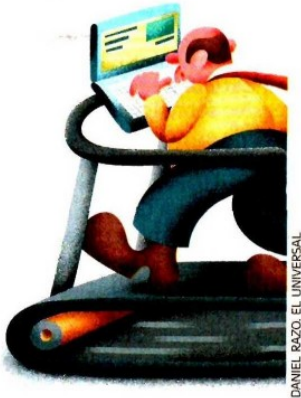


Fecha 09.10.2022	Sección Cartera	Página PP-20
---------------------	--------------------	-----------------



Empresas **promueven**
la **actividad física**

HARÁN SUDAR A TRABAJADORES

Ante el costo económico del sobrepeso y la obesidad, compañías buscan **incentivar a sus colaboradores para que realicen actividad física, aun en la oficina**

Texto: **SARA CANTERA**

—sara.cantera@eluniversal.com.mx

Ilustraciones: **DANIEL RAZO**

Las empresas quieren que sus colaboradores “corran” para ponerse en

forma, pues el costo económico del sobrepeso y la obesidad amenaza con multiplicarse por seis en las cuatro décadas siguientes.

La Federación Mundial de Obesidad y RTI International calculan que el costo en México va a pasar de 26 mil millones de dólares en 2019 a 160 mil millones para 2060, o 3.2 billones de pesos al tipo de cambio actual.

De una muestra de ocho países,

México es el tercero donde más crecerá el costo de la obesidad, sólo detrás de India y Tailandia.

Uno de los obstáculos, o pretextos, para hacer ejercicio es el sedentarismo que provocan los trabajos de oficina donde las personas pasan horas sentadas o en la misma posición.

Para incentivar a los trabajadores a que tengan un mínimo de actividad física, aun en la oficina,

Continúa en siguiente hoja



Fecha	Sección	Página
09.10.2022	Cartera	PP-20

la Asociación Queremos Mexicanos Activos (Quema) asesora a empresas privadas para que implementen rutinas de ejercicios sencillas en la jornada laboral.

Junto con el Instituto Mexicano de Certificación y Normalización (IMNC) diseñó una certificación que pueden obtener las compañías para garantizar que la organización promueve la actividad física y hábitos saludables entre sus empleados, mediante un programa de implementación de ejercicio que dura un año.

El año pasado se certificaron empresas como Arca Continental, Coca Cola FEMSA, Coppel, Financiera Contigo, GEPP, Jugos Del Valle-Santa Clara, Corporación Rica, Grupo Bimbo, Grupo Lala, Grupo Martí y GRUMA, que apoyaron a más de 106 mil personas a que lograran la obtención de hábitos saludables.

El plan contempla la promoción de estilos de vida saludable con información en señalética fija, correos electrónicos, redes sociales u otros canales dentro de la operación de la organización.

También organizan pláticas y conferencias, sesiones informativas sobre alimentación saludable, activación física y salud mental. Se hace una difusión de artículos, consejos, rutinas y pausas de activación física. En 2021 se certificaron 11 empresas y este año están 20 en proceso.

La directora ejecutiva de Quema, Mariel Hawley, destacó la labor de GEPP, aun cuando muchos de sus empleados están trabajando a distancia, pero que completaron sus evaluaciones y lograron la certificación. Así como de FEMSA, que el año pasado certificó a 4 mil colaboradores.

Dijo que las rutinas de ejercicio son muy sencillas y se pueden realizar al inicio de la jornada, a media jornada o para quienes laboran en el turno nocturno.

Las rutinas duran de cinco a 12 minutos y consisten en estiramientos y relajación de músculos que llevan en la misma posición durante mucho tiempo.

Se crean retos como realizar diariamente 20 minutos de actividad física, incluyendo ejercicios de calentamiento y un programa de caminata o trote suave de mil 500 metros diarios, hasta acumular en 29 días la distancia equivalente a un maratón.

Hay otro reto con duración de un mes, donde los participantes mejoran su condición física a través de ascender escaleras y consiste en acumular la mayor cantidad de escalones ascendidos día tras día, cada escalón se toma como 25 centímetros ascendidos y se tienen contempladas ocho posibles cimas no sólo de México, sino del mundo.

También se les incentiva a bailar durante 20 minutos, ya sea de manera individual, por pareja o familiar, seis días a la semana durante un mes.

“Cuando los trabajadores empiezan a tener conocimiento de que la actividad física es sinónimo o parte de su salud, ven todo el programa de forma distinta. Ven que la empresa los está cuidando o que de alguna manera está viendo por ellos.

“Otro de los ejes es que los colaboradores tengan un espacio, en tiempo y lugar, para activarse durante su jornada laboral. Así como las rutinas de higiene de la pandemia se hicieron parte de la rutina para mantenerse saludable, así queremos que adopten la actividad física”, explicó Hawley.

La implementación de estos ejercicios dura un año y, al final, la empresa puede obtener una certificación que se diseñó junto con el Instituto Mexicano de Certificación y Normalización para garantizar que la organización promueve la actividad física y hábitos saludables entre sus empleados.

Hawley dijo que 70% de los mexicanos padece algún tipo de sobrepeso y este mismo porcentaje encontraron en las empresas donde dividieron a los trabajadores en foco rojo, naranja y amarillo.

