



mexicanos
activos

MANUAL DE
SERVICIOS PARA
LAS EMPRESAS



NUESTRO OBJETIVO

Mejorar la calidad de vida y la salud de los mexicanos a través de la activación física diaria. Para lograr este fin, en Mexicanos Activos utilizamos plataformas múltiples y acciones innovadoras.

MISIÓN

Hacer de México un país físicamente activo.

SERVICIOS QUE BRINDA MEXICANOS ACTIVOS

1. Conferencias sobre los beneficios de la activación física.
2. Evaluación del Índice de Condición Física.
3. Diseño de Programas de Activación Física.
4. Rutinas de ejercicios.
5. Diseño de espacios para activarse.
6. Señalética y rutas activas.
7. Asesoría en organización de eventos.
8. Curso de capacitación para instructores de activación física con valor curricular.
9. Conferencias o pláticas motivacionales de deportistas destacados.
10. Actívate con tu reto.
11. Nuestros medios electrónicos.



1.-CONFERENCIAS SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA

En México y en el mundo, derivadas del sobrepeso y la obesidad las enfermedades crónico-degenerativas como diabetes e hipertensión sustituyeron a las infectocontagiosas como las de mayor prevalencia.

La principal causa de la obesidad es el desequilibrio que hay entre los alimentos que se ingieren y la actividad física que se realiza.

Durante años se ha querido contrarrestar este tipo de enfermedades con dietas alimenticias, descuidando la activación física que es la que determina el gasto calórico.

Mexicanos Activos, consciente de esta problemática, se interesa por brindar la información necesaria para realizar cambios en el conocimiento y la actitud de las personas. Al generar conciencia, podemos crear nuevos estilos de vida y establecer programas de activación física para el cuidado de su propia salud.



Como organización, difundimos los beneficios de la activación física por medio de las siguientes pláticas:

1. Recomendaciones para la activación física en pro de la salud.
2. Ejercicio y síndrome metabólico.
3. Recomendaciones de la OMS para la activación física en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
4. Prevalencia del sedentarismo.
5. Metodología del ejercicio para la salud.
6. Condicionales del acondicionamiento físico para la salud.
7. Estilos de vida saludable.
8. Iniciación deportiva.
9. Sistematización del entrenamiento deportivo.
10. La importancia de un acondicionamiento físico programado y de una alimentación balanceada.

2.-EVALUACIÓN DEL ÍNDICE DE CONDICIÓN FÍSICA DE LOS COLABORADORES

El Índice de Condición Física (ICF) fue desarrollado por Mexicanos Activos para que los colaboradores de las empresas tengan una referencia de su estado de salud y su condición física. Esta referencia puede motivarlos a participar en el autocuidado de su salud y para mejorar o mantener su condición física. El ICF está conformado por tres aspectos:

1. Aplicación de cuestionario PAR-Q
2. Mediciones básicas
3. Pruebas de valoración física

1. PAR-Q

Cuestionario de detección de impedimentos para realizar ejercicio

Nombre _____ Fecha _____
 Empresa _____ Número de empleado _____
 Área de trabajo _____ Edad _____ Sexo _____

Para la mayoría de la gente el ejercicio físico no debería suponer ningún riesgo. Sin embargo, para identificar a las personas para quienes el ejercicio físico podría no ser apropiado, o que deben buscar ayuda profesional, se ha diseñado el siguiente cuestionario.

	SI	NO
1.- ¿Le han diagnosticado algún problema cardíaco?		
2.- ¿Tiene dolores en el corazón o en el pecho con frecuencia sin causa aparente?		
3.- ¿Suele sentirse cansado(a), con mareos frecuentes o ha perdido el conocimiento sin causa alguna?		
4.- ¿Le han diagnosticado tensión arterial alta?		
5.- ¿Tiene dolores en los huesos o en las articulaciones por cirugía, artritis y otras causas que empeoran con cualquier movimiento?		
6.- ¿Toma algún medicamento por enfermedad crónica?		
7.- ¿Existe alguna razón, no mencionada aquí, por la cual no debería seguir o iniciar un programa de ejercicio, incluso si lo deseara?		

2. MEDICIONES BÁSICAS

Frecuencia cardiaca en reposo. Lo primero que debemos hacer es tomarnos el pulso.

