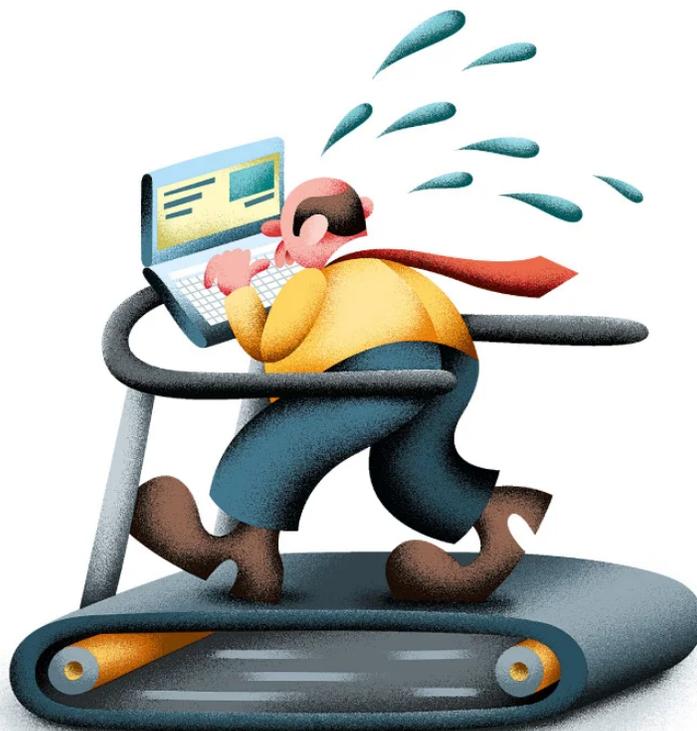


Harán sudar a trabajadores: Buscan incentivar la actividad física, aun en la oficina

[eluniversal.com.mx/cartera/haran-sudar-trabajadores-buscan-incentivar-la-actividad-fisica-aun-en-la-oficina](https://www.eluniversal.com.mx/cartera/haran-sudar-trabajadores-buscan-incentivar-la-actividad-fisica-aun-en-la-oficina)

8 de octubre de 2022



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, 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 logran la obtención de hábitos saludables.

Leer más: ¿Cuáles son las tarjetas de crédito más caras y baratas?

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.

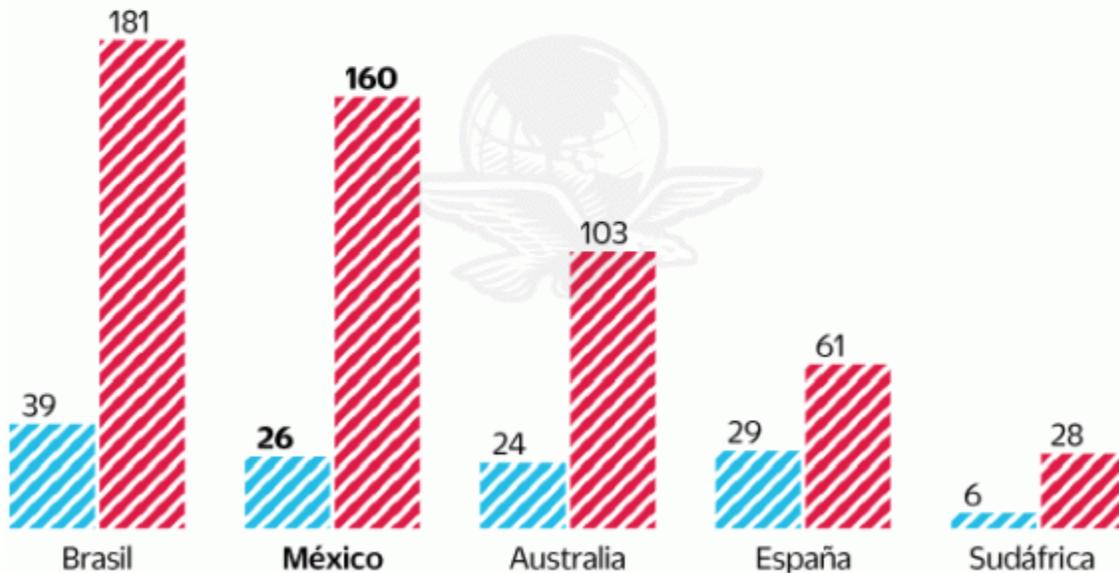
Pesada carga

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

Impacto económico

Miles de millones de dólares

● 2019 ● 2060



Fuente: Federación Mundial de Obesidad y RTI International.

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 mantenerte saludable, así queremos que adopten la actividad física”, explicó Hawley.

Leer más: "La tranza no descansa": alertan por llamadas y mensajes falsos a nombre de Condusef

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; naranja 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.

[Suscríbete aquí](#) para recibir directo en tu correo nuestras newsletters sobre noticias del día, opinión, planes para el fin de semana, Qatar 2022 y muchas opciones más.

Comentarios
