

QUEMA
QUEREMOS MEXICANOS ACTIVOS

“Un año de diversificación e impacto en la salud”

20 | REPORTE 24 | ANUAL

 www.mexicanosactivos.org.mx

 MexicanosActivos

 Mexicanos Activos

 @MexicanosActivos

 Queremos Mexicanos Activos

 Queremos-mexicanosactivos



EDITORIALES.....3-4



ORGANIZACIÓN ACTIVA Y SALUDABLE.....5-13



NADO POR MI CORAZÓN.....14-17



CAMINO POR MI CORAZÓN.....18



ALIANZAS.....19-21



ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN.....22-23



Atención: en diferentes secciones verás **resaltado con este tono magenta:**

- Cifras de crecimiento con respecto a 2023
- Evolución en el alcance de las iniciativas
- Cambios significativos
- Novedades respecto de 2023

Estimados amigos, aliados y miembros.

Es un honor y un privilegio dirigirme a ustedes en este informe anual de Queremos Mexicanos Activos (QUEMA). Desde nuestra fundación en 2013, hemos dedicado nuestros esfuerzos a promover el bienestar integral de las personas por medio de la actividad física –como la mejor herramienta para preservar salud, prevenir enfermedades y generar bienestar integral físico y también mental.



Nuestro compromiso de crecimiento persiste. Buscamos aumentar el número de usuarios registrados en nuestras evaluaciones, especialmente enfocándonos en incrementar la cantidad de empresas mexicanas que se certifican como “Organización Activa y Saludable”.

Estamos convencidos de que este crecimiento nos permitirá ayudar a miles de personas a través de nuestras alianzas.

Es así como contribuimos con un cambio positivo en el entorno empresarial mexicano.

Atentamente.

Alejandro Pintado
Presidente del Consejo, Queremos Mexicanos Activos A.C.

De nuestra Directora Ejecutiva.

Estimada comunidad QUEMA:

Este año trajo nuevas y buenas oportunidades para nuestra organización que les estamos compartiendo en el presente trabajo de reporte de resultados e impacto.

Estamos incorporando una nueva forma de desempeñar nuestro propósito por medio de una Sociedad Civil. ¿Qué es? Es una empresa de servicios, para promover actividad física como pilar de salud.

Hola QMA Servicios S.C.!

Vamos brindar servicios a diferentes organizaciones como conferencias, materiales de difusión, eventos de actividad física, evaluaciones, que habiliten a las organizaciones para darle a sus colaboradores información y herramientas para activarse físicamente en beneficio de su salud.

Durante este año, hemos continuado alianzas clave con actores destacados como el Consejo de la Comunicación, así como con organizaciones públicas, incluyendo al Instituto del Deporte CDMX y la CONADE así como otros Institutos en los Estados y también con el IMSS.

Hemos potenciado nuestra presencia en medios masivos y prensa nacional como nunca antes. Nuestros canales digitales difunden cápsulas educativas y nuestra plataforma permite capturar en una base de datos unificada, la evaluación del Índice de Condición Física (ICF) para proyectos masivos. Un crecimiento sostenido y dos ventajas relevantes!

Estamos convencidos de que este crecimiento nos permitirá ayudar a miles de personas a través de nuestras alianzas.

En nombre de todo el equipo de QUEMA, agradezco su continua dedicación y apoyo.

Atentamente,

Mariel Hawley
Directora de Queremos Mexicanos Activos A.C.
QMA Servicios S.C.



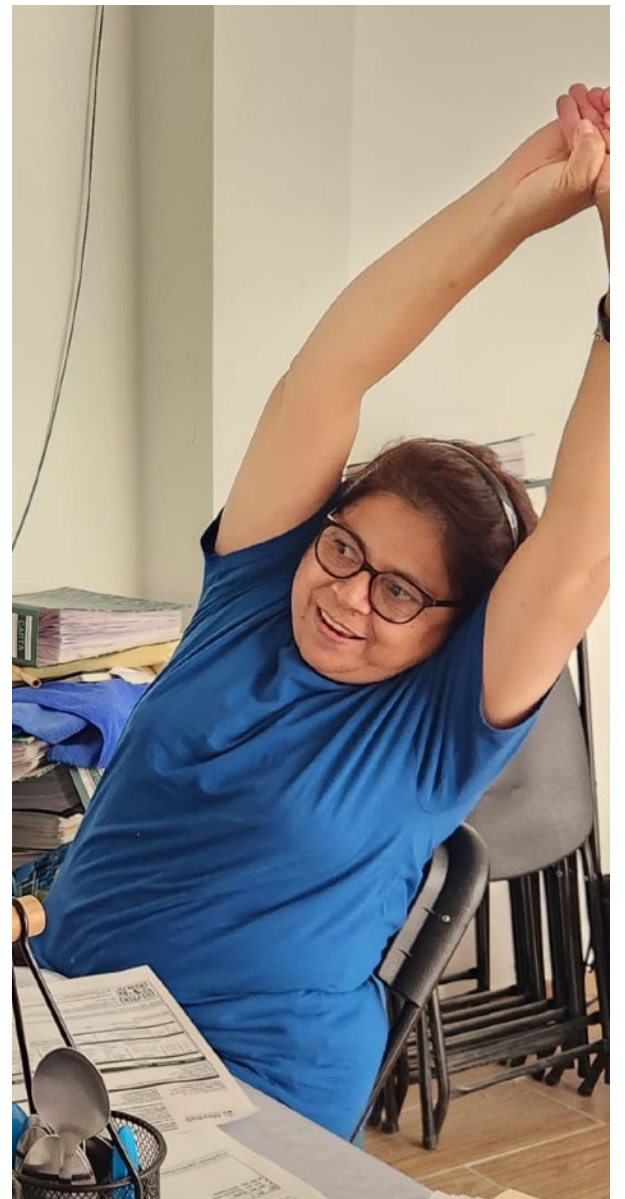


5 ejemplos de impacto positivo en las OAS



1. Al mejorar el Índice de Condición Física de los colaboradores para mejorar indicadores de salud.

2. Al mejorar el ánimo, compromiso, participación, motivación, e implicación de los colaboradores para con la organización.