Contar los latidos en 15 segundos y multiplicar por 4.
Ejemplo: 17 x 4 = 68

Basándonos en el peso y la talla, se determina el Índice de Masa Corporal (IMC). Este índice es la relación entre el peso de un individuo y su estatura, se obtiene con la siguiente fórmula.

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (m)}}$$

El perímetro de cintura se mide de pie con la espalda recta. En hombres la medida se toma por debajo del ombligo y en mujeres sobre el ombligo.

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

Hombres		Mujeres	
> 102 cm	Riesgo muy alto	> 88 cm	Riesgo muy alto
94 - 102 cm	Alto riesgo	80 - 88 cm	Alto riesgo
< 94 cm	Bajo riesgo	< 80 cm	Bajo riesgo

3. PRUEBAS DE VALORACIÓN FÍSICA

3.1 Fuerza y resistencia de brazos (lagartijas).

Mujeres y hombres deben realizar la mayor cantidad de lagartijas (bien hechas) durante 30 segundos.



3.2 Fuerza y resistencia de abdominales

Realizar el mayor número de abdominales durante 30 segundos.



3.3 Flexibilidad

Flexión del tronco al frente durante tres segundos.

ÍNDICE DE CONDICIÓN CARDIOVASCULAR

Valoración de la capacidad cardiovascular.

1 Frecuencia cardíaca
Dedo índice y medio apoyados en la lateral del cuello.



2 Sentadillas
Espalda recta y piernas separadas a la anchura de los hombros. Flexión de rodillas 90°, que la rodilla no sobrepase la punta del pie.



3 FC después del esfuerzo

4 FC al minuto del esfuerzo



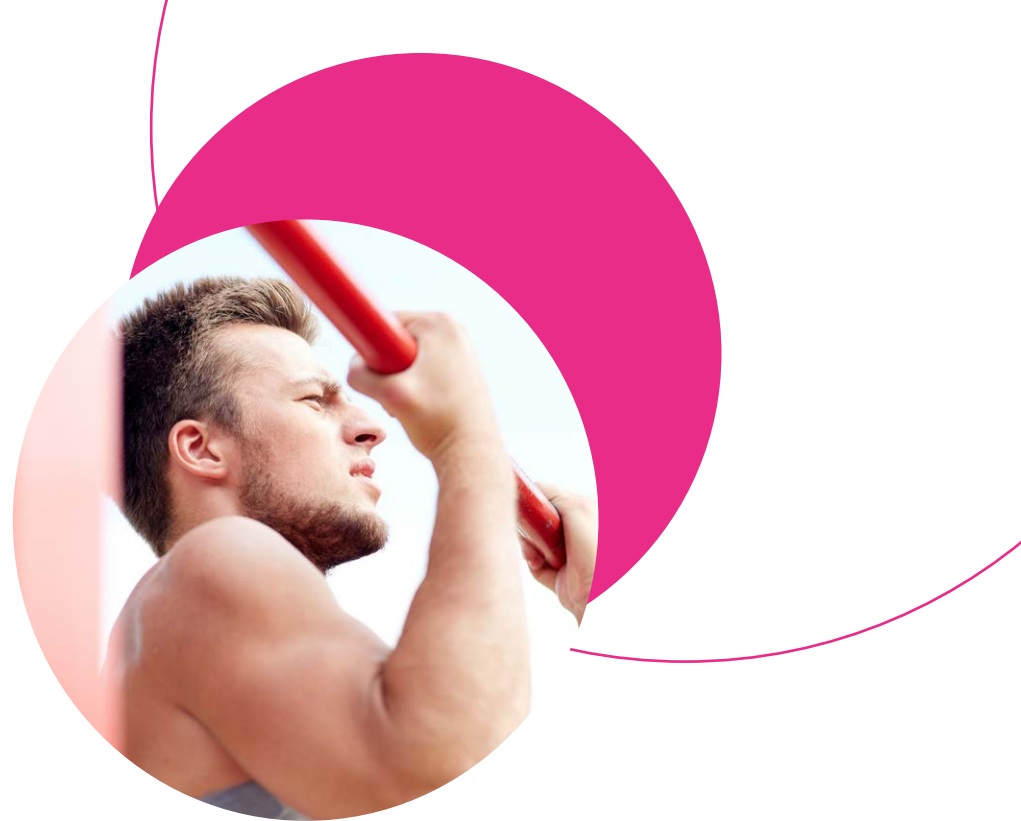
3.-DISEÑO DE PROGRAMAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

Elaboración de programas específicos para cada empresa según el ámbito laboral (corporativo, centros de producción o centros de ventas), después de contar con la información del estado físico y de salud del colaborador.

