



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

**Com fer de l'empresa
un generador de salut per mitjà
de l'activitat física**

**Promoció de l'ús de les escales
i altres iniciatives**



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Introducció

Objectiu **Promoure un estil de vida actiu al lloc de treball.
Informar als treballadors sobre la importància d'un estil de vida actiu.**

Segons les dades de l'Enquesta de salut de Catalunya de l'any 2006, la majoria de persones no arriben a dur a terme la quantitat d'activitat física que recomanen els experts per mantenir la salut.

Activitat física saludable: com a mínim 30 minuts diaris d'activitat física moderada 5 dies per setmana

L'evidència científica actual justifica a bastament la implementació d'accions efectives de promoció d'un estil de vida actiu en el lloc de treball¹⁻².

L'any 2005, el Departament de Salut va endegar el Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS), que recomana implementar accions de promoció de l'activitat física a l'àmbit laboral per tal de reduir la càrrega que el sedentarisme i un estil de vida inactiu suposen per a la salut.

Aquesta publicació facilita informació detallada sobre la manera de dissenyar, implementar i avaluar una campanya adreçada a promoure l'ús de les escales en lloc de l'ascensor i altres accions relacionades amb aquesta qüestió a l'àmbit laboral. Tenint en compte el que ha funcionat en altres llocs, cal adaptar els conceptes a les característiques de cada empresa. Els millors resultats s'obtenen amb accions integrades.

Algunes dades

El 28,5% dels homes i el 32,8% de les dones de més de 14 anys d'edat manifesten que es passen asseguts la major part de la jornada.

El 73,3% caminen 10 minuts seguits o més durant 5 o més dies per setmana. El 4,5% afirmen que fan activitat física moderada de lleure durant 10 minuts o més al dia 5 dies a la setmana, com a mínim.

En general les dones són més sedentàries que els homes i, a mesura que n'augmenta l'edat, n'augmenta el sedentarisme.



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Índex

Capítol 1	Beneficis de l'activitat física
------------------	--

Capítol 2	Beneficis de la promoció de l'activitat física al lloc de treball
------------------	--

Capítol 3	Quina és l'estratègia més adequada per a cada empresa? Model i procediment per implementar una estratègia per promoure l'ús de les escales
------------------	---

Capítol 4	Suport addicional per als treballadors Com acabar de sensibilitzar i impulsar el canvi d'actitud
------------------	--

Capítol 5	Com implementar accions per augmentar el nivell d'activitat física en l'àmbit laboral? Passos que cal seguir
------------------	--



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

**Capítol
1**

Beneficis de l'activitat física





A la feina, fem salut. Pugem escales!

Activitat física i salut

La inactivitat física causa més morts que l'alcohol i la contaminació ambiental combinats³.

La inactivitat física és causa de malaltia i mort prematura. Les persones inactives moren més aviat que les persones físicament actives⁴. Les malalties de l'aparell circulatori van causar el 33% de totes les morts a Catalunya durant el període 1999-2000⁵.

Efectes adversos de la coexistència de la inactivitat física amb altres factors de risc

El risc per a la salut de la inactivitat física augmenta quan s'associa amb altres factors de risc de malaltia com ara l'obesitat, el tabaquisme, la hipertensió, la hipercolesterolèmia o la diabetis. Quan coexisteixen diversos factors de risc, els efectes negatius per a la salut són més que la suma dels efectes de cada un dels riscos per separat.

1 Beneficis de l'activitat física sobre la salut

Beneficis immediats de l'activitat física

- Efectes positius sobre la freqüència cardíaca, la pressió arterial i la temperatura corporal.
- Millora de l'autoimatge.
- Millora la sensació de benestar i vigor.

Beneficis de l'activitat física a mitjà i llarg termini

- Disminueix la incidència de malalties cardiovasculars, metabòliques, osteoarticulares i càncer.
- Alenteix els canvis fisiològics que acompanyen l'envelliment⁶.

- Les persones que fan exercici regularment viuen 3,7 anys més que les sedentàries⁷.
- Caminar 14 km a la setmana millora la resistència cardiorespiratòria⁸.
- En programes de rehabilitació cardíaca amb exercici físic (EF) moderat l'exercici s'associa amb una reducció del 26% en el risc de mort per malaltia cardíaca i una reducció del 20% en la taxa de mortalitat global⁹.
- Té efectes positius sobre l'autoestima i la socialització, i millora l'estat d'ànim.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

El nivell d'activitat física de les persones es relaciona amb la seva forma física: els diferents components de la forma física milloren segons l'activitat que es practica.

Un estil de vida actiu és eficaç per reduir els riscos associats a la manca d'activitat física¹⁰.

Els beneficis per a la salut de l'exercici físic es poden aconseguir incorporant activitats com ara desplaçar-se a peu o en bicicleta¹¹ o pujar per les escales en lloc d'agafar l'ascensor de manera habitual.

Segons els resultats obtinguts per Leitzmann¹² mitjançant un estudi de cohorts als EUA, seguir les recomanacions en relació amb l'activitat física augmenta la longevitat. Si es compara amb les persones físicament inactives, assolir aproximadament l'activitat recomanada (com a mínim, 30 minuts d'activitat física moderada la majoria de dies de la setmana o, com a mínim, 20 minuts d'exercici vigorós 3 cops per setmana) s'associa amb un 27% (risc relatiu, 0,73; IC95%, 0,68-0,78) i un 32% (risc relatiu, 0,68; IC95%, 0,64-0,73) de disminució del risc de mortalitat, respectivament.

2 Recomanacions d'activitat física segons diferents institucions

♥ Col·legi Americà de Medicina de l'Esport (ACSM), 1975: exercici aeròbic (60-90% de la freqüència cardíaca màxima, de manera continuada durant 20-30 minuts, 3 cops per setmana. Exemple paradigmàtic: córrer).

♥ US Surgeon General, 1996: 30 minuts d'activitat moderada al dia, com a mínim 5 dies per setmana.

♥ Institute of Medicine, 2002: 60 minuts al dia.

♥ Dietary Guidelines for Americans, 2005: 30-90 minuts al dia.