3. Colaboradores con mejores condiciones para desarrollar su trabajo.

4. Colaboradores con información relevante para tomar mejores decisiones en torno a su estilo de vida

5. Mejorar el clima laboral y la disminución del estrés

3º Año de Certificación “Organización Activa y Saludable”

Como ustedes saben es un proceso que permite a las organizaciones participantes recibir la certificación al cumplir con la metodología y el cumplimiento de los indicadores establecidos, que a su vez, realizan esfuerzos sistemáticos, planificados y medibles, para promover hábitos saludables y la práctica de actividad física en beneficio de la salud y el bienestar de sus colaboradores.



Organizaciones Certificadas periodo 2023-24 *Distintivo Oro*



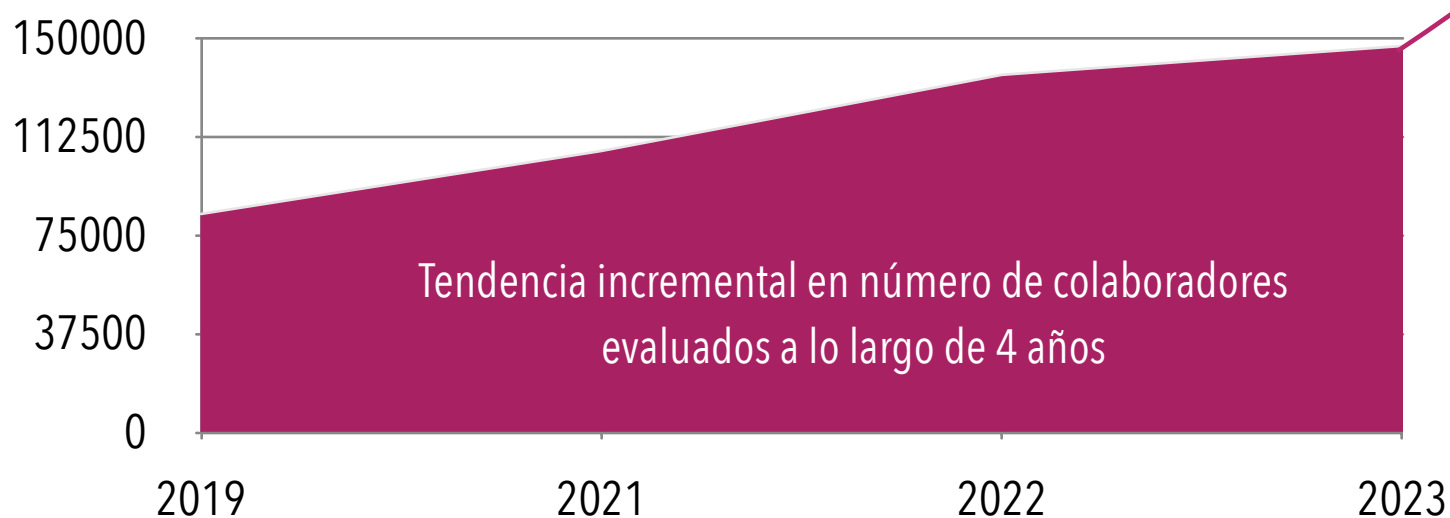


16 organizaciones certificadas

(+2 respecto de 2022-23)

**147,718 Colaboradores evaluados
en Índice de Condición Física (ICF)**

(+11,000 respecto de 2022-23)