Esta información se obtiene a través de mediciones, exámenes y valoraciones físicas, las cuales se realizarán por el personal de salud de cada empresa de acuerdo con sus políticas.

Con esta información se diseña el programa de Activación Física, considerando los siguientes aspectos:

- 1 Tiempo que la empresa está dispuesta a destinar.
- 2 Las áreas, instalaciones o espacios que se usarán para tal fin.
- 3 Personal que se hará cargo de coordinar o impartir la Activación Física.
- 4 Materiales o apoyos didácticos que utilizarán.
- 5 Horarios destinados a cada una de las actividades.



A partir de estos elementos, personal especializado de Mexicanos Activos propondrá el siguiente menú:

- a) Pausas Activas de acuerdo al puesto laboral: corporativo, plantas, centros de ventas y choferes.
- b) Rutinas de ejercicios: principiantes, intermedios y avanzados.
- c) Pirámide de la Activación Física para cambiar los estilos de vida de los trabajadores.
- d) Planes semanales: Actívate todos los días, en casa, en el trabajo, al aire libre y fines de semana.
- e) Rutinas por los niveles del Índice de Condición Física (ICF).

4.-RUTINAS DE EJERCICIOS DIARIOS

Una vez determinado el nivel de salud y de condición física, se puede elegir una opción para iniciar el proceso de activarse físicamente. Esto a través de dos líneas de acción: Vida Activa y Programa Personalizado de Activación Física.

