



### ○ **Objectiu General:**

Millorar l'estat de salut de la població dins l'àmbit laboral.

### **Objectius Específics:**

1. Sensibilitzar als treballadors de què l'entorn laboral pot afavorir l'adopció d'un estil de vida actiu.
2. Promocionar entre els directius de les empreses les línies de com incorporar un model de vida activa en el seu entorn laboral.
3. Elaborar material de Promoció i Educació per a la Salut (PiEpS) que doni suport i reforci l'actitud positiva front a la vida activa en el medi laboral.
4. Sensibilitzar a la comunitat en general dels beneficis de seguir un estil de vida actiu.

---

### ○ **Població diana.**

Treballadors (personal i directius) de les Illes Balears, d'edats compreses entre els 18 i els 64 anys.

El projecte es dirigeix principalment als treballadors de l'administració de la CAIB; als centres de salut i hospitals del Servei de Salut de les Illes Balears; als treballadors de la Universitat de les Illes Balears; als centres educatius; als centres esportius i als visitants i usuaris d'aquests edificis que se'n puguin beneficiar de les accions proposades.

---

### ○ **Som actius els Balears?**

El 24,8% de la població major de 15 anys declaren estar asseguts durant la seva activitat principal i el 41,7% passen la major part de la jornada drets sense realitzar grans desplaçaments. Les dones realitzen amb més freqüència activitats que no comporten desplaçaments o esforços. Les tasques amb major esforç físic les realitzen fonamentalment els homes.

Els més joves i els majors de 65 anys són, en major freqüència, els que passen asseguts gran part de la jornada laboral. En canvi, les persones amb edats entre 25 a 44 anys, són les que realitzaven més activitat física.

El 54,4% de la població adulta no fa tot l'exercici físic desitjat (57,3% de dones i 51,5% d'homes), fonamentalment les dones menors de 45 anys i els homes entre 25 i 44 anys.

El motiu més freqüentment declarat és la manca de temps (49%), superior entre les dones (51,1%) que entre els homes (46,8%) seguit de la manca de força de voluntat. Els motius adduïts varien en funció de l'edat: les persones majors de 65 anys declaren problemes de salut; un de cada tres joves manifesten no tenir força de voluntat per realitzar exercici i, la manca de temps és el motiu més freqüent entre les persones de 25 a 44 anys<sup>1</sup>.

---

## ○ **Beneficis de l'activitat física regular**

L'activitat física és qualsevol moviment del nostre sistema musculoesquelètic que requereixi un consum d'energia.

### *Beneficis físics*

Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis, etc.) i cerebrovasculars.

Ajuda a controlar el pes.

Manté o incrementa la força muscular, millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi.

Millora la resistència física.

Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

### *Beneficis psicològics*

Millora el benestar, l'humor i les emocions.

Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.

Millora l'autoimatge i genera més autoestima.

Afavoreix la relaxació i el plaer, i millora la qualitat i la durada del son.

### *Beneficis socials:*

Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat.

Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola.

### *Beneficis econòmics.*

L'activitat física al millorar l'estat de salut disminueix el cost sanitari derivat de consultes i assistència sanitària això repercuteix en un estalvi econòmic.

---

## ○ **Aspectes econòmics.**

Les malalties cròniques són causa d'absentisme laboral repercutint directa o indirectament en la manca de productivitat de les empreses i sent una càrrega pels sistemes econòmics. Moltes d'aquestes malalties es deuen a processos multifactorials, entre els quals hi destaquen el sedentarisme o la manca d'activitat física diària<sup>2</sup>.

Per això el context laboral és un medi idoni per la peculiaritat de tenir reclosa part de la població, sentir-se amb el suport social i poder així establir programes que estimulin, s'aproximin i reforcin l'activitat física<sup>2,3,4,5</sup>. D'aquesta manera, s'ha comprovat que la intervenció mitjançant programes de salut laboral, és un bon mètode cost-efectiu dels

recursos socio-sanitaris ja que disminueixen els dies d'absentisme laboral a més dels costos derivats<sup>6</sup>.

D'aquesta manera, els poders públics i les empreses han de vetllar per la bona salut del treballador oferint programes que facilitin la informació, educació i l'entorn per a l'adopció d'estils de vida saludables<sup>7</sup>.

---

## ○ Pla d'acció

*"Els programes d'activitat física a l'empresa poden augmentar la productivitat entre el 2 i el 52%"*

Passes per implementar una campanya integral en l'àmbit de treball.

