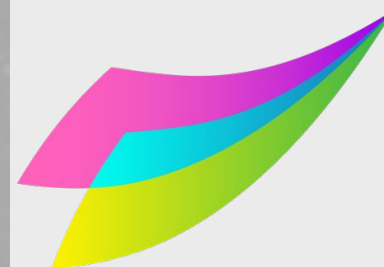




mexicanos
activos

Presentación del Programa
Empresa Activa



mexicanos
activos

Nuestra meta es:

Activar a los mexicanos 60 minutos diarios.



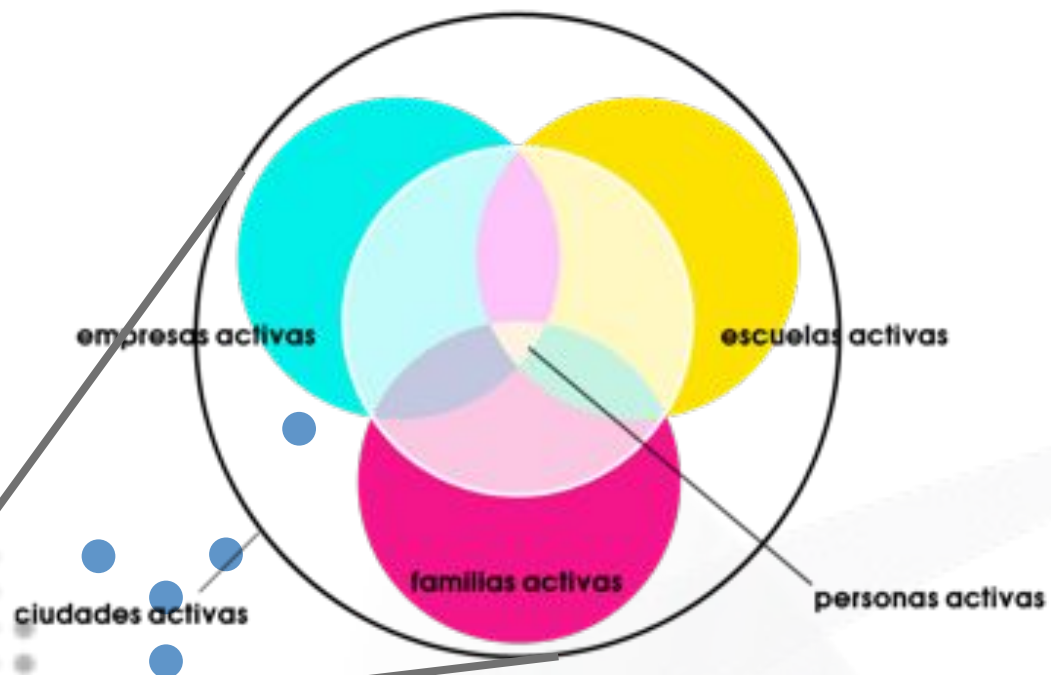


¿Qué es la activación física?

- La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son algunos ejemplos de actividad física.

¿Por qué la activación física?

- Porque tiene un beneficio evidente en la salud individual.
- Porque ayuda a prevenir enfermedades crónicas y condiciones que deterioren la calidad de vida.
- Por el aumento en gastos de salud relacionados con el sedentarismo son 101 mil millones de pesos proyectados para el 2017, que equivalen casi al presupuesto destinado a la Secretaría de Educación Pública.



Queremos que **toda empresa**
que opere en México tenga un
Plan de Activación Física

QMA busca sumar al mayor número de
empresas a esta iniciativa que compartirá
experiencia, conocimiento e información

Facilitará la implementación de **acciones**
de Activación

Y reconocerá a las empresas que conviertan la
Activación Física en **un valor compartido**
al interior de las mismas

OBJETIVOS

Establecer la Activación Física como una **prioridad permanente** para la empresa

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

Comunicar a todos los trabajadores, funcionarios y proveedores de la empresa las acciones que esta toma en materia de activación física.

Contar con una serie de **indicadores** para medir el progreso de las acciones del PAF



Para saber más sobre cómo diseñar un Plan de Activación Física visita:

mexicanosactivos.com

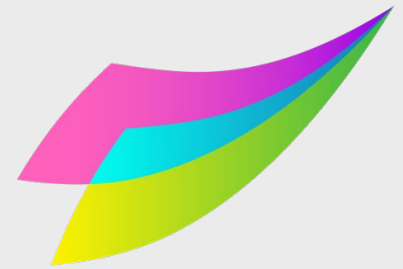
Para obtener sugerencias de activación física como individuo, familia y empresa puedes unirte a nuestras redes sociales:



facebook.com/MexicanosActivos

twitter.com/MexActivos

pinterest.com/mexactivos



mexicanos
activos



LA EMPRESA
RECONOCE
LA IMPORTANCIA DE LA
ACTIVACIÓN FÍSICA
ENTRE SUS EMPLEADOS



**ESPACIOS
DEDICADOS**
A LA ACTIVACIÓN FÍSICA
O EJERCICIO
DENTRO
DE LA EMPRESA O
ACUERDOS CON
**GIMNASIOS O
CLUBES**
CERCANOS

EVALUACIONES FÍSICAS

PERIÓDICAS QUE PERMITAN ORIENTAR O HACER RECOMENDACIONES

A LOS EMPLEADOS SOBRE
SU ESTADO
Y EL TIPO DE ACTIVIDADES
QUE PUEDA REALIZAR

1. Relación peso talla - Índice Masa Corporal
2. Prueba de esfuerzo básica
3. Evaluación médica básica
 - a) Presión arterial
 - b) Glucosa y colesterol



CONFERENCIAS CON ESPECIALISTAS

EN LA MATERIA QUE
ORIENTEN A LOS EMPLEADOS



PROGRAMAS QUE
INCENTIVEN EL
TRANSPORTE EN
BICICLETA O A PIE

ORGANIZACIÓN DE
**EVENTOS
DEPORTIVOS**
O DE
ACTIVACIÓN
DENTRO
DE LA EMPRESA

FACILIDADES PARA
QUE LOS EMPLEADOS
PUEDAN HACER EJERCICIO

ANTES O DESPUÉS DE TRABAJAR O A LA HORA DE LA COMIDA





PROGRAMAS DE
**DIFUSIÓN O
PROMOCIÓN**
DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA
**EN LA
COMUNICACIÓN
INTERNA Y EN
LOS ESPACIOS
PÚBLICOS**
DENTRO DE LA
EMPRESA

POLÍTICAS QUE INCENTIVEN MAYOR ACTIVACIÓN EN EL SITIO DE TRABAJO



PLAN DE
RECONOCIMIENTOS
A LOS EMPLEADOS
MÁS ACTIVOS



QUEREMOS EMPRESAS ACTIVAS

¿CÓMO SUMARSE A ESTA INICIATIVA?

¿Tienes ya un Plan de Activación Física? Compártelo con nosotros. Estamos creando la base de datos de PAF en las empresas mexicanas. Nuestro objetivo es documentar buenas prácticas y compartir conocimiento

¿Tienes acciones a favor de la Activación Física pero no un plan integral o tu empresa quiere sumarse a esta iniciativa? Podemos enviarte un cuestionario de autodiagnóstico para conocer qué acciones nuevas puedes incluir y seas parte de nuestra iniciativa.





mexicanos
activos



<http://facebook.com/MexicanosActivos>

<http://twitter.com/MexActivos>

<http://pinterest.com/mexactivos/>