

Ciudad de México a 6 de julio de 2016.

CONVOCATORIA

El Movimiento Para Una Vida Saludable y la Fundación Queremos Mexicanos Activos A.C. convocan a las empresas en México a participar en el:

RETO EMPRESA ACTIVA Y SALUDABLE 2016 - 2017

Que se llevara a cabo bajo las siguientes

Bases:

Antecedentes:

El año pasado Mexicanos Activos y ConMéxico, lanzaron el reto 2015 – 2016 “Empresa Activa Saludable” en el que participaron 66,000 colaboradores de las empresas afiliadas, las cuales dentro de sus estrategias establecieron una serie de actividades y acciones encaminadas a modificar los estilos de vida y mejorar la calidad de vida de sus agremiados.

En ese sentido Mexicanos Activos, agradece la confianza y seguridad mostrada por parte de las empresas participantes y pone a su disposición el Reto 2016 – 2017 que plantea la modificación de estilos de vida saludables, a través de la práctica cotidiana de la Actividad Física con una orientación hacia la salud y el bienestar de sus colaboradores

Duración:

6 de Julio de 2016 al 30 de junio de 2017.

Participantes:

El reto está abierto a todas las empresas que deseen participar a partir de la publicación de la presente.

Objetivos:

- 1)** Lograr una incidencia positiva en los hábitos de la activación física y de vida saludable entre los colaboradores de las empresas.
- 2)** Incrementar el número de empresas y colaboradores que participan en el reto “**Empresa Activa y Saludable 2016 - 2017**”
- 3)** Fortalecer los sistemas 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 empresas mexicanas fomenten un estilo de vida activo y saludable entre todos sus colaboradores.
- 5)** Fomentar el intercambio de experiencias entre las empresas participantes.

Requisitos:

Las empresas 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 2016 – 2017.

Las empresas se comprometen a llevar cabo dos evaluaciones del índice de condición física, una en el primer semestre (julio – diciembre 2016) y otra en el segundo semestre (enero – junio 2017) compartiendo los resultados de sus mediciones con Mexicanos Activos para su análisis y compilación de datos.

Las empresas se comprometen a evaluar cuando menos el 10% de sus colaboradores bajo el sistema de evaluación de Mexicanos Activos, poniendo especial atención en incluir a los que presenten mayores riesgos de salud.

Difusión:

Movimiento para una vida saludable, será la responsable de coordinar las estrategias de comunicación y difusión de los resultados del reto

Inscripciones:

Las inscripciones quedan abiertas a partir de la publicación de la presente convocatoria y se cierran el día 31 de Diciembre del presente año en la Fundación Mexicanos Activos A.C., a través de los siguientes medios:

Giuseppe Alejandro Hanssen

Teléfono 33-30-75-15 ext. 130

Email. galejandro@mexicanosactivos.org

giuseppe.alejandro@gmail.com

Entidades Participantes:

Movimiento para una vida Saludable
Fundación Queremos Mexicanos Activos, A.C.
Empresas Participantes

Mecanismo de Participación:

Las empresas se comprometerán a participar en el reto por 12 meses.

Para este año Mexicanos Activos pone a su disposición 4 ejes de participación en donde su empresa deberá participar en por lo menos 2 de los siguientes ejes.

1) Hábitos Saludables

Indicadores	Descripción
Comunicación	Promover estilos de vida saludable a través de información veraz 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 sus eventos, actividades, torneos, gimnasios para rutinas de ejercicios.
Pausas Activas	Rutinas de ejercicios llevadas a cabo por los colaboradores
Convenios	Convenios de colaboración con centros deportivos, gimnasios, canchas deportivas.
Médicos	Personal contratado como responsable de la salud de los colaboradores
Instructores y Activadores	Personal contratado para llevar a cabo las actividades programadas en el área de activación física
Nutriólogos	Personal contratado como responsable de la orientación alimenticia y seguimiento de los colaboradores

3) Medición del Índice de Condición Física

Las empresas llevarán a cabo las mediciones del índice de condición física en base a los siguientes indicadores.

Indicadores	Descripción
Población medida	Porcentaje de colaboradores que participan en el reto
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)
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
Índice de Condición Física (ICF)	Pruebas sencillas que permiten determinar el nivel de condición física y activación de los colaboradores.
Mediciones y pruebas bioquímicas	Cada empresa determinara las pruebas a medir y su calendarización <u>Presión arterial.</u> – indicador que permite detectar riesgos de enfermedades cardiovasculares <u>Frecuencia cardiaca en reposo.</u> Indicador que permite conocer de manera indirecta la capacidad aeróbica de un individuo. <u>Mediciones Bioquímicas.</u> Glucosa, Triglicéridos, Colesterol

4) Eventos

Indicadores	Descripción
Actívate con tu reto	Retos personales de activación física a través de marcas, rangos y tiempos por superar
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 empresas 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.

Queremos Mexicanos Activos elaborará a los 6 meses un informe de resultados preliminar, mismo que entregará a las empresas participantes.

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 designar al coordinador operativo de la misma quien será el enlace entre la empresa y Queremos Mexicanos Activos a más tardar el 31 de Diciembre de 2016.

Reconocimiento

Queremos Mexicanos Activos, A.C. 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 MOVISA y Queremos Mexicanos Activos

Para mayores informes sobre el **“Reto Empresa Activa y Saludable 2016 – 2017”** las empresas podrán contactar en Queremos Mexicanos Activos a:

Roberto Pérez Rasgado
Teléfono 33-30 75-15 ext. 143
Email. rperez@mexicanosactivos.org
rprasgado@hotmail.com

Giuseppe Alejandro Hanssen
Teléfono 33-30-75-15 ext. 130
Email. galejandro@mexicanosactivos.org
giuseppe.alejandro@gmail.com