11,210

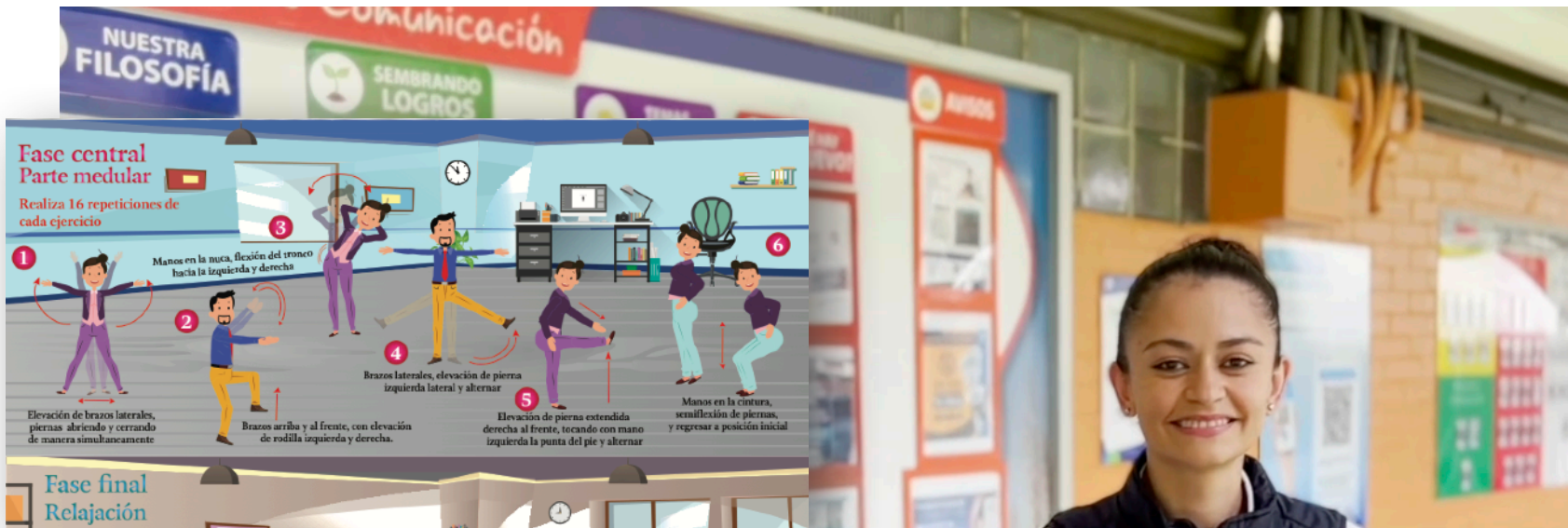
Pausas activas realizadas



599

Espacios destinados a la actividad física





1,956

Tips saludables y rutinas de actividad publicadas

Impactos totales de contenidos durante el ciclo:

666,107



19

Conferencias sobre beneficios de la actividad física

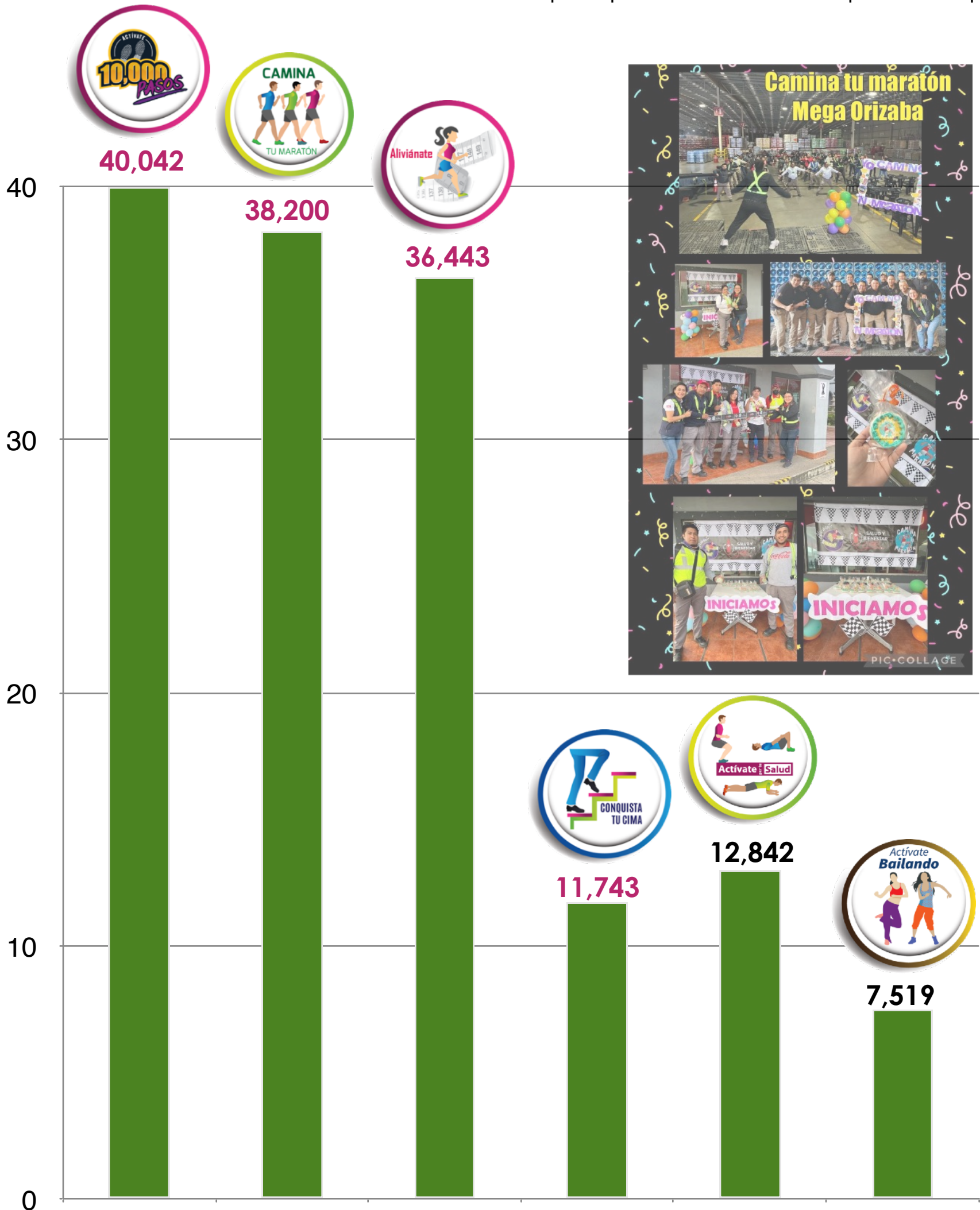
Alcance de conferencias:

