



mexicanos
activos

PROGRAMA
EMPRESA ACTIVA



QUEREMOS MEXICANOS ACTIVOS (QMA) PROGRAMA EMPRESA ACTIVA

¿POR QUÉ ES DETERMINANTE LA PARTICIPACIÓN DE LA EMPRESA PRIVADA Y PÚBLICA EN LA POLÍTICA NACIONAL PARA LA ACTIVACIÓN FÍSICA?

Junto con el transporte público, el espacio laboral ocupa **el mayor tiempo de la vida** de las personas. El espacio laboral es un sitio de socialización, aprendizaje e **interacción significativa** entre las personas. Aunque el gobierno de México sigue siendo el principal empleador individual de mexicanos, existen cerca de **43 millones de personas** que están empleadas por una empresa privada o paraestatal. Lo que haga o deje de hacer el sector privado en esta materia afecta la vida de un número cada vez mayor de mexicanos.

¿POR QUÉ ACTIVACIÓN FÍSICA Y NO DEPORTE?

Aunque muchos de los mexicanos tenemos la posibilidad de ejercitarnos y practicar un deporte, nuestro estilo de vida no siempre lo permite. Los traslados a los espacios laborales, los horarios de las escuelas y la rutina diaria van dejando pocos espacios para el deporte. En muchas ocasiones la disponibilidad de espacios físicos seguros e instalaciones públicas apropiadas hace que practicar algún deporte sea costoso o difícil de mantener como una rutina.

La activación física parte de una lógica diferente. Si aprovechamos cada minuto disponible del día para activarnos, el conjunto de minutos va cobrando sentido. Caminar 30 minutos es estupendo, pero mucho más grato si es una pausa laboral o un camino seguro. Subir escaleras es extraordinario, pero sólo si consideramos que es parte de un esfuerzo orientado a mejorar significativamente la calidad de vida.

La experiencia internacional en este tema muestra que si no somos capaces de acreditar socialmente, de valorar lo que hacemos, nuestra sensación es de frustración y desánimo. La activación física no es para quien tiene talento para algún deporte o quien está llevando una dieta para perder peso. La activación física es para una sociedad que enfrenta retos de salud pública graves y que necesita reconocer que con el movimiento y la activación física continua puede aminorar los efectos y costos de la vida sedentaria, la obesidad y los excesos de nuestro actual estilo de vida.

Como país, la activación física es sólo el comienzo de un nuevo estilo de vida, pero individualmente tiene efectos directos e inmediatos sobre nuestra calidad de vida.

¿EN QUÉ CONSISTE EMPRESA ACTIVA?

Es un **programa de trabajo permanente** de QMA para impulsar la activación física entre los directivos y empleados de las empresas que operan en México. Nuestro objetivo es hacer que **la mayor parte de las empresas del país cuenten con una política permanente para la activación física de sus trabajadores**. Buscamos que la cultura de activación física en las empresas facilite el cumplimiento de la meta nacional de mover al mayor número de mexicanos cuando menos 60 minutos diarios. Esta meta nacional parte de la experiencia internacional y las recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud** y otros organismos para activar físicamente a las personas. El Programa Empresa Activa forma **parte de una estrategia integral** de QMA que va desde el impulso a políticas públicas (en coordinación con la Secretaría de Salud) hasta la promoción de una valoración social de la activación física. El eje del programa es la promoción e implementación de Planes de Activación Física (PAF) en cada una de las empresas del país. Cada PAF debe ser una estrategia sencilla que, con distintos recursos y capacidades, cualquier empresa que opere en México pueda adoptar e implementar.

FACTORES CLAVE PARA INICIAR UN PLAN DE ACTIVACIÓN FÍSICA (PAF) EN LAS EMPRESAS MEXICANAS O INTERNACIONALES QUE OPERAN EN MÉXICO

Si una empresa no está consciente de su **papel en la comunidad y del impacto de sus políticas** en mejorar la vida de las personas, es difícil que asuma el concepto de activación física. La empresa requiere reconocer los **riesgos del país en materia de salud pública**: diabetes, obesidad, hipertensión, y ha decidido tomar acción coordinada con la sociedad para ayudar a enfrentarlos. Sabe que desarrollar un Plan de Activación Física para su empresa es una manera sencilla de contribuir a resolver un problema de salud pública nacional y los costos directos para las familias y las instituciones públicas. Es una contribución sencilla y directa para mejorar la calidad de vida de sus trabajadores y empleados, y contribuye a reforzar los programas institucionales y cívicos en las escuelas del país, las oficinas de gobierno y los espacios públicos. Implantar un PAF en la empresa es una manera de cerrar el círculo vicioso de sedentarismo y alimentación deficiente en el país. Como toda acción que busque dar resultados en el corto plazo, el PAF requiere una señal de liderazgo de ejecutivos y directivos. Los directivos de la empresa asumen su función de **liderazgo en la creación de un entorno laboral más sano** (y seguro) para sus colaboradores y reconocen la importancia de las nuevas tendencias en el campo del **“bienestar subjetivo”** y las incorporan en sus políticas de **productividad**. Si los directivos no están comprometidos, estas políticas van perdiendo aliento y su cumplimiento se vuelve parte del laberinto burocrático de acciones de la empresa. Por ello el PAF es una estrategia mínima y no una norma de cumplimiento general. Las empresas y sus directivos pueden ser tan creativos como lo deseen y es intención de Mexicanos Activos la des sistematizar esas experiencias y contribuir a reducir los costos de implementación de planes de activación física en empresas medianas y pequeñas.