Rojo es cuando presentan obesidad y nula actividad física; na-

ranja cuando tienen sobrepeso y realizan poca actividad física; y amarillo cuando tienen poco sobrepeso y hacen algún tipo de actividad física.

“Dicen que lo que no se mide no se puede mejorar. Por lo tanto, es importante que si una organización pone el compromiso y los recursos para ayudar a sus colaboradores sepa dónde están como organización”, dijo Hawley.

“Para eso realizamos dos evaluaciones: el Índice de Masa Corporal (IMC) que es la correlación entre peso y talla; y el Índice de Condición Física (ICF), el cual determina si están dentro de los rangos de peso saludable o si tienen sobrepeso y obesidad”, agregó.

De acuerdo con Quema, cuando el ICF va mejorando con activación física, las personas muestran mejores condiciones de salud e incluso pueden reducir su IMC.

“Tenemos más de 100 rutinas de pausas activas que son rutinas de corta duración y poca intensidad, pero que te dan unos minutos para activarte. Toma de cinco a ocho minutos en el corporativo donde se levantan del escritorio, se estiran, tienen un poco de movilidad y eso les permite oxigenarse”, detalló Hawley.

“En los centros de distribución o plantas procuramos fomentar que antes de iniciar la jornada donde van a pasar muchas horas de pie o en la misma posición, puedan hacer una rutina de ocho o 12 minutos para que tengan actividad física; a media jornada son rutinas de relajación o de estiramiento para activar ciertos músculos que han estado en la misma posición durante mucho tiempo”, comentó.

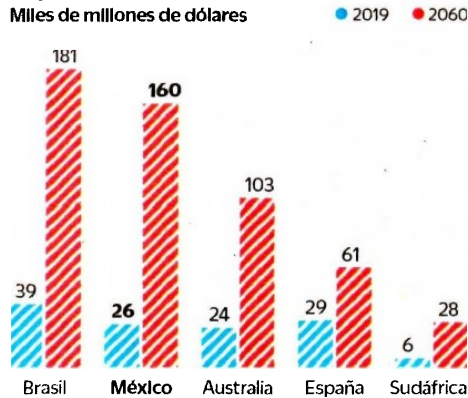
La empresa no tiene que invertir en infraestructura, sino se trata de aprovechar lo que ya tienen. “En el estacionamiento se pueden hacer las rutinas de inicio de jornada. Las escaleras de repente son parte de muchas organizaciones que no se usan y fomentamos el uso de la escalera, comentó la directora de la asociación. ●

Pesada carga

Preven que el costo del sobrepeso y la obesidad se multiplicará en las siguientes décadas.

Impacto económico

Miles de millones de dólares



Fuente: Federación Mundial de Obesidad y RTI International.



Consejos para mejorar la salud de los empleados

SARA CANTERA

—sara.cantera@eluniversal.com.mx

Tras la pandemia y la adopción de nuevos modelos de trabajo, se han dado algunos pasos para mejorar la salud de los empleados, como la reforma a la Ley Federal del Trabajo, en la que las empresas tienen la obligación de respetar el derecho a la desconexión de los teletrabajadores al término de su jornada, así como la creación de la NOM 35, la cual apoya y fomenta que las compañías promuevan entornos no dañinos a la salud mental, a partir de identificar y prevenir factores de riesgo.

La salud física y mental debe ser una prioridad para colaboradores y empresas. Al respecto, WeWork recomienda algunas acciones para cuidar el bienestar de

las personas durante sus horas de trabajo:

Microdescansos. Las personas que administran su tiempo e implementan descansos de 10 a 20 minutos en su jornada laboral logran obtener mayor inspiración para el desarrollo de sus tareas. Durante ese tiempo tienen que desconectarse por completo y ocupar la mente en algo completamente ajeno al trabajo.

Pausa activa. Hacer pausas activas con regularidad en el trabajo puede aumentar la concentración cuando vuelven, impulsan la productividad y mantienen al trabajador alerta todo el día. Cada hora, levántate de tu lugar y mueve tu cuerpo por cinco minutos, idealmente en un ambiente al aire libre, pero también se puede hacer un ligero estiramiento en una sala de juntas o en un rincón que

se preste para esto.

Espacio de trabajo. Es vital crear de forma intencional un espacio agradable y tranquilo que potencialice la creatividad, productividad y la sensación de paz. Esto puede significar eliminar el exceso de desorden o añadir plantas, o ubicarse en un lugar con acceso a luz natural, o tal vez colgar un pizarrón blanco en la pared para llevar la cuenta de las tareas diarias.

Reconoce el esfuerzo. Aparta unos minutos al día para reconocer el trabajo de alguien que lo merece en tu trabajo. Un entorno donde el esfuerzo es reconocido genera un sentimiento de felicidad, confianza y responsabilidad.

“La satisfacción de los colaboradores y la buena gestión de las compañías, siempre van de la mano”, aseguró Lucas Barbieri, líder de Personas en WeWork México. ●

Continúa en siguiente hoja

Página 3 de 4

Fecha 09.10.2022	Sección Cartera	Página PP-20
----------------------------	---------------------------	------------------------



La salud física y mental debe ser una prioridad para empresas.



La satisfacción de los colaboradores y la buena gestión de las compañías, siempre van de la mano”

LUCAS BARBIERI

Líder de Personas en WeWork México