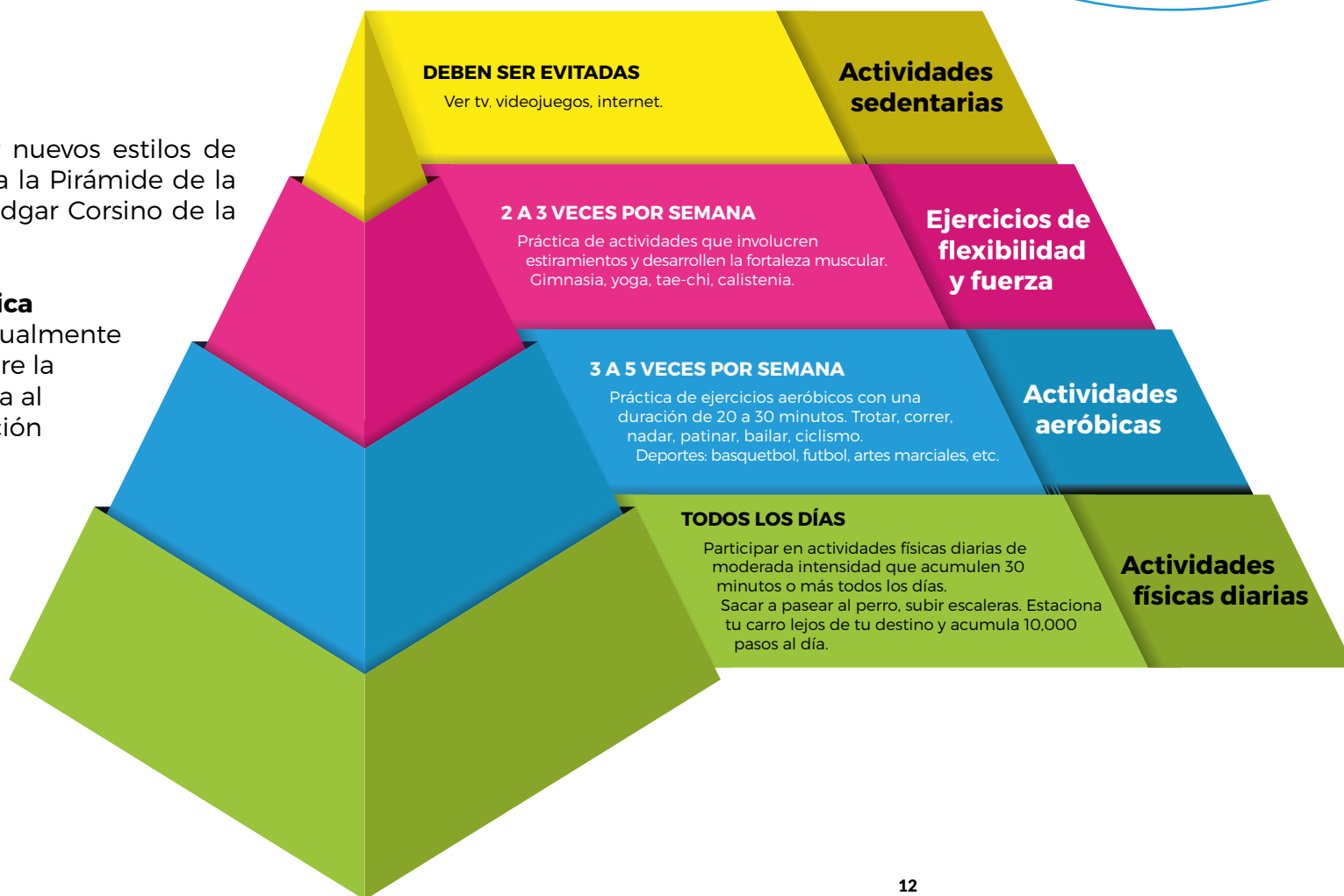


A) VIDA ACTIVA

Con la finalidad de promover nuevos estilos de vida, Mexicanos Activos adopta la Pirámide de la Activación Física que diseñó Edgar Corsino de la Universidad Iberoamericana.

La Pirámide de Activación Física

Representa un modelo que visualmente describe el nuevo mensaje sobre la activación física y salud, y ayuda al público a programar su activación física semanal.



Rutinas de planes semanales

Con la finalidad de que el personal se active físicamente siguiendo los cuatro niveles de la activación física, Mexicanos Activos preparó una serie de rutinas que se aplican para cualquiera de estos niveles.

SEMANA 1



ACTIVIDAD AERÓBICA

Con una intensidad del 70% de tu frecuencia cardíaca máxima.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Realizar 12 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces a la semana.



ACTIVIDADES LABORALES

Subir y bajar 3 niveles de escaleras 4 veces a la semana.



ACTIVIDADES EN EL HOGAR

Barrer por 15 minutos 2 veces a la semana. Lavar el automóvil 2 veces a la semana.

SEMANA 2



ACTIVIDAD AERÓBICA

Andar en bicicleta 30 minutos diarios 5 veces a la semana a una intensidad moderada, con una FCM del 70%.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Realizar 12 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces a la semana.



ACTIVIDADES LABORALES

Realizar 12 sentadillas 2 veces al día 3 veces a la semana.



ACTIVIDADES EN EL HOGAR

Lavar las ventanas de la casa una vez a la semana. Barrer y lavar el patio de la casa una vez a la semana.

B) PROGRAMA PERSONALIZADO DE ACTIVACIÓN FÍSICA

Mexicanos Activos cuenta con diferentes rutinas que se realizan de acuerdo al nivel obtenido en la valoración física.

- Rutinas para el corporativo y las oficinas.



- Rutinas de personal de producción.



- Rutinas para el personal de centros de distribución (choferes).
- Rutinas por Índice de Condición Física (ICF).
- Rutinas para personas que hacen ejercicio sistemático (principiantes, intermedios y avanzados).

FASE INICIAL

Calentamiento

Realizar 16 tiempos de cada ejercicio.



FASE CENTRAL

Fuerza

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio. Al terminar, repetirlo todo 2 veces.



FASE FINAL

Relajación y estiramiento

Mantener cada posición 10 segundos.