47,641

































Participantes en los retos QUEMA (en miles)

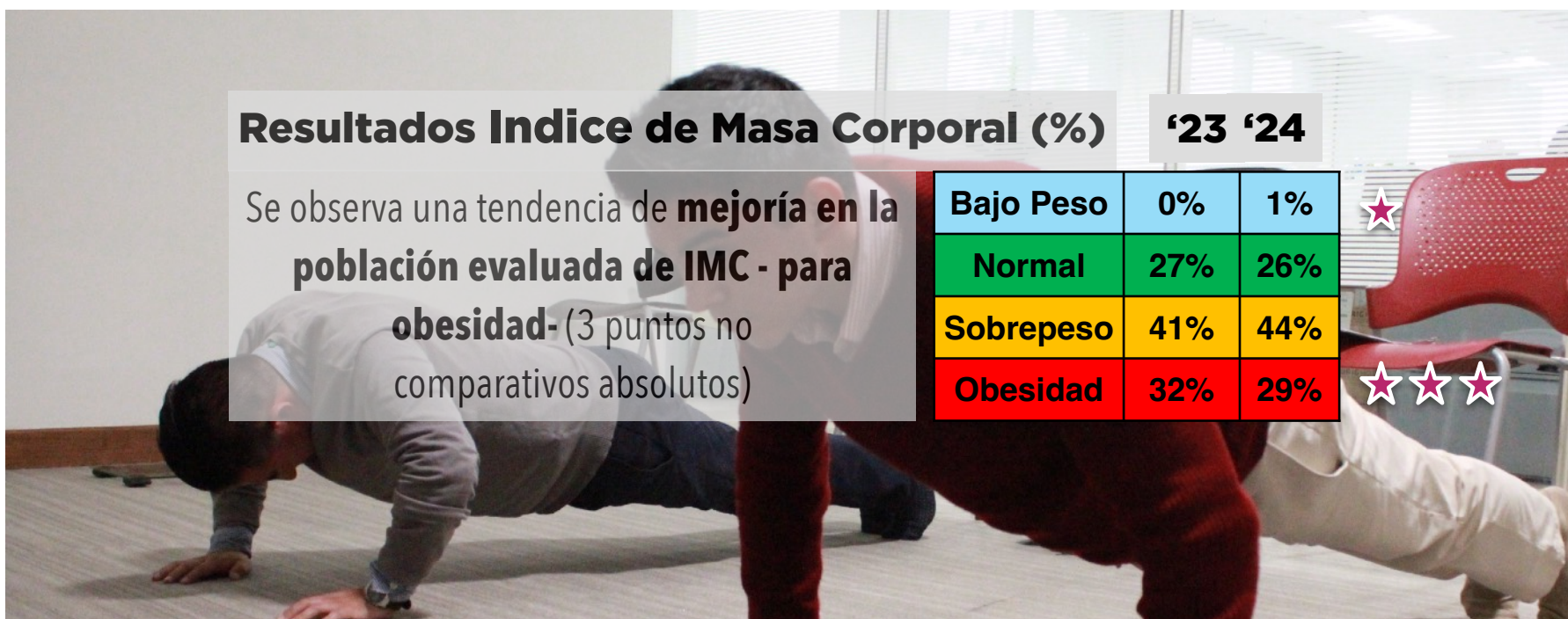


Tendencia incremental en # de participantes de 4 retos con respecto al año pasado



Logros obtenidos por las organizaciones 2023-2024

	Población evaluada ICF	Colaboradores	Retos QUEMA inscritos por cada organización
 MexBeb Asociación Mexicana de Bebidas	50%	4	
 ARCACONTINENTAL	73%	1,099	
 CHINOIN®	73%	1,543	
 Coca-Cola FEMSA	91%	41,097	
 GTO Secretaría de Finanzas, Inversión y Administración Grandeza de México	42%	793	
 GEPP PEPSI	64%	27,031	
 gruma	55%	5,496	
 GRUPO BIMBO	31%	23,487	
 Coppel	54%	14,405	
 LALA	62%	22,041	
 GRUPO RICA	76%	418	
 Grupo Marti	91%	550	
 Valle 1924 SANTA CLARA	83%	2,728	
 MARS	40%	142	
 MOBILITY ADO	92%	6,967	
 odontoprev Todo comienza con una sonrisa	40%	35	





2024

nado x mi corazón



INSTITUTO
DEL DEPORTE



Este es el evento acuático de actividad física más importante de México reuniendo a decenas de miles de personas en todos los Estados del país, por medio de diferentes organizaciones convocantes, tanto públicas como privadas.