♥ Col·legi Americà de Medicina de l'Esport (ACSM), 2007: acumular 30 minuts d'activitat moderada al dia, 5 dies per setmana.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

Beneficis econòmics de l'activitat física

Els costos de la inactivitat física es poden classificar en costos directes relacionats amb els costos que es deriven de la malaltia associada amb la inactivitat i altres costos indirectes relacionats amb la manca de productivitat i l'absentisme, entre d'altres.

Les dades dels països desenvolupats indiquen que els costos directes del sedentarisme són enormes. Als EUA, una inversió d'un dòlar (en temps i equipaments) produeix un estalvi en costos mèdics de 3,2 dòlars. Les persones físicament actives estalvien 500 dòlars l'any en costos sanitaris segons dades de l'any 1998. Els costos associats amb la inactivitat i l'obesitat són responsables del 9,4% de la despesa nacional en salut de l'any 1995.

Un estudi¹³ dut a terme per l'organització Centers for Disease Control and Prevention (CDC) va detectar que les persones físicament actives tenen, de mitjana, menys costos mèdics directes al cap de l'any que les sedentàries. El mateix estudi va estimar que:

- Un augment de l'activitat física moderada entre els més de 88 milions de nord-americans sedentaris de més de 15 anys d'edat, hauria reduït en 76.600 milions de dòlars els costos mèdics directes l'any 2000 als EUA.
- Les persones físicament actives tenen menys dies d'ingressos hospitalaris i menys visites mèdiques, i utilitzen menys medicació que les sedentàries. L'estalvi de la despesa s'observa tant en homes com en dones, amb malalties i sense, i fins i tot entre fumadors i no fumadors.

- Els investigadors conclouen que l'adopció d'estratègies poblacionals de promoció de l'activitat física pot produir estalvis en els costos de salut en diferents grups d'adults.
- Basant-se en les estimacions de mortalitat cardiovascular per a l'any 1989, es va calcular¹³ que als EUA el cost de la inactivitat física era de 5.700 milions de dòlars anuals. Això va suposar que entre els factors de risc cardiovascular només el colesterol elevat (superior o igual a 200 ug/dl) té un cost superior.

Més estudis

S'ha dut a terme un estudi de cost-efectivitat per estimar les conseqüències econòmiques i sanitàries d'un programa d'activitat física per prevenir la malaltia cardiovascular seguint un model de dues cohorts hipotètiques (una de físicament activa i una altra d'inactiva) de 1.000 homes de 35 anys¹⁴.

Aquesta anàlisi es va basar en un període de 30 anys per observar les diferències en l'aparició de coronariopaties, expectativa de vida i anys de vida ajustats per qualitat (AVAQ). L'activitat física es va associar amb 78 coronariopaties menys i 1.138 AVAQ guanyats durant els 30 anys. Per cada AVAQ guanyat, el cost directe va ser de 1.395 dòlars i el cost total va ser d'11.313 dòlars, quantitats similars als estalvis produïts per altres estratègies d'intervenció en malalties coronàries.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

Els empresaris també se'n beneficien. Els programes d'activitat física a l'empresa poden reduir els dies de baixa entre el 6 i el 32%, reduir els costos sanitaris entre el 20 i el 55% i augmentar la productivitat entre el 2 i el 52%¹⁵.

Al Canadà, un programa de promoció de l'activitat física al lloc de treball va ser avaluat després de 12 anys¹⁶. El programa consistia en classes d'activitat física dirigides per un professional 2-3 cops per setmana durant 30-45 minuts per sessió. També es va facilitar un gimnàs i equipament esportiu a l'empresa. Les despeses en salut per capita al lloc de la intervenció van ser més baixes que en un lloc de control on no es feia promoció de l'activitat física¹⁶. Per cada treballador, la intervenció va estalviar 679 dòlars dels EUA en despeses mèdiques l'any, la qual cosa significa una devolució de 6,85 dòlars dels EUA per cada dolar invertit.

Els estudis mostren que un estil de vida inactiu juntament amb l'excés de pes té conseqüències adverses no només per a la salut futura sinó també per a la salut actual.

Per exemple, en un estudi¹⁷ fet a Maine l'any 2007, els costos directes i indirectes produïts per la inactivitat física es van estimar en 1.300 milions de dòlars; els costos lligats al sobrepès i l'obesitat van sumar 414 milions i 863 milions de dòlars, respectivament. Si es mantenen les tendències actuals, l'any 2009 l'impacte econòmic total pujarà a 3.100 milions de dòlars. Aquest estudi també indica que les

previsions adverses poden modificar-se; fins i tot millores modestes del nivell d'activitat física i del pes poden produir un estalvi substancial. Per exemple, l'estudi mostra que si el 5% de les persones actualment sedentàries a Maine caminessin a bon pas durant 20 minuts, 5 dies a la setmana, s'estalviarien 150 milions de dòlars. Per això subratlla la importància que els empresaris dels EUA incloguin activitats de benestar integral (*wellness*) a la seva estratègia global per contenir els costos de salut i millorar la salut dels treballadors.

Activitat física al lloc de treball i retorn

S'ha estimat que altres exemples de programes al lloc de treball costen a l'empresa entre 100-400 dòlars dels EUA per empleat i per any¹⁸. Segons l'organització Centers for Disease Control and Prevention (CDC), la taxa estimada de retorn és de 513 dòlars dels EUA per empleat i per any, la qual cosa inclou la reducció dels costos en despesa sanitària i en pèrdua de productivitat.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

Responsabilitat.

L'activitat física, molt més que una recomanació.

L'any 1996 el cap del servei federal de salut pública dels EUA va elaborar un informe basat en les evidències que mostraven els efectes nocius per a la salut d'un estil de vida inactiu¹⁵. Des d'aleshores les evidències sobre les actuacions efectives per augmentar el nivell d'activitat física han anat augmentant¹⁹.

Tot i així, cal adaptar les experiències positives a la realitat de cada lloc. Malgrat que no hi ha normes sobre la necessitat de promoure l'estil de vida actiu, sí que es recomana (OMS²⁰, Pla de salut, NAOS, PAAS, etc.) dissenyar i implementar accions per augmentar el nivell d'activitat física de la població.