### **1. Implicar la direcció de l'empresa i conscienciar als treballadors**

És imprescindible sensibilitzar i aconseguir despertar l'interès de la direcció en totes aquelles accions que poden fer d'una empresa un espai saludable. Aquests, tenen l'element clau per poder instruir i generar l'entorn idoni per una vida activa a la feina, fet que sense dubte, genera beneficis per a l'empresa.

En quant als treballadors, és essencial que se'ls informi i sensibilitzi sobre els beneficis de l'adopció del model actiu a la feina, fet que provoca un canvi de valors i l'adopció del canvi. El mitjà emprat serà:

Mètode unidireccional: a través de fullets, pòsters i ferratines.

Mètode bidireccional: a través del web 2.0 (Estratègia d'Alimentació Saludable i Vida Activa) la qual permetrà al treballador interaccionar amb distintes aplicacions informàtiques que informaran i avaluaran sobre la seva activitat física.

És essencial la coordinació de la DG Salut Pública i el Servei de Salut Laboral per a la instauració d'aquest projecte dins dels seus programes d'educació per a la salut i prevenció de la malaltia.

*"Els programes d'activitat física a l'empresa poden reduir els dies de baixa entre el 6 i el 32%"*

### **Model dels elements que predisposen, faciliten i reforcen el canvi en la conducta.**

#### Elements de predisposició

Per als treballadors que volen augmentar el nivell d'activitat física:

- Informar sobre els diferents tipus d'activitat física, la seva combinació i la relació amb la seva salut (activitats aeròbiques, de força, flexibilitat...).
- Oferir consell individualitzat.

Per als treballadors que no s'han plantejat augmentar el nivell d'activitat física:

- Sessions informatives sobre els efectes beneficiosos de l'estil de vida actiu sobre la salut.
- Incloure articles sobre activitat física i salut als mitjans de comunicació corporativa (intranet, revista de l'empresa, etc.)
- Col·locar pòsters als taulers d'anuncis.
- Oferir avaluacions de la forma física.

### Elements facilitadors

- Desenvolupar entorns on es pot dur a terme activitat física, tant a la mateixa empresa com a la comunitat. També es pot considerar la possibilitat de finançar sessions d'activitat física a la feina, fora o dins de l'horari laboral.
- Crear dins del lloc de feina una figura que dinamitzi activitats de lleure que siguin actives (grups d'esports, caminades, excursions a la muntanya o mar...)

### Elements reforçants

- Els incentius ajuden a reforçar la motivació i l'adhesió al pla dels treballadors. Han de ser fàcils de definir, flexibles i adaptables. Un exemple és la subvenció de podòmetres, samarretes...

## **2. Avaluar la situació inicial**

Per tal de conèixer el punt de partida, el primer pas és avaluar la situació inicial. És essencial saber les actituds, creences i valors de l'empresa i treballadors front al model de feina activa; quines accions es duen a terme a l'empresa i, finalment, les característiques de l'empresa que afavoreixen o dificulten les accions de promoció de l'activitat física.

És essencial identificar aquelles persones que estan més sensibilitzades amb aquest tema per tal de què sigui capdavanteres en liderar les actuacions i capaces d'atreure a aquelles altres que encara no estan duent a terme un estil de vida saludable.

## **3. Definir el PLA**

La informació recollida ha d'ajudar a decidir quines accions són les més adequades per a cada empresa en concret i, a partir d'aquí, establir un pla global. A més, es tendran en compte en fases posteriors diverses accions que promoguin altres estils de vida saludables com les addiccions, l'alimentació saludable, la prevenció de lesions, etc.

El PLA INICIAL: PUJA ESCALES. Mínima inversió, màxims resultats

*"Efectivitat. Després de tres mesos de la col·locació dels rètols promotors de l'ús de les escales, 1 de cada 3 persones les utilitzava".*

*"Aprofita el teu lloc de treball i/o la teva llar per pujar escales!!"*

El nostre entorn està ple d'oportunitats per a realitzar activitat física no planificada, simplement es tracta d'incorporar l'activitat física en el dia a dia. Un bon exemple és el **pujar escales**, és a dir, utilitzar les escales per desplaçar-nos d'un lloc a l'altra, sense agafar l'ascensor o escales mecàniques; en la feina, a ca teva, en els grans edificis i magatzems, clíniques, oficines públiques, el col·legi-universitat...

Per tant, si aprofitam el pujar escales per integrar-lo a la nostra rutina diària, gastam calories sense adonar-nos compte.

Quins són els beneficis de promoure la vida activa mitjançant l'ús de les escales?

- Hi ha evidència de la seva efectivitat.
- Intervenció de baix cost.
- No necessita inversió en infraestructures o equipaments especials per ser efectiu.

