus.
- Se premiarán los 3 primeros lugares de acuerdo con el mayor porcentaje de pérdida de peso.



Premiación:

- Premiación campus Sur el día 24 de septiembre del 2024.
- Premiación campus El Girón el día 25 de septiembre del 2024.