Una població més activa físicament suposa una reducció de costos per als individus i la societat en general.

Reduir la prevalença de sedentarisme entre els treballadors estalvia diners no només a l'empresa sinó també a cada persona i a la societat. Tot i que l'estalvi econòmic associat a la prevenció d'un atac de cor o a l'endarreriment de l'aparició d'un càncer són difícils de calcular, els costos individuals en temps, salut i diners es deuen al fet que les persones sedentàries tendeixen a:

- Tenir més ingressos hospitalaris.
- Necessitar més temps per recuperar-se de lesions i malalties.
- Tenir uns costos ambulatoris superiors.





**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

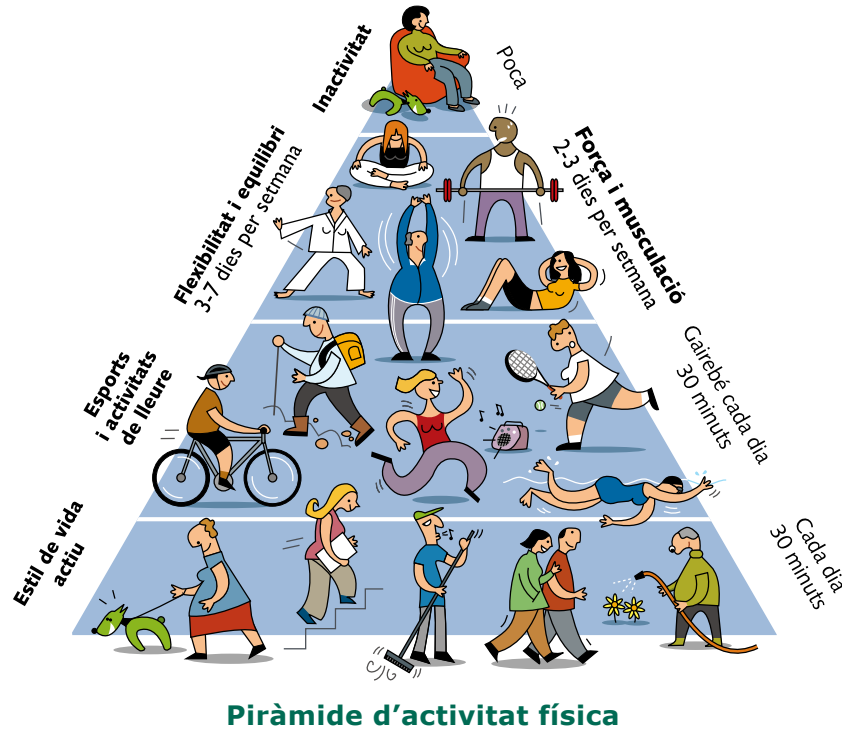
**Capítol
2**

Beneficis de la promoció de l'activitat física al lloc de treball





A la feina, fem salut. Pugem escales!



Segons els resultats de les enquestes de salut de Catalunya, la majoria de persones entre 18 i 64 anys no són suficientment actives. Un dels motius principals per no fer exercici físic és la manca de temps.

Suport per a les iniciatives de les empreses

Promoure la salut a través de l'activitat física també inclou fer accions a les empreses²¹. Segons les evidències disponibles, tot i que les persones creuen que els convindria augmentar el nivell d'activitat física pensen que no disposen del temps necessari per fer-ne.

El Departament de Salut va endegar una campanya (vegeu pag. 15-17) per augmentar el nivell d'activitat física dels treballadors ubicats al pavelló Ave Maria, lloc on estan situats els serveis centrals d'aquest Departament. La campanya, que va consistir bàsicament en la col·locació de rètols en els punts de presa de decisió per afavorir l'ús de les escales en lloc de l'ascensor, es va mostrar efectiva.

A partir d'aquests resultats i seguint l'estratègia del PAAS, s'ha proposat una campanya més àmplia que, juntament amb la Secretaria de Funció Pública, implementi accions sobre activitat física i alimentació saludable als departaments de la Generalitat de Catalunya.

L'objectiu? Més accions al lloc de treball per incrementar l'activitat física habitual.



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Beneficis de promoure un estil de vida actiu a les empreses

- **Disminució dels costos associats a baixes per malaltia.**
- **Disminució de l'absentisme.**
- **Millora de la productivitat.**
- **Repercussió sobre els hàbits dels treballadors.**

Amb una campanya de promoció de la salut el missatge és clar:
l'empresa es preocupa de la salut dels treballadors.

L'evidència científica és suficientment sòlida per endegar aquest tipus de campanyes. A fi d'obtenir els resultats esperats, cal vehicular la informació correctament i donar suport als treballadors més sedentaris per tal de fer visible que l'empresa s'interessa per tothom i no només per les persones més actives.

Imatge corporativa

Tenint en compte que la majoria de persones tenen cura de la seva salut, és fàcil comprendre que les empreses que es cuiden de la salut dels treballadors tenen una millor imatge entre la població.





**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

**Capítol
3**

Quina és l'estratègia més adequada per a cada empresa?

Model i procediment per implementar una estratègia per promoure l'ús de les escales





A la feina, fem salut. Pugem escales!

Fem salut. A la feina, pugem escales!

No totes les intervencions són igualment efectives²². A l'hora de decidir quina és la més adequada cal tenir en compte una sèrie d'aspectes com ara:

- Les característiques, els interessos i el nivell de salut dels treballadors.
- Quina és la mesura que pot ser més beneficiosa a un cost més baix?
- Quina és l'estratègia que la direcció de l'empresa pot assumir amb més facilitat?
- Quines són les expectatives del conjunt de la societat i dels mateixos treballadors sobre la promoció de l'activitat física?

En general, les estratègies facilitadores²³ i la col·locació de rètols per promoure l'ús de les escales en lloc de l'ascensor en els punts de decisió són efectives per augmentar el nivell d'activitat física²⁴.

3

Avantatges de promoure l'ús de les escales a les empreses com un mitjà per augmentar el nivell d'activitat física habitual i la salut



Hi ha evidència de la seva efectivitat.



No suposa una gran despesa de temps.



Intervenció de baix cost.



Pràcticament tothom pot pujar o baixar escales.



