**Ciudad de México a 05 de enero de 2021.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Evaluación de Cumplimiento de Indicadores** | | | | | | | | | | | |
| Nombre de la Empresa | |  | | | | | | | | | |
| Centro de trabajo a Certificar | | |  | | | | | | | | |
| Ubicación: Entidad Federativa | | | |  | | | | Municipio | |  | |
| Fecha de Evaluación: |  | | | | | Código de Certificación | | |  | | |
| Fecha de Certificación |  | | | | | | | | | | |
| Tipo de Certificación |  | | | | | | Porcentaje de cumplimiento | | | |  |
| Fecha de caducidad de la certificación | | | | |  | | | | | | |

**A continuación, damos a conocer los indicadores que deberá cumplir la organización para poder recibir la certificación.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Niveles de Certificación** | |
| **Nivel** | **Rango de puntos** |
| **Nivel oro** | 80 a 100 puntos |
| **Nivel plata** | 61 a 79 puntos |
| **Nivel bronce** | 50 a 60 puntos |

**Descripción**

**Queremos Mexicanos Activos** realiza la verificación de los siguientes indicadores transversales a las organizaciones certificadas en la aplicación de:

**1.- Promoción de la Salud**

A través de la estrategia de Comunicación la cual deberá́ aplicar los factores de:

* Promoción de estilos de vida saludable a través de información veraz y oportuna en señalética fija, correos electrónicos, redes sociales u otros canales que sean los óptimos dentro de la operación de la organización.
* Platicas y Conferencias al personal.
* Sesiones informativas de orientación sobre alimentación saludable, activación física, salud mental.
* Difusión de artículos, tips, rutinas, pausas activas de activación física enviados por QUEMA.

**2.- Medición del Índice de Masa Corporal (IMC)**

* Indicador que determina el grado de salud, sobrepeso u obesidad de los y las participantes, es la relación entre la talla y el peso (m/kg2).

**Medición del Índice de Condición Física (ICF)**

* Pruebas sencillas que permiten determinar el nivel de condición física y activación de los y las colaboradores (as).

**3.- Infraestructura**

* Espacios de Activación Física.
* Infraestructura (interna y externa) que destina la organización para activar físicamente a sus colaboradores (as).
* Pausas Activas (llevar seguimiento semanal del número de participantes).
* Rutinas de ejercicios llevadas a cabo por los y las colaboradores (as), en cada uno de los centros de trabajo llevar seguimiento semanal del número de participantes).

**Convenios (opcional)**

* Convenios de colaboración con centros deportivos, gimnasios, canchas deportivas. Médicos (opcional).
* Personal responsable de la salud de los y las colaboradores (as). Instructores (as) y Activadores (as).
* Personal para llevar a cabo las actividades programadas en el área de activación física.

**4.- Eventos QUEMA**

1. **Camina tu Maratón**

Reto de un mes especialmente diseñado para que personas sedentarias den inicio al desarrollo del hábito de caminar. Consiste en realizar diariamente 20 minutos de actividad física, incluyendo ejercicios de calentamiento y un pequeño programa de caminata o trote suave de 1,500 metros diarios, hasta acumular en alrededor de 29 días la distancia equivalente a un Maratón. (42,195 metros).

1. **Conquista tu Cima**

Reto con duración de un mes en donde los participantes mejoran su condición física a través de ascender escaleras. Consiste en acumular la mayor cantidad de escalones ascendidos día tras día, cada escalón se tomará como 25 cms. ascendidos y se tienen contempladas 8 posibles cimas de México y el mundo; que van desde la más fácil, el cerro de la silla en México, hasta el Monte Everest, como la de mayor dificultad.

1. **Actívate Bailando**

El evento consiste en que los colaboradores realicen 20 minutos de baile, ya sea de manera individual, por pareja o familiar, 6 días a la semana durante un mes.

1. **Actívate por tu Salud**

Reto de 12 semanas diseñado para que las personas comprendan la importancia realizar un plan de rutinas de ejercicio progresiva, con la finalidad de que la condición física del participante se vaya incrementando.

1. **Aliviánate**

En este reto se promueve la adopción de un estilo de vida saludable, al mejorar los hábitos de alimentación combinándolos con actividad física. Consiste en tratar de bajar de peso en un periodo de tres meses. Se ofrece un grupo de tips a lo largo de periodo, proporcionando sugerencias de cómo realizar más actividad física y mejorar la alimentación.

