



- **Objetivo General:**

Mejorar el estado de salud de la población dentro del ámbito laboral.

**Objetivos Específicos:**

1. Sensibilizar a los trabajadores de que el entorno laboral puede favorecer la adopción de un estilo de vida activo.
2. Promocionar entre los directivos de las empresas las líneas de cómo incorporar un modelo de vida activa en su entorno laboral.
3. Elaborar material de Promoción y Educación para la Salud (PyEpS) que apoye y refuerce la actitud positiva frente a la vida activa en el medio laboral.
4. Sensibilizar a la comunidad en general de los beneficios de seguir un estilo de vida activo.

---

- **Población diana.**

Trabajadores (personal y directivos) de las Illes Balears, de edades comprendidas entre los 18 y los 64 años.

El proyecto se dirige principalmente a los trabajadores de la administración de la CAIB, los centros de salud y hospitales del Servicio de Salud de las Illes Balears, a los trabajadores de la Universidad de las Illes Balears, a los centros educativos; los centros deportivos y los visitantes y usuarios de estos edificios que se puedan beneficiar de las acciones propuestas.

---

- **¿Somos activos los Baleares?**

El 24,8% de la población mayor de 15 años declaran estar sentados durante su actividad principal y el 41,7% pasan la mayor parte de la jornada derechos sin realizar grandes desplazamientos. Las mujeres realizan con más frecuencia actividades que no comportan desplazamientos o esfuerzos. Las tareas con mayor esfuerzo físico las realizan fundamentalmente los hombres.

Los más jóvenes y los mayores de 65 años son, en mayor frecuencia, los que pasan sentados gran parte de la jornada laboral. En cambio, las personas con edades entre 25 a 44 años, son las que realizaban más actividad física.

El 54,4% de la población adulta no hace todo el ejercicio físico deseado (57,3% de mujeres y 51,5% de hombres), fundamentalmente las mujeres menores de 45 años y los hombres entre 25 y 44 años.

El motivo más frecuentemente declarado es la falta de tiempo (49%), superior entre las mujeres (51,1%) que entre los hombres (46,8%) seguido de la falta de fuerza de voluntad.

Los motivos aducidos varían en función de la edad: las personas mayores de 65 años declaran tener problemas de salud; uno de cada tres jóvenes manifiestan no tener fuerza de voluntad para realizar ejercicio y, la falta de tiempo es el motivo más frecuente entre las personas de 25 a 44 años<sup>1</sup>.

---

## ○ **Beneficios de la actividad física regular**

La actividad física es cualquier movimiento de nuestro sistema musculoesquelético que requiera un consumo de energía.

### *Beneficios físicos*

Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.) y cerebrovasculares.

Ayuda a controlar el peso.

Mantiene o incrementa la fuerza muscular, mejora la movilidad articular y previene o retrasa el inicio de la osteoporosis.

Mejora la resistencia física.

Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

### *Beneficios psicológicos*

Mejora el bienestar, el humor y las emociones.

Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.

Mejora la autoimagen y genera más autoestima.

Favorece la relajación y el placer, y mejora la calidad y la duración del sueño.

### *Beneficios sociales:*

Fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad.

Incrementa el rendimiento en el trabajo o la escuela.

## *Beneficios económicos.*

La actividad física, al mejorar el estado de salud, disminuye el coste sanitario derivado de consultas y asistencia sanitaria, lo que repercute en un ahorro económico.

---

### ○ **Aspectos económicos.**

Las enfermedades crónicas son causa de absentismo laboral repercutiendo directa o indirectamente en la falta de productividad de las empresas y siendo una carga para los sistemas económicos. Muchas de estas enfermedades se deben a procesos multifactoriales, entre los que destacan el sedentarismo o la falta de actividad física diaria<sup>2</sup>.

Por eso el contexto laboral es un medio idóneo para la peculiaridad de tener recluida parte de la población, sentirse con el apoyo social y poder así establecer programas que estimulen, se aproximen y refuercen la actividad física<sup>2,3,4,5</sup>. De esta manera, se ha comprobado que la intervención mediante programas de salud laboral, es un buen método coste-efectivo de los recursos sociosanitarios ya que disminuyen los días de absentismo laboral además de los costes derivados<sup>6</sup>.

De esta manera, los poderes públicos y las empresas deben velar por la buena salud del trabajador ofreciendo programas que faciliten la información, educación y el entorno para la adopción de estilos de vida saludables<sup>7</sup>.