No necessita infraestructures o materials especials.



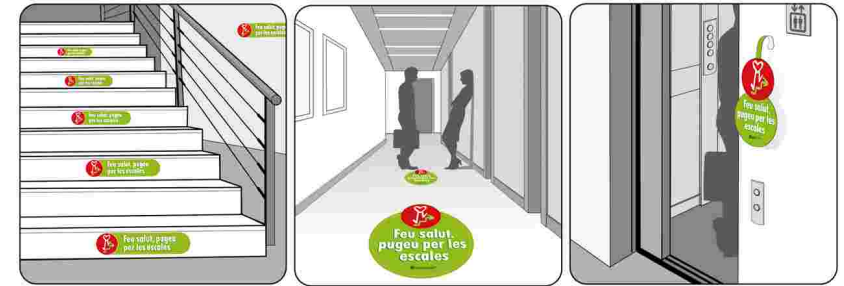
A la feina, fem salut. Pugem escales!

Model i procediment per implementar una estratègia per promoure l'ús de les escales

A la taula 4 es presenta el procediment que s'ha seguit al pavelló Ave Maria, on estan instal·lats els serveis centrals del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. S'ha de modificar per adaptar-lo a les necessitats de cada edifici.

4 Model de promoció de l'ús de les escales

- ♥ **Marc global** Aquesta intervenció forma part del PAAS (Programa de promoció de la salut per mitjà de l'activitat física i l'alimentació saludable) en l'àmbit laboral.
- ♥ **Definició** Intervenció per promoure l'ús de les escales al Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
- ♥ **Procediment** Col·locació de rètols per promoure l'ús de les escales als punts de presa de decisió.



Justificació

- La pràctica regular d'activitat física alenteix els canvis fisiològics associats a l'edat, allarga la vida i millora la salut general, metabòlica, cardiovascular, mental i osteoarticular.
- La majoria de persones no arriben a fer la quantitat d'activitat física que recomanen els experts per mantenir la salut.
- L'entorn laboral és un lloc idoni per dur a terme accions de sensibilització sobre activitat física i alimentació saludables.
- Pujar per les escales és una manera senzilla d'augmentar el nivell d'activitat física. No requereix ni habilitats ni material especial, ni tan sols una despesa de temps addicional.
- La col·locació de rètols per promoure l'ús de les escales és efectiva per augmentar el nivell d'activitat física habitual.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

- Pujar per les escales consumeix 9,6 vegades més calories que estar en repòs i aproximadament 3 vegades més que caminar a peu pla. S'ha demostrat que pujar per les escales 7 minuts al dia redueix 2/3 la incidència de malalties cardiovasculars en homes de mitjana edat (Yu S, 2003). És una manera senzilla d'augmentar el nivell d'activitat física. No requereix ni habilitats ni equipament especials, ni tampoc una despesa de temps addicional.

Antecedents

Abans de la intervenció en l'àmbit laboral, i seguint els més de 18 estudis que en el món demostren l'efectivitat de la intervenció en diversos àmbits l'any 2006, el Departament de Salut va promoure un estudi al metro de Barcelona que va mostrar que la probabilitat de pujar per les escales augmentava un 45% amb la col·locació de rètols amb diferents missatges.

Objectiu de la intervenció

Augmentar el nombre de persones que pugen per les escales en els edificis intervinguts en relació amb la situació inicial.



Beneficis addicionals

- Augmentar el nivell de coneixements sobre els efectes de l'activitat física en la salut.
- Augmentar el nombre de persones que pugen per les escales en diferents situacions i àmbits (i no només en el laboral).
- Augmentar el nivell d'activitat física habitual.
- Implicar la ciutadania en l'autogestió de la salut.

Accions

- Obtenir la implicació i compromís dels directius perquè donin suport a la intervenció i la implementin.
- Mesurar la situació inicial (7 dies laborables).
- Presentar la iniciativa a la plantilla.
- Col·locar rètols en els punts de presa de decisió per promoure l'ús de les escales en lloc de l'ascensor.
- Mesurar la postintervenció (6 dies laborables).

Durada de la intervenció

La durada prevista va ser de tres mesos.

Mètode de recollida de dades

Observació directa.

Contingut dels missatges

Els rètols duen el missatge "**Feu salut, pugeu per les escales**".



A la feina, fem salut. Pugem escales!

Mitjà utilitzat per transmetre els missatges

Rètols ben visibles, amb lletra gran, que es puguin veure sense necessitat d'esforç. El temps que els rètols van estar col·locats, no hi va haver de manera habitual altres missatges que poguessin distreure els treballadors.

Col·locació dels rètols

Es van situar en zones de l'entrada, del vestíbul i a les diferents plantes de manera que fossin ben visibles a una distància suficient (però no excessiva) per poder decidir sense precipitació si pujar (o baixar) per les escales o agafar l'ascensor. També es van col·locar altres rètols més petits a la part frontal d'alguns esglaons.

Indicador d'avaluació

Percentatge de persones que pugen per les escales abans i després de la intervenció.

Observador directe	Situació inicial (abans de la intervenció)	Després de col·locar els rètols
Ascensor	613	478
Escales	679	1.034
Total d'observacions	1.292	1.512
Percentatge de persones que pugen per les escales	52,55% (IC 95% de 49,8 a 55,3)	68,4% (IC 95% de 66,0 a 70,8)

CONCLUSIÓ

L'ús de rètols en punts de decisió incrementa de forma significativa el percentatge de persones que pugen per les escales.



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

**Capítol
4**

Suport adicional per als treballadors

Com acabar de sensibilitzar i impulsar el canvi d'actitud?





A la feina, fem salut. Pugem escales!

Objectiu? Un programa de salut més global

Perquè la població no arriba als nivells saludables d'activitat física

Tot i que es coneixen des de fa temps els efectes de l'activitat física sobre la salut, gran part de la població no arriba a assolir els nivells saludables. Això es deu a diversos factors com ara l'existència de conceptes erronis, per exemple:

- Només l'activitat esgotadora té efectes beneficiosos sobre la salut.
- Fraccionar el temps total destinat a ser persones actives en diverses sessions al llarg del dia no és efectiu.