- Fàcil i accessible. Pràcticament tothom pot pujar/baixar per les escales.

#### ○ **Pujar escales com activitat física!!!**

Pujar les escales es considerada una activitat aeròbica, que potencia el rendiment cardiorespiratori i disminueix el greix corporal.

A més, és una activitat que la podem realitzar de manera lleugera, moderada o intensa.

Pujant escales es cremen les següents calories en una persona de 70 kg i durant 30':

- Escales sense pes: 210 kcal.
- Escales suportant pesos lleugers: 280 kcal.
- Escales suportant pesos pesats: 385 kcal.

**Combina, a més, els passejos i trajectes a peu o en bici, realitza les tasques de la llar, ves a comprar a peu i empra el teu temps d'oci a fer activitats com nedar, ballar, córrer, esports competitiu individuals o col·lectius...**

#### ○ **Estil de vida actiu a la feina**

En els desplaçaments, si la distància ho permet, caminau o colcau en bicicleta.

Si utilitzau el transport públic, davallau una o dues aturades abans i arribau a la vostra destinació passejant.

Aprofita el berenar per fer qualche activitat física; passejar a peu, en bicicleta, estiraments...

Dins del mateix establiment, desplaceu-vos per parlar en persona en lloc de telefonar o escriure un missatge electrònic.

Estigueu-vos dempeus mentre parleu per telèfon.

Feu petites aturades durant la jornada de feina per practicar estiraments a la mateixa cadira i també aprofitant el mobiliari que vos envolta.

#### **4. Presentar el PLA als treballadors.**

Els directius o bé les persones designades per aquests en la seva posició de dinamitzadores del programa, han de presentar les accions destinades a fomentar la vida activa dins de l'àmbit de treball.

#### **5. Seguiment del PLA**

Vigilar que el pla es desenvolupi d'acord amb els terminis fixats.

#### **6. Avaluació dels resultats**

Objectius de l'avaluació:

- Avaluació del compliment del pla mitjançant indicadors.

- Identificar àrees de millora.
  - Retroalimentació d'informació entre la direcció i els treballadors sobre el programa implantat, identificant el punt de partida i els canvis succeïts.
  - Ser el punt de partida per crear una estructura a partir de la qual puguin evolucionar les futures estratègies i activitats per a convertir les empreses en entorns saludables.
- 

### ○ **Material de sensibilització i promoció.**

El programa consisteix a col·locar el material informatiu en els punts de presa de decisió que convidin a utilitzar les escales en lloc de l'ascensor, una acció que ha demostrat que és efectiva per augmentar el nivell d'activitat física a l'empresa.

Material proposat:

1. Fullet díptic
2. Pòsters
3. Cinta adhesiva i petjades adhesives
4. Panell mòbil

## ○ Bibliografia.

1. Cabeza E, Artigues G, Pujol A, Tortella G, Yañez A. Enquesta de Salut de les Illes Balears (ESIB07). Govern de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum, Direcció General de Salut Pública i Participació. Palma-Mallorca, 2009.
2. Reijonsaari K, Vehtari A, Mechelen van W, Aro T, Taimela S. The effectiveness of physical activity monitoring and distance counselling in an occupational health setting - a research protocol for a randomised controlled trial (coact). *BMC Public Health* 2009, 9.
3. Proper KI, Koning M, van der Beek AJ, Hildebrandt VH, Bosscher RJ, van Mechelen W. *Clin J Sport Med*. The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity, physical fitness, and health. 2003 Mar;13(2):106-17.
4. Purath J, Miller AM, McCabe G, Wilbur J. A brief intervention to increase physical activity in sedentary working women. *Can J Nurs Res* 2004;36(1):76 –91.
5. Fabius RJ, Frazee SG. Workplace-based health and wellness services. In: Pronk NP, ed. *ACSM's worksite health handbook: a guide to building healthy and productive companies*. Champaign IL: Human Kinetics, 2009.
6. Taimela S, Justén S, Aronen P, Sintonen H, Läärä E, Malmivaara A, Tiekso J, Aro T. An occupational health intervention programme for workers at high risk for sickness absence. Cost effectiveness analysis based on a randomised controlled trial. *Occup Environ Med*. 2008 Apr;65(4):242-8. Epub 2007 Oct 12.
7. Guidry M. et al. *Healthy People in Healthy Communities. A community Planning Guide Using Healthy People 2010*. [monografia en internet]. Washington DC: Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP) in the U.S. Department of Health and Human Services (HHS); 2001. [accès 03 Juny 2010]. Disponible en: <http://www.healthypeople.gov/Publications/HealthyCommunities2001/healthycom01hk.pdf>