---

### ○ **Plan de acción**

"Los programas de actividad física en la empresa pueden aumentar la productividad entre el 2 y el 52%"

Pasos para implementar una campaña integral en el ámbito de trabajo.

#### **1. Implicar a la dirección de la empresa y concienciar a los trabajadores**

Es imprescindible sensibilizar y conseguir despertar el interés de la dirección en todas aquellas acciones que pueden hacer de una empresa un espacio saludable. Estos, tienen el elemento clave para poder construir y generar el entorno idóneo para una vida activa en el trabajo, lo que sin duda, genera beneficios para la empresa. En cuanto a los trabajadores, es esencial que se les informe y sensibilice sobre los beneficios de la adopción del modelo activo en el trabajo, lo que provoca un cambio de valores y la adopción del cambio. El medio empleado será:

Método unidireccional: a través de folletos, pósters y pegatinas.  
Método bidireccional: a través de la web 2.0 (Estrategia de Alimentación Saludable y Vida Activa) la cual permitirá al trabajador interactuar con distintas aplicaciones informáticas que informarán y evaluarán sobre su actividad física.

Es esencial la coordinación de la DG Salud Pública y el Servicio de Salud Laboral para la instauración de este proyecto dentro de sus programas de educación para la salud y prevención de la enfermedad.

"Los programas de actividad física a la empresa pueden reducir los días de baja entre el 6 y el 32%"

### **Modelo de los elementos que predisponen, facilitan y refuerzan el cambio en la conducta.**

#### Elementos de predisposición

Para los trabajadores que quieren aumentar el nivel de actividad física:

- Informar sobre los diferentes tipos de actividad física, su combinación y la relación con su salud (actividades aeróbicas, de fuerza, flexibilidad...).
- Ofrecer consejo individualizado.

Para los trabajadores que no se han planteado aumentar el nivel de actividad física:

- Sesiones informativas sobre los efectos beneficiosos del estilo de vida activo sobre la salud.
- Incluir artículos sobre actividad física y salud en los medios de comunicación corporativa (intranet, revista de la empresa, etc.)
- Colocar carteles en los tabloneros de anuncios.
- Ofrecer evaluaciones de la forma física.

#### Elementos facilitadores

- Desarrollar entornos donde se puede realizar actividad física, tanto en la propia empresa como a la comunidad. También se puede considerar la posibilidad de financiar sesiones de actividad física en el trabajo, fuera o dentro del horario laboral.
- Crear dentro del puesto de trabajo una figura que dinamice actividades de ocio que sean activas (grupos de deportes, caminatas, excursiones a la montaña o mar...).

## Elementos reforzadores

- Los incentivos ayudan a reforzar la motivación y la adhesión al plan de los trabajadores. Deben ser fáciles de definir, flexibles y adaptables. Un ejemplo es la subvención de podómetros, camisetas...

### **2. Evaluar la situación inicial**

Para conocer el punto de partida, el primer paso es evaluar la situación inicial. Es esencial saber las actitudes, creencias y valores de la empresa y trabajadores frente al modelo de trabajo activo, qué acciones se llevan a cabo la empresa y, finalmente, las características de la empresa que favorecen o dificultan las acciones de promoción de la actividad física.

Es esencial identificar aquellas personas que están más sensibilizadas con este tema para que sean líderes en coordinar las actuaciones y de atraer a aquellas otras que aún no están llevando a cabo un estilo de vida saludable.

### **3. Definir el PLAN**

La información recogida debe ayudar a decidir qué acciones son las más adecuadas para cada empresa en concreto y, a partir de ahí, establecer un plan global. Además, se tendrán en cuenta en fases posteriores diversas acciones que promuevan otros estilos de vida saludables como las adicciones, la alimentación saludable, la prevención de lesiones, etc.

El PLAN INICIAL: SUBE ESCALERAS. Mínima inversión, máximos resultados

*"Efectividad. Después de tres meses de la colocación de los rótulos promotores del uso de las escaleras, 1 de cada 3 personas las utilizaba".*

*"Aprovecha tu puesto de trabajo y / o tu hogar para subir escaleras!"*

Nuestro entorno está lleno de oportunidades para realizar actividad física no planificada, simplemente se trata de incorporar la actividad física en el día a día. Un buen ejemplo es el **subir escaleras**, es decir, utilizar las escaleras para desplazarnos de un lugar a otro, sin coger el ascensor o escaleras mecánicas, en el trabajo, en tu casa, en los grandes edificios y almacenes , clínicas, oficinas públicas, el colegio-universidad ...

Por tanto, si aprovechamos el subir escaleras para integrarlo a nuestra rutina diaria, gastamos calorías sin darnos cuenta cuenta.