En realitat, és més important el volum total d'exercici que la intensitat; la quantitat global d'activitat física es pot obtenir amb sessions curtes repartides al llarg del dia fent activitats variades. Però cal ser constant.

La feina: un bon punt d'intervenció per potenciar la salut

El lloc de treball és un lloc idoni per promoure la salut per mitjà de l'activitat física, sobretot en adults joves²⁵. D'una banda, aquest grup d'edat té pocs contactes amb el sistema sanitari i, de l'altra, passa molt temps al lloc de treball.

La manera més pràctica d'optimitzar els recursos és tenir en compte l'estadi de canvi i actuar en conseqüència.

Un cop s'ha endegat la campanya, i tenint en compte que els canvis en l'estil de vida no es produeixen de manera immediata, convé mantenir-la durant un mínim de 6 mesos.

Es poden utilitzar materials d'educació sanitària i altres recursos de la comunitat o del sistema de salut.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

A la feina? Plans de salut d'abast integral

Els programes de promoció de l'activitat física a la feina poden formar part dels programes de cessació tabàquica (juntament amb el consell nutricional) per ajudar a controlar el pes després de deixar de fumar.

L'acció principal és la col·locació de rètols

Aquesta acció és efectiva en persones que s'estan plantejant augmentar el nivell d'activitat física o que ja són actives (fases de contemplació, d'acció o acció segons el model d'estadis de canvi de Prochaska).

Altres accions possibles

Tenint en compte que els abordatges integrals són més efectius que les accions aïllades, altres accions possibles són:

- Informar tots els treballadors al mateix temps sobre la campanya.
- Informar els treballadors sobre altres activitats que els permetin augmentar el nivell d'activitat física habitual.
- Informar sobre els efectes beneficiosos d'un estil de vida actiu en general.
- Informar sobre els efectes beneficiosos que l'activitat física pot tenir sobre la salut de manera individualitzada.

Segons les enquestes, la majoria de persones creuen que augmentar el nivell d'activitat física seria positiu per a la seva salut. Pujar per les escales és una manera senzilla d'augmentar el nivell d'activitat física.

L'objectiu de les accions és augmentar el nivell d'activitat física de la plantilla sense estigmatitzar les persones sedentàries.

No es tracta d'anar contra les persones sedentàries sinó de millorar la salut global de l'empresa. Per aconseguir-ho, cal treballar bé els missatges i la manera com es comunica la informació per evitar interpretacions errònies.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

5 Opcions per promoure l'ús de les escales per augmentar el nivell d'activitat física		
<p>Nivell de suport</p> <p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Col·locar rètols en els punts de decisió. • Informar la plantilla sobre la campanya. 	<p>Pros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pot millorar la salut dels treballadors. • Demostra l'interès de la direcció en la salut de la plantilla. • Es pot fer una avaluació de l'impacte de la intervenció. 	<p>Contres</p> <ul style="list-style-type: none"> • És més cara que altres opcions. • Suposa un gran compromís de la direcció.
<p>Facilitació</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assessorar de manera personalitzada els treballadors a través dels serveis de medicina de l'empresa. • Proporcionar materials d'educació sanitària relacionats amb l'activitat física. • Informar la plantilla sobre la campanya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilitza els recursos disponibles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suposa un gran esforç a l'hora de començar. • S'ha de comptar amb la col·laboració dels serveis de medicina de l'empresa.
<ul style="list-style-type: none"> • Actuar sobre les persones que ja tenen factors de risc a través dels serveis de salut laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> • No es tan cara com l'abordatge generalitzat. • Més fàcil d'implementar que l'abordatge generalitzat. 	<ul style="list-style-type: none"> • No és tan efectiva pel que fa a la plantilla en general i pot tenir menys impacte.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

Diferents abordatges en funció dels estadis de canvi dels treballadors

Treballadors que volen augmentar el nivell d'activitat física però que necessiten ajuda

- Rètols en els punts de presa de decisió.
- Informació sobre activitat física i salut (caminades, activitats en marxa, rutes, circuits).
- Consell individualitzat.
- Incentius (per exemple, podòmetres).
- Altres aspectes que es poden tenir en compte són els facilitadors com ara el desenvolupament d'entorns on poder 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.

Cal conèixer bé la plantilla per crear una estratègia a mida i guanyar en efectivitat.

Treballadors que no s'han plantejat augmentar el nivell d'activitat física

- Informar sobre els efectes beneficiosos de l'estil de vida actiu sobre la salut a través dels serveis de salut laboral.
- 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 sobre la importància d'un estil de vida actiu.
- Posar a disposició de la plantilla informació general sobre activitat física i salut.
- Oferir avaluacions del risc de malaltia o de la forma física.
- Unir-se a iniciatives sobre empreses saludables.
- Oferir incentius per ser actius (per exemple, finançar totalment o parcialment podòmetres).
- Altres aspectes que es poden tenir en compte són els facilitadors com ara el desenvolupament d'entorns on poder dur a terme activitat física tant en 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.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

Incentius

Els incentius també poden ser útils per afavorir l'augment del nivell d'activitat física. Fins i tot petites mostres de reconeixement, com ara informació positiva sobre la conducta que es vol promoure a la revista corporativa, poden ajudar les persones a prendre petites decisions (per exemple, pujar per les escales en lloc d'agafar l'ascensor) que els ajudin a mantenir un nivell saludable d'activitat física.

- Poden tenir un impacte important sobre la conducta dels treballadors.
- Ajuden a donar als treballadors una visió positiva de la campanya, reforçar la motivació, afavorir l'adopció de la conducta esperada i reforçar l'activitat.
- Han de ser fàcils de definir, flexibles i adaptables. Se'n poden dissenyar de diferents nivells als diferents departaments i es poden lligar amb els objectius organitzatius de l'empresa.

Inconvenients

De vegades és difícil determinar quina és la recompensa més adequada; hi pot haver petits abusos.

És necessari planificar i implementar de manera molt acurada els possibles incentius d'un programa de promoció de la salut al lloc de treball.