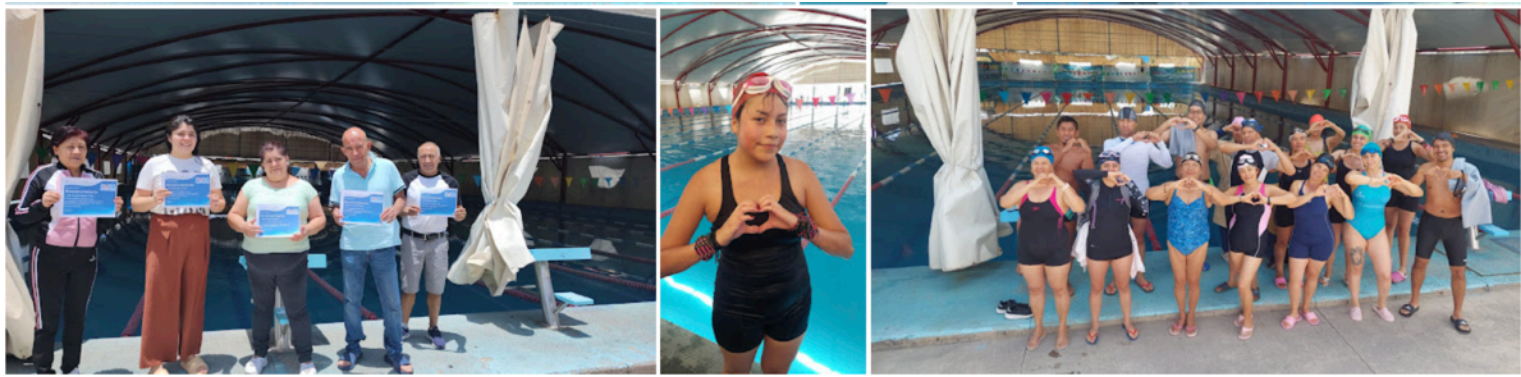
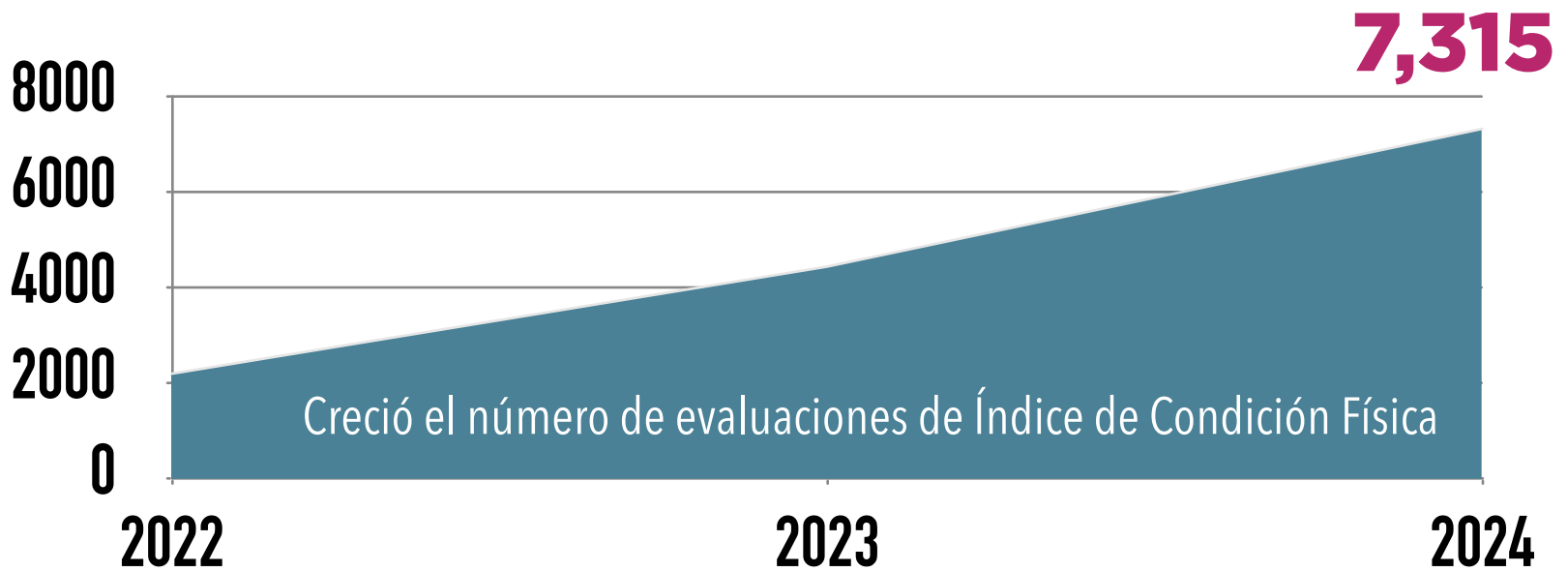
214
Albercas y equipos

