



CONVOCATORIA

Queremos Mexicanos Activos A.C y Movimiento Por una Vida Saludable (MOVISA) convocan a las organizaciones privadas, públicas y civiles, a participar en el:

RETO “EMPRESA ACTIVA Y SALUDABLE 2018”

Que se llevará a cabo bajo las siguientes

Bases:

Antecedentes:

Por tercer año consecutivo “Queremos Mexicanos Activos” y MOVISA lanzan el reto “Empresa Activa y Saludable” que hoy se ha convertido en el referente de las organizaciones para promover estilos de vida saludable y actividad física como factor de prevención de enfermedades y catalizador para preservar salud.

Qué es el Reto Empresa Activa y Saludable

Es el programa mediante el cual las organizaciones participantes realizan esfuerzos sistemáticos, planificados y proactivos para mejorar la salud y el bienestar de sus colaboradores, mediante buenas prácticas y canales de comunicación que permitan fomentar hábitos saludables y actividad física entre los trabajadores y sus familias.

La conjunción entre el buen clima laboral y una apreciación positiva del mismo por parte del capital humano, tiene un efecto positivo sobre la salud de las personas, productividad, disminución de las incapacidades, reducción de los accidentes de trabajo, la competitividad y mayor rentabilidad de los trabajadores.

Duración:

8 de Enero al 31 de Diciembre de 2018, es decir que las organizaciones se pueden inscribir durante este periodo

Participantes:

El reto está abierto a todas las organizaciones que deseen participar

Objetivos:

- 1) Lograr una incidencia positiva en los hábitos de la activación física y de vida saludable entre los colaboradores de las organizaciones.
- 2) Incrementar el número de empresas y colaboradores que participan en el reto “**Empresa Activa y Saludable 2018**”.
- 3) Brindar un sistema de evaluación de los principales indicadores en materia de activación física y estilos de vida saludables en las empresas.
- 4) Contribuir a que todas las organizaciones fomenten un estilo de vida activo y saludable entre todos sus colaboradores.
- 5) Fomentar el intercambio de experiencias entre las organizaciones e instituciones participantes.

Requisitos:

El éxito de un programa de Empresa Activa debe estar alineado con los valores de la organización y asegurar que las metas y objetivos estén acordes con la política de promoción de la salud y en el plan estratégico de la misma. Las organizaciones participantes se comprometen a formar parte del reto para el presente año, completando el formato de registro y a llevar a cabo acciones de cada uno de los cuatro ejes que conforman el Reto Empresa Activa y Saludable 2018.

- Las organizaciones se comprometen a inscribir por lo menos al 10% de su base trabajadora.
- Llevar a cabo como mínimo una evaluación del índice de condición física, en el primer semestre (enero – junio 2018)
- Participar en cuando menos 3 eventos de Queremos Mexicanos Activos.
- Compartir los resultados de sus mediciones para su análisis y compilación de datos.

Difusión:

Queremos Mexicanos Activos utiliza sus medios electrónicos para promover y difundir la actividad física a través de artículos técnicos, rutinas de ejercicio, pausas activas, tips, consejos prácticos, y eventos masivos.

<http://www.mexicanosactivos.org/>

Facebook @MexicanosActivos

Twitter @MexActivos

Instagram @MexicanosActivos

Inscripciones:

Las inscripciones se hacen a través de los siguientes contactos:

Mariel Hawley Davila

Teléfono 88 52 12 98

Email. marielhawley@mexicanosactivos.org

Giuseppe Alejandro Hanssen

Teléfono 88 52 12 98

Email. galejandro@mexicanosactivos.org
giuseppe.alejandro@gmail.com

Entidades Participantes:

Queremos Mexicanos Activos, A.C

Movimiento por una Vida Saludable

Organizaciones participantes

Mecanismo de Participación:

Las empresas se comprometerán a participar en el reto “Empresa Activa y Saludable 2018

Para este año “Queremos Mexicanos Activos” pone a su disposición 4 ejes de participación en donde su empresa deberá participar en por lo menos 3 de los siguientes ejes.