Com triar els tipus d'accions que es volen emprendre

Cada empresa ha de definir les accions més adequades per promoure un estil de vida actiu en funció de les seves característiques. Per això s'ha de plantejar les preguntes següents:

- Fins a quin punt l'empresa vol promoure un estil de vida actiu entre els seus treballadors?
- De quins recursos disposa (ja siguin dins de la mateixa empresa, o bé de la comunitat)?
- Quina és la percepció dels treballadors sobre aquestes campanyes? Quin tipus d'accions esperen? Quants treballadors poden estar interessats a participar en cada una de les accions proposades?



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

**Capítol
5**

Com implementar accions per augmentar el nivell d'activitat física en l'àmbit laboral?

Passos que cal seguir





A la feina, fem salut. Pugem escales!

L'empresa com a generador de salut

Passos per implementar una campanya integral

El primer pas per desenvolupar i implementar l'estratègia consisteix a obtenir informació i usar-la. Tot i que no es tracta de fer un referèndum, és probable que la majoria de treballadors donin suport a les accions que promoguin l'activitat física. Permetre que els empleats expressin la seva opinió facilitarà i orientarà la implementació de les accions.

6 Passos que cal seguir per a la implementació d'accions per augmentar el nivell d'activitat física en l'àmbit laboral

- | | |
|--|---|
| 1 Implicar la direcció. | 4 Triar les accions i desenvolupar un pla per implementar-les. |
| 2 Avaluar la situació inicial. | 5 Anunciar i implementar les accions. |
| 3 Recollir la informació dels treballadors i la direcció. | 6 Avaluar els resultats |

1 Implicar a la direcció

És imprescindible la cooperació de la direcció perquè el seu parer és el que sol determinar canvis en les accions que es duen a terme. Per tant, cal conèixer l'opinió de la direcció en relació amb el següent:

- Quins avantatges i inconvenients troben a les accions que s'estan duent a terme per promoure un estil de vida actiu entre els empleats?
- S'haurien d'utilitzar incentius?
- S'haurien de dur a terme accions addicionals? Per exemple, sessions d'activitats finançades o no.
- Quines característiques de l'empresa afavoreixen que es duguin a terme accions de promoció de l'activitat física?
- Quines característiques de l'empresa dificulten l'adopció d'accions de promoció de l'activitat física i, per tant, s'han de tenir en compte abans d'implementar-les?

Per assegurar l'èxit de les accions convé planificar-les acuradament i seguir els sis passos que es mostren a la taula 6. És convenient adaptar-los a les característiques de cada lloc en concret. Això farà que les accions proposades s'adoptin sense entrebancs.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

2 Avaluar la situació inicial

Per tal de conèixer el punt de partida, el primer pas és avaluar la situació inicial, és a dir, quines accions s'estan duent a terme a l'empresa i l'opinió dels treballadors en relació amb la promoció de l'estil de vida actiu.

Per exemple:

- Sabeu si l'empresa fa alguna activitat de promoció d'un estil de vida saludable?
- Si és així, a qui beneficia?
- Quan i per què es va establir?
- Què n'opinen els treballadors?
- Segueixen els treballadors les accions proposades?
- Qui està satisfet i qui està descontent amb les accions proposades?

3 Recollir la informació dels treballadors i la direcció

Abans de desenvolupar noves estratègies per promoure l'estil de vida actiu convé:

- Informar-se sobre les accions que ja s'estan duent a terme a l'empresa o a altres empreses.
- Tenir en compte les actituds, les creences i els comportaments de la direcció i dels empleats.

7 Situació inicial amb relació a les accions de promoció de l'activitat física. Opinió dels treballadors

	SÍ	NO
• Informació i consell sobre activitat física als serveis de salut laboral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Informació sobre activitat física a la intranet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Informació als taulers d'anuncis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Existència de dutxes per als treballadors a l'empresa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Existència d'aparcaments per a bicicletes a l'empresa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Existència de cursos d'educació sanitària organitzats per l'empresa sobre temes relacionats amb aspectes d'estil de vida actiu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Altres accions (especifiqueu-les).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



A la feina, fem salut. Pugem escales!

La informació es pot recollir per les vies habituals, és a dir, per mitjà de reunions, grups de treball, enquestes, etc.

Si penseu crear grups de treball formals o informals, cal que tingueu en compte el següent:

- Si és possible, constituïu un grup representatiu o que compti amb el suport, tant de la direcció com dels treballadors.
Incloueu-hi els representants de:
 - > Recursos humans
 - > Serveis de medicina laboral o de prevenció de riscos laborals
 - > Representants dels treballadors, sindicats, comitè d'empresa
 - > Serveis generals
 - > Altres unitats segons l'empresa
- És convenient que als grups hi participin persones de sexes, grups d'edat i graus d'activitat física, diferents.
- Seleccioneu una persona responsable del grup.
- Establiu quina és la missió i els objectius del grup.
- Comuniqueu el propòsit del grup i quins en són els participants a tots els empleats i directius.

Treball amb els representants dels treballadors

Sobretot, s'ha de procurar que les accions per promoure l'activitat física no es percebin com una maniobra de distracció que impedeixi treballar altres temes més importants per a la plantilla.

Algunes accions de promoció de l'activitat física (per exemple, condicions especials de finançament per als treballadors que volen anar a treballar utilitzant sistemes de bicicleta pública o organització de cursos parcialment subvencionats de tai-txi o altres) es poden considerar subjectes a la negociació col·lectiva dels beneficis que l'empresa ofereix als treballadors.

En aquest cas, cal recordar la importància de la pràctica regular d'activitat física per a la salut de les persones i la relació del sedentarisme amb les causes principals de morbiditat i mortalitat al nostre medi.

En relació amb les persones representants dels treballadors sindicats cal aclarir:

- Hi ha sindicats implicats? Quins?
- Tenen alguna posició sobre la promoció de l'estil de vida actiu a l'empresa?
- Estan involucrats en accions similars en altres empreses? O hi han estat implicats en el passat?
- És un dels punts de la negociació col·lectiva de les condicions de treball?
- Poden unir-se a les accions fent-ne difusió o d'alguna altra manera?
- Poden influir sobre les accions que es volen emprendre?



A la feina, fem salut. Pugem escales!