82,917
Participantes

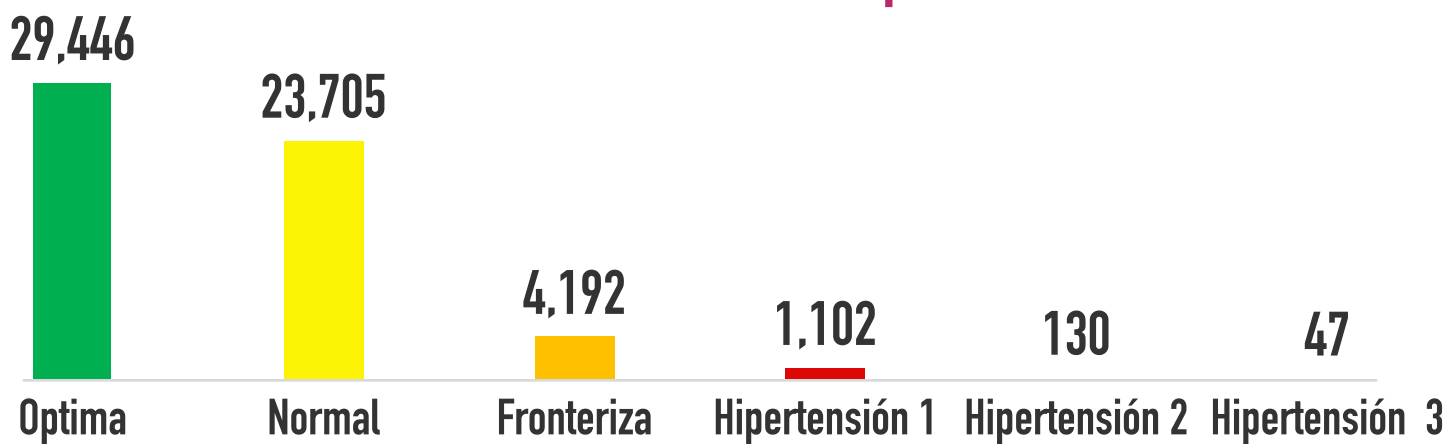
Top 10 por Estados con +1,000 participantes
(misma jerarquía que en 2023)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1-CDMX | 6-Morelos |
| 2-EdoMex | 7-Michoacán |
| 3-Guanajuato | 8-Tlaxcala |
| 4-Veracruz | 9-Hidalgo |
| 5-Coahuila | 10-Q. Roo |





Buenas noticias en niveles de presión arterial



En ocasiones anteriores las categorías Hipertensión 2 y 3 resultaron alarmantemente numerosas. Debemos seguir esforzándonos en esta población



Camino por mi Corazón



El banderazo de salida para Camino por mi Corazón 2024, se dió en el Estadio Olímpico del IMSS en Oaxtepec, Morelos. La iniciativa busca fomentar por lo menos 1.5 km diarios de caminata durante un periodo de 30 días buscando combatir el sedentarismo. Concientiza entre la población sobre la importancia de realizar actividad física y del cuidado de la salud, sin importar la edad, el género, es una alianza que promueve la inclusión y la medición de indicadores como nuestras demás acciones.



Alianzas: Movimiento Nacional de Activación Física



Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

QUEMA fue convocada por segundo año como organización experta y aliada en el proceso de diseño, asesoría creativa, evaluación, cuestionarios, portavoz para entrevistas con radiodifusoras. La campaña está actualmente al aire y en medios digitales e impresos (resultados acumulados en 4 meses)



\$240,000,00
La pauta acumulada en medios masivos y alternos



Se llevan **+100 notas y menciones** en medios de radio, internet y redes sociales.

Se hizo la traducción de los gráficos a las **tres lenguas indígenas más utilizadas.**



Se llevó a cabo el webinar: **Fomento a la activación física y la salud en México** para medios a nivel nacional. Se han tenido **+50 entrevistas** en medios nacionales, estatales y regionales.



Alianzas: Movimiento Nacional de Activación Física



Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas



Entrega de reconocimientos atletas olímpicos y paralímpicos que representaron a México en los **Juegos Olímpicos de París 2024** donde se resaltó el esfuerzo, la dedicación y el compromiso de las y los deportistas mexicanos. **Con la participación de Mariel Hawley y Alejandro Pintado**



Pausa Activa Congreso Asociación Mexicana en Dirección de Recursos Humanos

Activamos a +3000 asistentes de uno de los congresos más importantes de América Latina.

Conferencias

Desarrollo de **10 conferencias** impactando a **+2,000 niñas, niños y adolescentes.**



Conciertos

Se han impactado a **+3,500 personas** a través de **10 conciertos escolares.**

Alianzas



Evaluados 123



Feria de la Activación Física proyecto que resalta la importancia de la actividad física para la salud integral de los colaboradores. Como parte del programa se incluyen conferencias de sensibilización, la evaluación del Índice de Condición Física (ICF) y rutinas de activación física. Como resultado del de 3 días en las instalaciones de General de Seguros, se despertó el interés en la certificación OAS.

QMA Servicios S.C.

Pausa Activa durante el **Octavo Congreso Nacional en Seguridad Vial**, San Juan del Río, Querétaro.

Promovida por



Conferencia sobre **Los beneficios de la Actividad Física** en las instalaciones de la compañía

Ejemplo de historial de colaborador

Participaciones

ORGANIZACIÓN: CORPORACION RICA
PARTICIPANTE: 1041 - MARIA DE LOS ANGELES SOTO MEJIA



ID	RETO	UNIDAD DE MEDIDA	ORGANIZACIÓN	REDON
60346	Reto 10,000 pasos	Número de días que logres caminar 10,000 pasos o más	Corporacion Rica	Corporacion Rica - Las Margaritas
1707572	Reto Actívate Bailando	El participante debió haber bailado diariamente	Corporacion Rica	Corporacion Rica - Las Margaritas

QMA Servicios S.C.

