**Ciudad de México a 5 de Enero de 2021.**

**C O N V O C A T O R I A**

**Queremos Mexicanos Activos** convoca a las organizaciones privadas, públicas y civiles, a participar en el:

**RETO “ORGANIZACIÓN ACTIVA Y SALUDABLE”**

Que se llevará a cabo bajo las siguientes

**Bases:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Antecedentes:** | “Queremos Mexicanos Activos” lanza el reto “Organización 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 Organización Activa y Saludable** | Es el programa que permite a las organizaciones participantes recibir la certificación como “Organización Activa y Saludable” al cumplir con la metodología y el cumplimiento de los indicadores establecidos, que a su vez realizan esfuerzos sistemáticos, planificados y proactivos para mejorar la salud y el bienestar de sus colaboradores.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:** | 11 de Enero al 31 de Diciembre de 2021, 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 **“Organización Activa y Saludable 2021”.****3)** Brindar un sistema de evaluación de los principales indicadores en materia de activación física y estilos de vida saludables en las organizaciones.**4)** Contribuir a que todas las organizaciones fomenten un estilo de vida activo y saludable entre todos sus colaboradores. |
| **Requisitos:** | El éxito del reto “Organización Activa y Saludable” 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, completando el formato de registro y a llevar a cabo acciones de cada uno de los indicadores que conforman el Reto Organización Activa y Saludable 2021. |
| **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 @MexicanosActivosTwitter @MexActivosInstagram @MexicanosActivos |
| **Inscripciones:** | Las inscripciones se hacen a través de los siguientes contactos:Mariel Hawley DavilaEmail. marielhawley@mexicanosactivos.orgGiuseppe Alejandro Hanssen Teléfono cel. 5541300720Email. galejandro@mexicanosactivos.org giuseppe.alejandro@gmail.com  |
| **Entidades Participantes:** | Queremos Mexicanos Activos, A.COrganizaciones participantes |
| **Mecanismo de Participación:** | Para este año “Queremos Mexicanos Activos” establece 6 ejes de acción en donde su organización deberá participar en cada uno de ellos, de acuerdo con la metodología establecida. |

**1) Hábitos Saludables**

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicadores** | **Descripción** |
| Comunicación | Promover estilos de vida saludable a través de información veráz y oportuna, tips, carteles, pantallas |
| 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  | Llevar un control personalizado del personal seleccionado que presente mayores niveles de riesgo |
| **QUEMA enviara a las empresas** | * Conferencia “Beneficios de la actividad física”
* 5 tips de actividad física
* 5 tips de alimentación saludable
* 40 artículos de hábitos saludables y de actividad física anual
 |

**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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **QUEMA enviara a las empresas** | Pausas activas para diferentes puestos de trabajo:* Corporativo
* Plantas
* Centros de distribución
* Centros de producción
* Rutinas de ejercicios:
* Inicio de jornada
* Mitad de jornada
* Final de jornada
 |

**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/kg2). |
| 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. |

**QUEMA proporciona**

* Curso de capacitación a promotores de salud para evaluar el ICF que incluye:
* Evaluación del Índice de masa corporal.
* Evaluación de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad).
* Plataforma de seguimiento personal, centro de trabajo, empresa.

**4) Eventos**

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicadores** | **Descripción** |
| Eventos de “Queremos Mexicanos Activos”). | Eventos personales que el objetivo es generar el hábito de la actividad física.1.- Camina tu Maratón 2.- Actívate Bailando3.- Actívate por tu Salud4.- Conquista tu Cima5.- Aliviánate 6.- 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. |

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.

**5) Cumplimiento a la Norma oficial 035 STPS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicadores** | **Descripción** |
| Cuestionario | Una herramienta que ayuda a identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial |
| Evaluación | Brinda reportes con los que podrás identificar y analizar los factores de riesgo psicosociales y los criterios para la toma de acciones.   |

**QUEMA envía a cada empresa:**

* Convocatoria e Instructivo de organización por cada evento.
* Seguimiento y desarrollo de los eventos QUEMA.
* Rifa de premiación (viaje por cada evento).

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.

Asi mismo se comprometen a entregar a Queremos Mexicanos Activos las acciones relacionadas a sus 6 ejes temáticos, de acuerdo al calendario que se establezca.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Reconocimiento:** | “Queremos Mexicanos Activos” evaluará los resultados de cada una de las organizaciones participantes y hará entrega del certificado como Organización Activa y Saludable de acuerdo al cumplimiento de los siguientes indicadores establecidos.  |

|  |
| --- |
| **Indicadores de desempeño para obtener la certificación** |
| **Indicadores** | **Implementación** | **Valor de indicador** |
| Plan y estrategia de Comunicación de Promoción de la Salud en base a los lineamientos de QUEMA. | Deben demostrar el proceso de aplicación y definición de los canales o vías de distribución e implementación. | 10 |
| Programa de capacitación a los colaboradores y líderes del proyecto. | Calendario y numero de personal involucrado. | 5 |
| Evaluación del Índice de Condición Física. | Mediciones del IFC de al menos el 30% del personal de la plantilla total de la empresa. | 30 |
| Diseño de áreas o espacios para activarse. | Espacios específicos donde encontrarán alternativas prácticas y sencillas de ejercitarse, o algunas rutas de activación física. | 5 |
| Participación en eventos. | Deberá tener al menos 3 participaciones del total de los eventos de QUEMA en el año. | 30 |
| Registro de sus eventos a través de nuestros medios electrónicos. | La organización deberá registrar en <https://empresaactiva.mexicanosactivos.org/> sus datos de índice de condición física, eventos. | 10 |
| Verificación de las rutinas. | Realizar rutinas y pausas activas en las jornadas diarias. | 10 |
| **Valoración de cumplimiento** | **100** |

|  |
| --- |
| **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  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Transitorios:** | Los casos no previstos en esta convocatoria serán resueltos de manera conjunta entre “Queremos Mexicanos Activos” y las organizaciones participantes.  |

Para mayores informes sobre el reto “**Organización Activa y Saludable 2021”** las organizaciones podrán contactar en **“**Queremos Mexicanos Activos” a:

 Giuseppe Alejandro Hanssen

 Teléfono 5541300720

 Email. galejandro@mexicanosactivos.org

 giuseppe.alejandro@gmail.com