4 Triar les accions i desenvolupar un pla per implementar-les

La informació recollida ha d'ajudar a decidir quines accions són les més adequades per a cada empresa en concret. Utilitzeu els models i exemples del capítol 3.

L'empresa també ha de tenir en compte altres accions que es puguin dur a terme en relació amb altres estils de vida (tabac, alimentació, alcohol, seguretat viària, etc.).

8 Punts que cal incloure en les polítiques per promoure l'estil de vida actiu a l'empresa

- ♥ **Propòsit de l'acció (millorar la salut dels treballadors i evitar o disminuir els efectes negatius del sedentarisme sobre la salut).**
- ♥ **Lligam entre les accions de promoció de l'activitat física i els objectius de l'empresa (per exemple, si un hospital tracta la salut de la població, és lògic que també promogui la salut dels seus treballadors).**
- ♥ **Informació clara sobre les accions concretes que es duen a terme.**
- ♥ **Nom, adreça electrònica i telèfon de contacte de la persona que pot resoldre dubtes sobre les accions que es duen a terme.**

La taula 8 mostra els punts que ha de tenir una política de promoció de l'activitat física a l'empresa. Convé fer circular la proposta entre els diferents col·lectius de l'empresa per tal que en facin suggeriments i modificacions.

A continuació, s'ha de planificar com cal fer que la política funcioni sense entrebancs. La taula 9 mostra els principis clau que han de regir una política de promoció de l'estil de vida actiu. Les activitats que es mostren al Pla d'implementació elaborat a aquest efecte es poden lligar a dates significatives com, per exemple, a dies mundials, i/o també a períodes de l'any més propicis (per exemple, a principis d'any, quan moltes persones planegen millorar alguns aspectes del seu estil de vida). El Pla ha d'incloure:

- Amb quant temps d'antelació cal anunciar les accions proposades. Com més gran és l'empresa, més temps es necessita per assumir els canvis.
- Quan es posen en marxa les intervencions.
- Dies significatius lligats a les accions proposades.
- Accions de suport.
- Paper dels serveis de medicina laboral i dels altres implicats.
- Mecanismes de retroalimentació (*feedback*).



A la feina, fem salut. Pugem escales!

9 Principis clau que han de regir una política de promoció de l'estil de vida actiu a l'empresa

- ♥ Centrar la política en la conducta (inactivitat física) i no en la persona inactiva.
- ♥ Centrar la política en la salut i els efectes positius de l'estil de vida actiu.
- ♥ És necessari el compromís i el suport de la direcció. El suport es pot fer visible a través dels mitjans de comunicació habituals de l'empresa.
- ♥ Informar/formar els comandaments intermedis sobre la millor manera de difondre i reforçar les accions.
- ♥ Deixar clares i fer visibles les maneres com els treballadors poden participar en el desenvolupament i la implementació de l'estratègia.
- ♥ Donar informació addicional sobre la importància de l'activitat física per a la salut.
- ♥ Lligar les activitats a dies mundials sobre salut cardiovascular, envelliment saludable o altres qüestions per augmentar la motivació.
- ♥ Continuar oferint educació sanitària i consell d'activitat física per mitjà dels serveis de salut laboral o altres mitjans, un cop s'ha acabat la campanya inicial.

5 Anunciar i implementar les accions

Un cop acabat el procés de planificació, cal informar la direcció i els treballadors. Cal que tothom tingui clares les implicacions de les accions que s'estableixin. S'han d'anticipar els possibles efectes negatius i els possibles dubtes que puguin sorgir o els aclariments que calgui fer. La taula 10 mostra possibles dubtes relacionats amb la campanya.

10 Possibles dubtes relacionats amb la campanya

- | | |
|---|--|
| ♥ L'estil de vida actiu es realment útil per millorar la salut? | ♥ S'hauria de deixar que els treballadors fessin altres activitats físiques durant l'horari laboral? |
| ♥ Pujar escales habitualment és beneficiós per a la salut? | ♥ És car promoure l'estil de vida actiu a l'empresa, tant en diners com en recursos humans? |



A la feina, fem salut. Pugem escales!

Perquè l'estratègia tingui èxit és imprescindible anunciar les accions correctament i a bastament.

Fent un paral·lelisme amb el cas del tabac²⁶, sembla útil explicar clarament que és una campanya a favor de la salut i no en contra de les persones sedentàries.

- Pot ser útil oferir altres activitats relacionades amb l'estil de vida actiu.
- Els rètols que s'utilitzin han de comunicar un missatge positiu.
- És útil contestar les preguntes que puguin plantejar-se entre els treballadors.
- El dia que comenci la campanya cal tenir en compte els aspectes següents:
 - > Que els rètols estiguin col·locats en punts que permetin decidir en poc temps.
 - > Que totes les persones rellevants (per exemple, les dels serveis de salut laboral) estiguin degudament informades i siguin capaces de resoldre els dubtes que puguin sorgir i donar consell i assessorament, si així s'ha decidit.
- Cal anar resolent els problemes a mesura que es vagin plantejant.
- Cal planificar una avaluació de l'efectivitat de la intervenció. Els resultats de la intervenció permeten el següent:
 - > Ajustar la intervenció a les necessitats de l'empresa.
 - > Informar la direcció i els treballadors de l'impacte de la intervenció.

- Avaluació a curt termini (1-3 mesos). (Vegeu la taula 11.) S'han de poder respondre les preguntes següents:
 - > Hi ha hagut algun problema relacionat amb la intervenció?
 - > S'estan utilitzant els elements de suport?
 - > Es pugen més les escales que abans de la intervenció?

6 Avaluat els resultats

11 Què cal avaluar?



A curt termini

- Nombre de rètols col·locats.
- Nombre de materials d'educació sanitària distribuïts des dels punts de distribució.
- Nombre de visites al web, si n'hi ha.
- Nombre de consultes fetes als serveis de salut laboral, relacionades amb la promoció de l'estil de vida actiu.



A llarg termini

- Canvi del nombre de persones que pugen habitualment per les escales en lloc d'agafar l'ascensor.
- Canvis en el sector de risc cardiovascular per a la salut produïts per l'augment de l'activitat.
- Millor actitud dels treballadors envers la salut.
- Disminució del nombre de dies de baixa.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

S'han d'obtenir opinions sobre el desenvolupament de la intervenció en reunions amb la direcció i els treballadors.