EJES PARA EL DISEÑO DE UN PLAN DE ACTIVACIÓN FÍSICA PARA LAS EMPRESAS

1. DESARROLLO DE CAPACIDADES INSTITUCIONALES DENTRO DE LA EMPRESA

Objetivo: Establecer la Activación Física como una prioridad permanente para la empresa y crear las condiciones mínimas para la operación de un Plan de Activación Física.

Acciones:

- Pronunciamiento público del equipo directivo de la empresa y comunicación interna permanente.
- Planeación: identificación de las acciones de bajo costo de implementación y máximos resultados
- Publicación y diseminación de un Programa de Activación Física (PAF) con acciones sencillas para el personal de la empresa
- Identificación del Área líder que impulsará el PAF
- Revisión sistemática del progreso de las acciones emprendidas y cambios en la conducta o condiciones de salud del personal de la empresa
- Presupuesto

2. IDENTIFICACIÓN Y MANTENIMIENTO DE INFRAESTRUCTURA Y CONDICIONES GENERALES PARA LA ACTIVACIÓN FÍSICA

Objetivo: Identificación, operación y mantenimiento de espacios dedicados para la activación física o el ejercicio dentro de las empresas

Acciones:

- Censo de infraestructura para la activación física dentro de la empresa y en las zonas aledañas
- Identificación clara y mantenimiento de los espacios para la activación física dentro de la empresa
- Identificación de rutas y tiempos en los trayectos de la empresa al transporte (estacionamientos, estaciones)
- Presupuesto identificado para el mantenimiento y operación de los espacios asociados con el PAF (ciclopuestos, estacionamientos, rutas, canchas)
- Acciones que incentiven el uso de medios de transporte como la bicicleta (mediante instalaciones seguras) o caminar (rutas y coordinación con autoridades para brindar seguridad en rutas)
- Vestidores, regaderas y otros espacios que faciliten la combinación de la vida laboral con el ejercicio y la activación física

3. LA ACTIVACIÓN FÍSICA COMO UN VALOR DE LA CULTURA ORGANIZACIONAL

Objetivo: Convertir a la activación física en un valor compartido dentro de la empresa, reforzando las acciones de familia, sociedad y gobierno.

Acciones:

- Actividades deportivas, recreativas o de promoción de una cultura de activación física en las empresas (Facilidades para que el personal pueda realizar actividades físicas o deporte dentro de las empresas. Uso creativo de las instalaciones: estacionamientos, escaleras, circuitos)
- Torneos, conferencias, actividades con la familia)
- Publicación y difusión de los resultados
- Reconocimiento a empleados destacados en activación física

4. MONITOREO DE PROGRESO

Objetivo: Contar con una serie de indicadores sencillos para medir el progreso de las acciones del PAF y saber qué resultados está dando.

Acciones:

- Identificar si la empresa realiza evaluaciones o monitoreos de la salud de su personal.
- Concentrar, con pleno respeto a los derechos humanos y a la privacidad, los datos estadísticos de la empresa para construir un indicador global de activación física.
- Proponer a los trabajadores formas sencillas de autoevaluación de su nivel de Activación Física y de monitoreo de progreso
- Compartir sus acciones y resultados con QMA para reducir costos en la implementación de nuevas acciones del Plan o facilitar el intercambio de experiencias con otras empresas

CONTACTO

Si quieres saber más sobre cómo diseñar un Plan de Activación Física e incorporarte a la red de empresas que ya están desarrollando acciones en este tema visita www.mexicanosactivos.org. Podrás realizar un autodiagnóstico de activación física para tu empresa y diseñar un sencillo PAF a partir de ello.

Para obtener sugerencias de activación física como individuo, familia y empresa puedes ver nuestras cuentas de Twitter y Facebook.



mexicanos
activos

mexicanosactivos.com



facebook.com/MexicanosActivos

twitter.com/MexActivos

pinterest.com/mexactivos