Estrategias de promoción y difusión

Produjimos una serie de **Cápsulas en video** con formato divulgativo, cortas y dinámicas que han logrado alcances significativos en impresiones e interacciones (ver ejemplo)

2. Corrige y previene problemas de salud		
Facebook		
Información general		
Alcance	Impresiones	Interacciones
6,726	6,970	30
Superior a lo normal	Superior a lo normal	Superior a lo normal

Alcance en Redes Sociales (seguidores)

- Facebook: 8,850 (+250 respecto 2023)
- Instagram: 1,490 (+300 respecto 2023)
- LinkedIn: 850 (+100 respecto 2023)

La vía del **correo electrónico** con el formato "Gaceta en Movimiento" presentan una **tasa de apertura del 75%** con una interacción superior a la media. Se distribuyen mensualmente artículos, infografías y recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable

Estrategias de promoción y difusión

Para posicionarnos en medios masivos, optamos por una estrategia de relaciones públicas y contenido orgánico, que logró un alcance superior a los **5,000,000 de impactos en más de 60 notas**



EMPRESAS Miércoles 10 de Julio de 2024 EL FINANCIERO EF 17

Combatir el sedentarismo en las empresas

En México, el sedentarismo es una preocupación creciente para la salud pública. Según datos del INEGI, el 58 por ciento de los mexicanos mayores de 18 años no realiza ninguna actividad física en su tiempo libre, lo que se asocia con enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer.

Las cifras del INEGI revelan que el problema es especialmente grave entre las mujeres, porque el 62.5 por ciento no practica ninguna actividad física en su tiempo libre, comparado con el 53.9 por ciento de los hombres, lo que resulta alarmante, especialmente considerando que México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial, de acuerdo con la Organización Mundial de Salud (OMS).

Esto subraya la importancia de promover la actividad física entre las empresas, una labor que impulsa la organización Queremos Mexicanos Activos (QUEMA), que preside la conferencista y nadadora **Maríel Hawley**, que junto con el Instituto de Normalización y Certificación entregará este miércoles la Certificación "Organización Activa y Saludable" (OAS) a 16 empresas de diversos sectores comprometidas con la salud integral de sus colaboradores y familias.

La certificación OAS distingue a compañías que se comprometieron a fomentar un estilo de vida activo y saludable, al implementar sesiones informativas sobre hábitos saludables, proporcionar espacios y convenios para la actividad física y realizar evaluaciones de condición física a sus colaboradores, en beneficio de más de 250 mil trabajadores. ¡A moverse!

De jefes

Opine usted: empresas@elfinanciero.com.mx

“... entregarán este miércoles la Certificación 'OAS' a 16 empresas de diversos sectores comprometidas con la salud integral de sus colaboradores y familias”

Profesionalizan asesoría financiera en México

En México, solo el 3 por ciento de la población adulta invierte y apenas el 10 por ciento tiene ahorros equivalentes a tres meses de su ingreso mensual, según la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera 2023. Además, un estudio de Ernst & Young Global Limited (EY) reveló que México ocupa el último lugar en alfabetización financiera entre los países del G20. Estas cifras reflejan la escasez de asesores financieros en el país, con solo 7 mil 500 registrados, comparado con los más de 70 mil que tiene Brasil.

Al respecto, nos cuentan que Grupo Bursátil Mexicano (GBM) está trabajando para cambiar esta situación. Su división Advisors, liderada por **Luis Felipe Madrigal Mier y Terán**, busca democratizar el acceso a las inversiones y expandir la red de asesores financieros. La plataforma Advisor ofrece una amplia gama de soluciones de inversión, tecnología centrada en el asesor y soporte comercial, permitiendo a los asesores desarrollar su propia marca con el respaldo de GBM.

Desde su inicio hace más de tres años, Advisors llega al primer semestre del año con la gestión de más de 30 mil millones de pesos en carteras de inversión y ha afiliado a más de 250 asesores en México, abarcando 25 ciudades con más de 20 oficinas y prácticas individuales. ¿Quiere mover su dinero? Aquí tiene una opción.

Van por soluciones

La empresa japonesa dedicada a la fabricación de productos para la industria de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC por sus siglas en inglés), Daikin, que encabeza en América Latina **Satoshi Okayama**, en conjunto con incMTY, la plataforma de innovación, inversión y talento de América Latina, dirigida por **Thomas Michael Hogg**, lanzaron un reto de innovación llamado AirTech Challenge 2024, que busca que las startups de México y Latinoamérica presenten iniciativas para resolver problemas relacionados con la industria HVAC y su cadena de suministro a través de soluciones de alto impacto.

El reto está centrado en dos verticales: la experiencia de usuario y del consumidor en la industria HVAC, así como las aplicaciones de la Inteligencia Artificial en cualquiera de las etapas de la cadena de valor de la Industria HVAC, ya sea fabricación, cadena de suministro, diseño e ingeniería, construcción e instalación, así como la gestión y el mantenimiento.

Con este tipo de iniciativas, Daikin e incMTY le apuestan al talento regional y se comprometen a desarrollar tecnologías de ahorro de energía y funcionamiento para contribuir al cuidado del medio ambiente.

En México Daikin cuenta con dos nuevas plantas de manufactura en el estado de San Luis Potosí, donde han invertido alrededor de 300 millones de dólares en 2022 y que entrarán en funcionamiento en este 2024.

Activos y saludables

En un país en el que los trabajadores pasan gran parte de su día en su centro de trabajo o en traslados, promover un estilo de vida activo y saludable se vuelve cada vez más importante.

Es así como Queremos Mexicanos Activos (QUEMA), que preside **Maríel Hawley**, en colaboración con el Instituto de Normalización y Certificación, desarrolló la certificación "Organización Activa y Saludable", distintivo para las empresas que promueven un enfoque integral de la salud de sus colaboradores y sus familias.

Esta semana entregarán el distintivo a 16 empresas de sectores como alimentos y bebidas, salud y servicios, entre otros, que cumplieron con la metodología y los indicadores establecidos como sesiones informativas a los trabajadores, difusión de materiales para promover hábitos saludables, así como espacios y convenios para realizar actividad física.