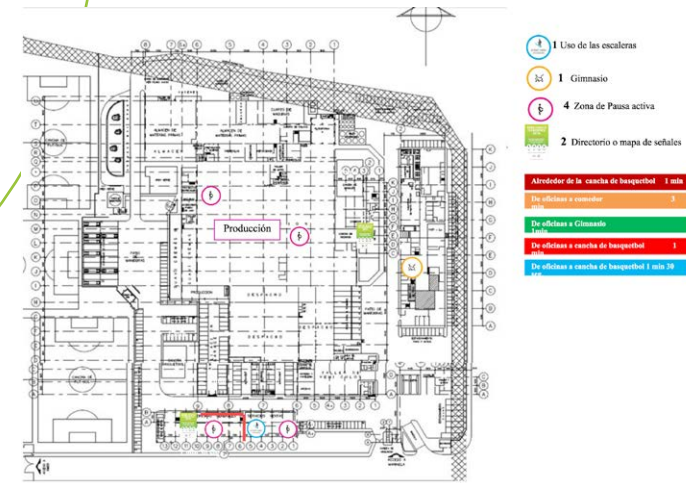
5.- DISEÑO DE ESPACIOS PARA ACTIVARSE

Mexicanos Activos cuenta con personal especializado que puede definir la mejor adecuación de los espacios con los que cuenta las empresas para realizar actividades físicas. Esto permite a los trabajadores activarse en sus tiempos de descanso que tengan dentro del centro de trabajo.

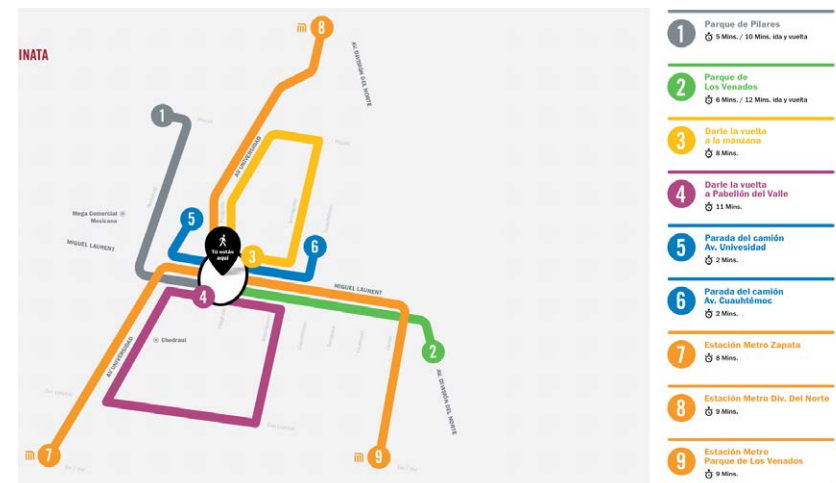
6.- SEÑALÉTICA Y RUTAS ACTIVAS

Con la finalidad de que el personal de los centros de trabajo se active diariamente, Mexicanos Activos propone la señalización dentro de la empresa con rutas activas y propuestas de activación en los espacios con los que se cuentan. Por otro lado, se diseñan los mapas de zonas aledañas para que el trabajador pueda activarse alrededor del mismo.

• Rutas Activas de la Empresa



• Mapa Zona Aledaña



7.- ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

Mexicanos Activos ha diseñado eventos para que se realicen durante todo el año y ayudar a que el trabajador se recree y active de forma fácil y sencilla.

Estos eventos pueden ser en dos vertientes:

A) EVENTOS MASIVOS FUERA DE LA EMPRESA

Eventos masivos dirigidos a los colaboradores y sus familias con la finalidad de demostrar lo fácil que es activarse y poder crear un cambio en el estilos de vida y en los hábitos a través de una convivencia sana.

Mexicanos Activos propone algunos modelos para eventos de empresa con determinadas características para impulsar la activación física.

Características:

- 1 Bajo costo
- 2 Fácil acceso
- 3 Apto para todas las edades
- 4 No se requiere equipamiento costoso
- 5 Adaptable a las condiciones disponibles de la empresa
- 6 No requiere entrenamiento previo

Eventos que actualmente se están realizando por Mexicanos Activos:

- Actívate Bailando
- Actívate 10,000 pasos
- Nado por mi corazón
- Paseo Ciclista

B) EVENTOS ORGANIZADOS PARA LA EMPRESA

- 1 Convivencia familiar con activación física.
- 2 Torneos internos (futbol, basquetbol, voleibol).
- 3 Convivencias de juegos organizados.
- 4 Activaciones físicas dentro del calendario de festividades (Día de Amor y la Amistad, Día del Padre, Día de la Madre, Día del Niño, etc).
- 5 Pausas activas dentro del horario laboral.
- 6 Carreras o paseos ciclistas.