¿Cuáles son los beneficios de promover la vida activa mediante el uso de las escaleras?

- Hay evidencia de su efectividad.
- Intervención de bajo coste.
- No necesita inversión en infraestructuras o equipamientos especiales para ser efectivo.
- Fácil y accesible. Prácticamente todo el mundo puede subir / bajar por las escaleras.

### **Subir escaleras como actividad física!**

Subir las escaleras es considerada una actividad aeróbica, que potencia el rendimiento cardiorrespiratorio y disminuye la grasa corporal.

Además, es una actividad que la podemos realizar de forma ligera, moderada o intensa.

Subiendo escaleras se queman las siguientes calorías en una persona de 70 kg y durante 30 ':

- Escaleras sin peso: 210 kcal.
- Escaleras soportando pesos ligeros: 280 kcal.
- Escaleras soportando pesos pesados: 385 kcal.

**Combina, además, los paseos y trayectos a pie o en bici, realiza las tareas del hogar, ve a comprar a pie y emplea tu tiempo de ocio a actividades como nadar, bailar, correr, deportes competitivos individuales o colectivos ...**

### **Estilo de vida activo en el trabajo**

En los desplazamientos, si la distancia lo permite, caminen o vayan en bicicleta. Si se utiliza el transporte público, bajen una o dos paradas antes y lleguen a su destino paseando.

Aprovechen el tiempo de la merienda para alguna actividad física; pasear a pie, en bicicleta, estiramientos...

Dentro del mismo establecimiento, desplácese por hablar en persona en lugar de llamar o escribir un mensaje electrónico.

Permanezcan de pie mientras hablan por teléfono.

Haced pequeñas paradas durante la jornada de trabajo para practicar estiramientos en la misma silla y también aprovechando el mobiliario que os rodea.

### **4. Presentar el PLAN los trabajadores.**

Los directivos o las personas designadas por éstos en su posición de dinamizadoras del programa, deberán presentar las acciones destinadas a fomentar la vida activa dentro del ámbito de trabajo.

## **5. Seguimiento del PLAN**

Vigilar que el plan se desarrolle de acuerdo con los plazos fijados.

## **6. Evaluar los resultados**

Objetivos de la evaluación:

- Evaluar el cumplimiento del plan mediante indicadores.
- Identificar áreas de mejora.
- Retroalimentación de información entre la dirección y los trabajadores sobre el programa implantado, identificando el punto de partida y los cambios acaecidos.
- Ser el punto de partida para crear una estructura a partir de la cual puedan evolucionar las futuras estrategias y actividades para convertir las empresas en entornos saludables.

---

## **○ Material de sensibilización y promoción.**

El programa consiste en colocar el material informativo en los puntos de toma de decisión que inviten a utilizar las escaleras en lugar del ascensor, una acción que ha demostrado que es efectiva para aumentar el nivel de actividad física en la empresa.

Material propuesto:

1. Folleto díptico
2. Pósters
3. Cinta adhesiva y huellas adhesivas
4. Panel móvil

○ **Bibliografía.**

1. Cabeza E, Artigas G, Pujol A, Tortella G, Yañez A. Encuesta de Salud de las Islas Baleares (ESIB07). Gobierno de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo, Dirección General de Salud Pública y Participación. Palma-Mallorca, 2009.
2. Reijonsaari K, Vehtari A, Mechelen se W, Aro T, Taimela S. The effectiveness of physical activity monitoring and distance counselling in an Occupational health setting - a research protocolo for a randomised controlled trial (coactivo). BMC Public Health 2009, 9.
3. Próximo KI, Koning M, van der Beek AJ, Hildebrandt VH, Bosscher RJ, van Mechelen WClin J Sport Med. The effectiveness of worksite physical activity Programas donde physical activity, physical fitness, and health.2003 Mar; 13 (2) :106-17.
4. Purath J, Miller AM, McCabe G, Wilbur J. En brief intervention to increase physical activity in sedentary working women. Can J Nurses Nada 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, Justin S, Arona P, Sintonía H, Laar E, Malmivaara A, Tiekso J, Aro T. An Occupational health intervention programme for workers at high risk for sickness Absence. Coste 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. En community Planning Guide Using Healthy People 2010. [Monografía en internet]. Washington DC: Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP) in the US Department of Health and Human Services (HHS); 2001. [Acceso 03 Junio 2010]. Disponible en: <http://www.healthypeople.gov/Publications/HealthyCommunities2001/healthycom01hk.pdf>