1) Hábitos Saludables

Indicadores	Descripción
Comunicación	Promover estilos de vida saludable a través de información veráz y oportuna
Pláticas y Conferencias	Sesiones informativas de orientación sobre alimentación saludable, activación física, salud mental.
Menús Saludables	Difundir. planes de alimentación equilibrados, balanceados, y prácticos, incluir menús saludables en sus comedores.
Seguimiento nutricional	Llevar un control personalizado del personal seleccionado que presente mayores niveles de riesgo

2) Espacios y Oportunidades

Indicadores	Descripción
Espacios de Activación Física	Infraestructura (interna y externa) que destina la empresa para activar físicamente a sus colaboradores.
Rutinas de ejercicios y Pausas Activas	Rutinas de ejercicios y pausas activas llevadas a cabo por los colaboradores, en cada uno de los centros de trabajo
Convenios	Convenios de colaboración con centros deportivos, gimnasios, canchas deportivas.
Médicos	Personal responsable de la salud de los colaboradores.
Instructores y Activadores	Personal para llevar a cabo las actividades programadas en el área de activación física.
Nutriólogos	Personal responsable de la orientación alimenticia y seguimiento de los colaboradores.

3) Medición del Índice de Condición Física

Indicadores	Descripción
Población medida	Porcentaje de colaboradores que participan en el reto.
Medición del Índice de Masa Corporal (IMC)	Indicador que determina el grado de salud, sobrepeso u obesidad de los participantes, es la relación entre la talla y el peso (m/kg ²).
Medición del Perímetro cintura (cm)	Medición de la circunferencia de la cintura y que sirve como referencia para indicar el riesgo de la salud en relación al sobrepeso y la obesidad.
Medición del Índice de Condición Física (ICF)	Pruebas sencillas que permiten determinar el nivel de condición física y activación de los colaboradores.
Mediciones Opcionales que cada Organización determina su aplicación.	Cada empresa determinara las pruebas a medir y su calendarización <u>Triglicéridos</u> – <u>Colesterol</u> <u>Glucosa</u>

4) Eventos

Indicadores	Descripción
Actívate con tu reto (eventos de “Queremos Mexicanos Activos”).	Retos personales de activación física los cuales se mencionan a continuación: 1.- Camina tu Maratón 2.- Actívate Total 3.- Conquista tu Cima 4.- Aliviánate 5.- Actívate 10,000 pasos
Carreras, Caminatas, Rallys familiares.	Organización de eventos masivos de activación física.
Torneos deportivos, recreativos.	Organización de torneos deportivos – recreativos de orden competitivo o recreativo.

Las organizaciones participantes recibirán los lineamientos y formularios para el levantamiento de la información, así como los formatos de llenado para cada uno de los ejes de participación.

Las empresas participantes se comprometen a entregar a Queremos Mexicanos Activos las acciones relacionadas a sus 4 ejes temáticos, de acuerdo al calendario que se establezca.

MOVISA en coordinación con las empresas participantes establecerán las estrategias y los mecanismos de difusión de los resultados.

Las empresas deberán confirmar su participación así mismo tiempo designar al coordinador operativo de la misma, quien será el enlace entre la empresa y Queremos Mexicanos Activos.

Reconocimiento:

“Queremos Mexicanos Activos” evaluará los resultados de cada una de las empresas participantes y hará entrega un reconocimiento de acuerdo al número de colaboradores participantes y acciones realizadas.

Empresa Activa y Saludable Participativa nivel bronce. - del 10% al 19% de los colaboradores participantes

Empresa Activa y Saludable Comprometida nivel plata. - del 20% al 29% de los colaboradores participantes.

Empresa Activa y Saludable nivel oro. - del 30% en adelante de los colaboradores participantes

Transitorios:

Los casos no previstos en esta convocatoria serán resueltos de manera conjunta entre “Queremos Mexicanos Activos” y MOVISA.

Para mayores informes sobre el reto “**Empresa Activa y Saludable 2018**” las empresas podrán contactar en “Queremos Mexicanos Activos” a:

Roberto Pérez Rasgado

Teléfono 88 52 12 98

Email. rperez@mexicanosactivos.org

rpragado@hotmail.com

Giuseppe Alejandro Hanssen

Teléfono 88 52 12 98

Email. galejandro@mexicanosactivos.org

giuseppe.alejandro@gmail.com