Para QUEMA, la mejor manera de impactar en la salud es la actividad física, pero entiende que los horarios laborales no siempre permiten a los trabajadores alcanzar sus objetivos.

Por ello, busca que sean las mismas empresas las que apuesten por una vida más sana para reducir el estrés, mejorar el ambiente laboral y hasta tener menores costos en salud.

En 10 años de trabajo, la organización ha apoyado a más de un millón de trabajadores en el País.

Forbes

Portada / Dinero / **María Guadalupe Sandoval Mezu** Julio 05, 2024 6: 7:49 pm

Sale como ser un país de personas sedentarias

Maríel Hawley, nadadora de aguas abiertas y directora de Queremos Mexicanos Activos, recomienda pequeños cambios que generarán grandes transformaciones en las personas y las empresas.

MARIEL HAWLEY DIRECTORA DE QUEMA

"PANDEMIA HIZO A PERSONAS MÁS SEDENTARIAS"

TITULARES | CAMPAÑA | DESIGNAN A ÁNGEL LUNA VOCERO DE

CRÓNICA

16 empresas reciben Certificación Organización Activa y Saludable (OAS)

Reconocen que las organizaciones fomentan hábitos saludables y la práctica de actividad física entre sus colaboradores.

La organización Queremos Mexicanos Activos (QUEMA), realizó el día de hoy la entrega de la Certificación Organización Activa y Saludable (OAS) a 16 empresas en México por sus acciones realizadas y su compromiso para promover un entorno laboral saludable y activo.

En un contexto en el que los trabajadores mexicanos pasan la mayor parte de su día de manera sedentaria en sus puestos laborales, la promoción de un estilo de vida activo y saludable se ha convertido en una prioridad esencial para combatir la incidencia de factores que pueden poner en riesgo la salud. Es por ello, que esta certificación desarrollada en colaboración con el Instituto Mexicano de Normalización y Certificación establece que las organizaciones deben cumplir con una metodología rigurosa y una serie de indicadores que fomenten hábitos saludables y la práctica de actividad física, en beneficio de la salud y el bienestar de los trabajadores y su familia.

LA PRENSA

Estas son las empresas mexicanas que reciben la Certificación Organización Activa y Saludable

La certificación es otorgada por QUEMA y el Instituto Mexicano de Normalización y Certificación

Genevieve Ortiz / La Prensa

La organización Queremos Mexicanos Activos (QUEMA), entregó la Certificación Organización Activa y Saludable (OAS) a 16 empresas en México por sus acciones realizadas y su compromiso para promover un entorno laboral saludable y activo.

En un contexto en el que los trabajadores mexicanos pasan la mayor parte de su día de manera sedentaria en sus puestos laborales, la promoción de un estilo de vida activo y saludable se ha convertido en una prioridad esencial para combatir la incidencia de factores que pueden poner en riesgo la salud.

LA TRIBUNA

Vacaciones de verano en movimiento!

El verano es el momento ideal para promover un estilo de vida activo y saludable. Queremos Mexicanos Activos (QUEMA) invita a todos los mexicanos a aprovechar las vacaciones de verano para cuidar su salud física y mental.

Con más de 10 años promoviendo la actividad física como pilar fundamental de la salud en Queremos Mexicanos Activos (QUEMA) hemos impactado positivamente a más de un millón de personas y buscamos incrementar esta influencia apoyando a los familias a activarse y mantenerse saludables.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 reveló que más de 60% de niñas y niños no caminan con los recomendados de actividad física y pasan más de dos horas al día frente a pantallas, por lo que es esencial que como madres, padres y responsables de las niñas y niños, fomentemos una vida activa y saludable y consideremos que las consecuencias de no mantenerse físicamente activos son severas, afectando tanto la salud física como emocional.

Por ello, estas vacaciones de verano son la oportunidad perfecta para integrar la actividad física en la rutina diaria de nuestras hijas e hijos de manera divertida y activa.

Desde actividades al aire libre como acurrir al parque a caminar, jugar o correr, o bien si el clima no lo permite, realizar algunos ejercicios para mantener a los pequeños activos, incluso dentro de casa.

¡Ataca la cuenta! Una actividad física que puede realizarse en cualquier espacio.

Bailar Organiza sesiones de baile, es una forma excelente de activarse y disfrutar en familia.

Carreras de obstáculos conser Utliza muebles y juguetes para crear un circuito de obstáculos dentro de casa.

La mejor manera de fomentar la actividad física es con momentos y espacios que sean divertidos, sin que los consideren una obligación. Estas vacaciones de verano, QUEMA invita que se promuevan actividades que no solo fortalecen al cuerpo, sino que también promueven la unión de la familia.

\$740,000 Equivalencia Publicitaria

En QUEMA trabajamos todos los días para promover la actividad física como pilar integral para preservar la salud, prevenir enfermedades y generar bienestar tanto físico como mental.

Por ello, refrendamos nuestro compromiso con la calidad, avalado por el
Centro Mexicano para la Filantropía CEMEFI
Instituto Mexicano de Normalización y Certificación A.C.



Queremos Mexicanos Activos A.C. y QMA Servicios S.C.

Avenida Javier Barros Sierra Número 540,
Torre I, Piso 5, Oficina 5030, Colonia Santa Fe Delegación Álvaro Obregón, Código Postal 01210, Ciudad de México.