1. **Actívate 10, 000 Pasos**

Durante un mes los participantes podrán caminar en cualquier sitio y medirán a través de un dispositivo: app o podómetro el número de pasos que dan día a día y llevarán un registro de los días que si llegaron a la meta de 10,000 pasos.

**A) Indicadores Organizacionales**

Las organizaciones en proceso de certificación deberán enviar evidencia de cumplimiento a los indicadores considerando como mínimos:

1. Planeación estratégica derivada a Organización Activa y Saludable.
2. Definición de la estrategia de comunicación.
3. Acciones realizadas en el cumplimiento a la NOM-035-STPS-2018.
4. Registro al Índice de Condición Física de los y las colaboradores (as).
5. Invitar a los y las colaboradores (as) a inscribirse a los retos de Mexicanos Activos y no desistir de sus metas.
6. Incentivar la realización de los retos personales mediante premios y/o reconocimientos, o generar nuevas dinámicas de activación (estiramiento en zonas diferentes, una pequeña caminata de grupo, retos en grupo).

Para las organizaciones certificadas deberán enviar de forma anual, la evidencia del cumplimiento a los indicadores, las Organizaciones deberán llevar a acabo las siguientes acciones:

1. Enviar semanalmente un tip de activación física y de manera mensual los artículos de QUEMA, a los y las colaboradores (as) para seguir fomentando la activación física y hábitos saludables.
2. Invitar a los y las trabajadores (as) a seguir participando mes a mes en los retos y generar un hábito de activación que puedan cuantificar, mediante el uso de las diferentes aplicaciones sugeridas.
3. Establecer un programa permanente de rutinas de ejercicio al inicio, y al final de la jornada laboral.
4. Realizar una pausa activa a la mitad de la jornada, seleccionando a los promotores (as) voluntarios (as) que dirigirán dichas pausas.
5. Realizar una ceremonia de reconocimiento para dar a conocer los avances de los y las colaboradores (as) más comprometidos con el programa.

**B) Indicadores de Organización Activa y Saludable**

Queremos Mexicanos Activos establece como indicadores de desempeño a su programa de Organización Activa y Saludable, los siguientes indicadores desempeño:

* Lograr una incidencia positiva en los hábitos de la activación física y de vida saludable entre los y las colaboradores (as) de las Organizaciones.
* Fortalecer los sistemas de evaluación de los principales indicadores en materia de activación física y estilos de vida saludables en las Organizaciones.
* Contribuir a que todas las Organizaciones mexicanas fomenten un estilo de vida activo y saludable entre todos (as) sus colaboradores (as).
* Fomentar el intercambio de experiencias entre las Organizaciones participantes.

**Metodología Organización Activa y Saludable**

Para la aplicación de la metodología Organización Activa y Saludable se deben realizar diferentes actividades, las cuales deben llevarse a cabo con el objetivo de aplicar en diferentes áreas de la organización, así́ como para iniciar el proceso de certificación, dichas actividades están fundamentadas en la siguiente descripción:

* Definición del programa de desarrollo (Activación Física) adoptando herramientas para la práctica cotidiana del ejercicio, (medición del índice de condición física, pausas activas, rutinas de ejercicios en la oficina, rutinas para personal operativo, rutinas por índice de condición física, rutinas para conductores (as), planes semanales, eventos etc.)
* Generar un modelo de participación de la Organización Activa y Saludable.
* Protocolizar parámetros de seguimiento que permitan una retroalimentación del programa y una mejora continua (indicadores de medición de los seis ejes del reto).
* Realizar las pruebas de evaluación física de acuerdo con el calendario establecido para cada centro de trabajo.
* Registrar la información en la plataforma de Queremos Mexicanos Activos (https://organizaciónactiva.mexicanosactivos.org/) de cada trabajador (a), llevar el seguimiento y control de todos los y las evaluados (as) que iniciaron el programa.

Asesorar y orientar a los y las trabajadores (as) sobre la realización de cada uno de los ejercicios, así́ como la estructuración de las rutinas correspondientes, todo ello bajo las recomendaciones de Queremos Mexicanos Activos

* Enviar a Queremos Mexicanos Activos, semestralmente los indicadores del Reto Organización Activa y Saludable.
* Establecer y organizar actividades que favorezcan la práctica del ejercicio cotidiano entre todos los y las trabajadores (as), así́ como promover la participación de los y las colaboradores (as) en los eventos de Queremos Mexicanos Activos.
* Participar en la consolidación y análisis de los resultados y en la integración del expediente de los y las colaboradores (as) de cada centro de trabajo
* Retroalimentar los resultados obtenidos y evaluar las estrategias, acciones, actividades realizadas.