8.-CURSO DE CAPACITACIÓN PARA INSTRUCTORES DE ACTIVACIÓN FÍSICA CON VALOR CURRICULAR

Mexicanos Activos cuenta con cursos para capacitar a personal de las propias empresas para que funjan como promotores de la activación física.

Con estos cursos teórico-prácticos, que tienen una duración de 4 a 8 horas, los colaboradores de la empresa estarán capacitados también para la aplicación y valoración del Índice de Condición Física (ICF).

9.-CONFERENCIAS O PLÁTICAS MOTIVACIONALES DE DEPORTISTAS DESTACADOS PARA FOMENTAR LA ACTIVACIÓN FÍSICA

Dentro de las estrategias y acciones que han motivado a la ciudadanía está el contacto con figuras deportivas que han colocado el nombre de México en alto. Mexicanos Activos contacta a estos deportistas para que den a conocer el trabajo y la preparación que han llevado en su vida deportiva y que les ha permitido obtener las preseas y reconocimientos que los distinguen.

Transmitir el enorme esfuerzo de estos atletas mexicanos a los colaboradores de las empresas ayuda a que estos participen de manera activa en el autocuidado de su salud a través de la actividad física.

10.-ACTÍVATE CON TU RETO

Los trabajadores que participan dentro del programa de activación física de las empresas requieren de ciertos estímulos e incentivos que los impulsen a mejorar su condición física. Actívate con tu Reto da la posibilidad de que, de manera recreativa-competitiva, los trabajadores se esfuercen en llegar a sus metas. Un ejemplo de estos retos es:

POR TU SALUD SUBE ESCALERAS

Este reto consiste en acumular día a día cierto número de escalones hasta llegar a completar el equivalente a la cima de una cumbre.

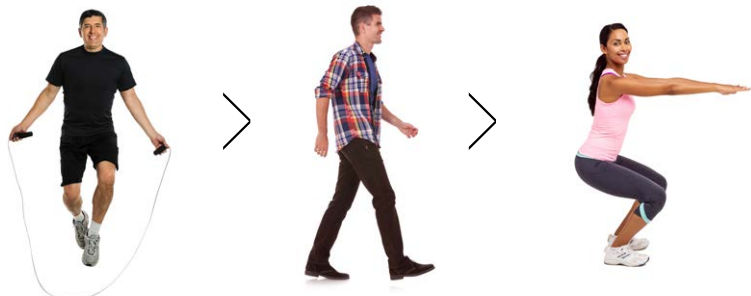
FORTALECE TUS PIERNAS

Este reto consiste en realizar cierto número de sentadillas diarias durante un mes, fijando un número para cada semana.

CIRCUITO POR MI CORAZÓN

Este reto consiste en un circuito de tres estaciones de ejercicios aeróbicos diferentes, activándose de 2 a 4 minutos por base. Los resultados semanales se irán acumulando para cumplir con el reto final.

Este circuito se realizará sumando los tiempos de cada uno de los participantes cada día durante un mes, cambiando de prueba cada semana.





21

11.-NUESTROS MEDIOS ELECTRÓNICOS

Mexicanos Activos difunde los beneficios de la activación física con información de calidad mundial también en la web. Puedes consultarnos en:

- Nuestra página de internet: **www.mexicanosactivos.org**
 - Publicamos artículos sobre activación física con información nacional e internacional.
 - Promovemos nuestros eventos.
 - Te ayudamos a evaluar tu capacidad física de manera sencilla para que puedas desarrollar un programa de ejercicios personalizados.
- App Mexicanos Activos versión iOS y Adroid.
 - Evalúa tu capacidad física.
 - Registra tu actividad física.
 - Revisa tu progreso.
 - Da tips para mejorar la salud.
- Contamos con un boletín informativo mensual que llega directamente a tu cuenta de correo electrónico. Para poder recibirlo puedes registrarte directamente en nuestra página.
- Síguenos en nuestras redes sociales.

 @MexActivos
 Mexicanos Activos



22



mexicanos
activos

www.mexicanosactivos.org

info@mexicanosactivos.org

Teléfonos:

(52 55) 3330 7512

3330 7513

3330 7514

3330 7515



@MexActivos



Mexicanos Activos