Cal considerar la possibilitat de modificar la implementació de la campanya en funció dels resultats de l'avaluació, però només en el cas que hi hagi dificultats greus.

Avaluació a llarg termini (d'1 a 3 anys). Requereix recursos addicionals. Es pot obtenir informació sobre el següent:

- Grau de coneixement de les accions dutes a terme des de l'inici de la campanya.
- Grau de participació en les activitats proposades.
- Efectivitat de la campanya.
- Suport de la direcció en l'execució de la campanya.

Objectius de l'avaluació

- Saber si la campanya funciona.
- Identificar àrees de millora.
- Informar a la direcció i als treballadors del que ha passat.
- Proporcionar una estructura a partir de la qual puguin evolucionar les futures estratègies i activitats. L'avaluació ajuda a justificar canvis en les estratègies per adaptar-les a les necessitats canviants de l'empresa.





**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Resum

Considerem que el conjunt mínim d'accions per promoure l'ús de les escales en edificis públics és:

- **Implicació de la direcció.**
 - **Sessió informativa a treballadors i difusió de la informació mitjançant la intranet i el butlletí de l'empresa.**
 - **Editar els rètols i col·locar-los.**
-

L'avaluació pot no ser factible en tots els centres que implementen polítiques de promoció de l'ús de les escales. Els centres que decideixin fer l'avaluació es poden posar en contacte amb promocio.salut@gencat.cat.



A la feina, fem salut. Pugem escales!

- 1- Homan S, Nickelson P, Zhu BP. Health Promotion Worksite Initiative: A Literature Review. Jefferson City, MO: Missouri Department of Health and Senior Services, Division of Community and Public Health, 2007.
- 2- Matson-Koffman DM, Brownstein JN, Neiner JA, Greaney ML. A site-specific literature review of policy and environmental interventions that promote physical activity and nutrition for cardiovascular health: what works? *Am J Health Promot* 2005; 19(3): 167-93.
- 3- WHR, 2002. WHO a Europa l'any 2000.
- 4- Leitzmann MF, Park Y, Blair A, Ballard-Barbash R, Mouw T, Hollenbeck AR, Schatzkin A. Physical Activity Recommendations and Decreased Risk of Mortality. *Arch Intern Med* 2007; 167(22): 2453-60.
- 5- Pla de salut de Catalunya 2002-2005.
- 6- McGuire DE, Levine BD, Williamson JW et al. A 30-year follow-up of the Dallas bed rest and training study. *Circulation* 2001; 104:1358-66.
- 7- Franco OH, Laet C, Peeters A et al. Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease. *Arch Intern Med* 2005; 165: 2355-60.
- 8- Duscha BD, Slentz CA, Johnson JL et al. Effects of exercise training amount and intensity on peak oxygen consumption in middle-age men and women at risk for cardiovascular disease[J]. *Chest* 2005; 128:2788-93.
- 9- Taylor RS, Brown A, Ebrahim S et al. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Med* 2004; 116: 682-92.
- 10- Hillsdon M, Foster C, Cavill N, Crombie H, Naidoo B. The Effectiveness of Public Health Interventions for Increasing Physical Activity among Adults: A Review of Reviews 2nd edition. London: Health Development Agency, 2005.
- 11- de Geus B, Van Hoof E, Aerts I, Meeusen R. Cycling to work: influence on indexes of health in untrained men and women in Flanders. *Coronary heart disease and quality of life. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports (OnlineEarly Articles)*. doi:10.1111/j.1600-0838.2007.00729.x.
- 12- Leitzmann MF, Park Y, Blair A, Ballard-Barbash R, Mouw T, Hollenbeck AR, Schatzkin A. Physical Activity Recommendations and Decreased Risk of Mortality. *Arch Intern Med* 2007; 167(22): 2453-60.
- 13- MMWR weekly 1993. Public Health Focus: Physical Activity and the Prevention of Coronary Heart Disease. September 10, 1993; 42(35): 669-72.
- 14- Hatziaandreu EI, Koplan JP, Weinstein MC, Caspersen CJ, Warner KE. A cost-effectiveness analysis of exercise as a health promotion activity. *Am J Public Health* 1988; 78: 1417-21.
- 15- US Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
- 16- Shephard RJ. Twelve years experience of a fitness program for the salaried employees of a Toronto life assurance company. *American Journal of Health Promotion* 1992; 6: 292-301.
- 17- Chenoweth & Associates, Inc. An Economic Cost Appraisal of Physical Inactivity, Overweight, and Obesity Among Maine Adults. Anthem Blue Cross and Blue Shield and MaineHealth. 2007
- 18- Shephard RJ. Current perspectives on the economics of fitness and sport with particular reference to worksite programmes. *Sports Med* 1989; 7: 286-309.
- 19- Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, Powell KE, Stone EJ, Rajab MW, Corso P. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Am J Prev Med* 2002; 22 (Supl 4): 73-107.
- 20- World Health Organization. The Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. World Health Assembly Resolution 57.17, Ginebra. Suïssa, 2004.
- 21- World Health Organization / World Economic Forum 2008. Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity : WHO/World Economic Forum report of a joint event. 2008. ISBN 978 92 4 159632 9
- 22- Kerr J, Eves F I Carroll D. Short Communication. Can Posters Prompt Stair Use in a Worksite. Environment? *J Occup Health* 2001; 43: 205-7.
- 23- The Task Force on Community Preventive Services et al. The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity: A Systematic Review. www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5018a1.htm
- 24- Sallis JF, Bauman A, Pratt M. Environmental and policy interventions to promote physical activity. *Am J Prev Med* 1998, Nov; 15(4): 379-97.
- 25- Proper K, van Mechelen W. Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet. Background paper prepared for the WHO/WEF Joint Event on Preventing Noncommunicable Diseases in the Workplace (Dalian/ China, September 2007). WHO.
- 26- US Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention. Office on Smoking and Health. Wellness Councils of America. American Cancer Society. Making your workplace smokefree. A decision Maker's guide.