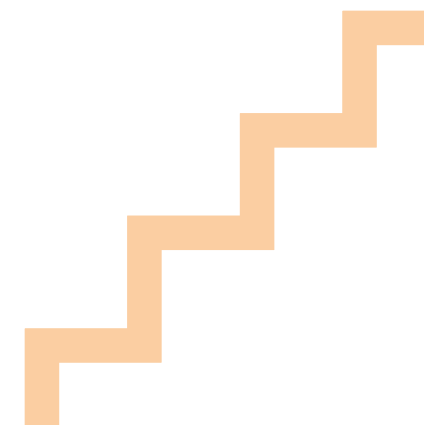


**A la feina, fem salut
Pugem escales!**



Beneficis d'utilitzar les escales a l'àmbit laboral

**L'empresa com a promotora de salut
per mitjà de l'activitat física**





Objectiu Facilitar la pràctica de l'activitat física quotidiana fomentant l'ús de les escales a l'entorn laboral.

Els estudis científics justifiquen abastament la implementació de les accions per promocionar un estil de vida actiu en el lloc de treball. Demostren que la inversió en programes de salut en l'entorn laboral té un retorn sobre la inversió.

Des de l'any 2006, el Departament de Salut recomana que s'implementi el programa **"Feu salut, pugeu per les escales"** per promoure l'activitat física a l'àmbit laboral, per tal de reduir els problemes que el sedentarisme i l'estil de vida inactiu suposen per a la salut dels treballadors.

El programa utilitza adhesius, que es col·loquen en llocs estratègics dels edificis

–punts de decisió– com ara la recepció, l'ascensor o els graons. Aquests adhesius recorden que pujar per les escales és una forma molt saludable de moure's.

Aquest document dona informació detallada sobre la manera d'implementar el programa adreçat a promoure l'ús de les escales en l'entorn laboral, tenint en compte les característiques de cada empresa o entitat.

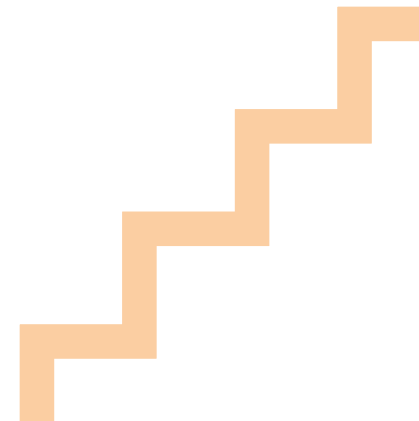


L'activitat física saludable és la que es practica de forma moderada almenys 30 minuts al dia, 5 dies a la setmana.





- 1** Beneficis de pujar escales per a la salut
- 2** Beneficis de pujar escales al lloc de treball
- 3** Implementació de l'estratègia per promoure l'ús de les escales
- 4** Avaluació i recomanacions





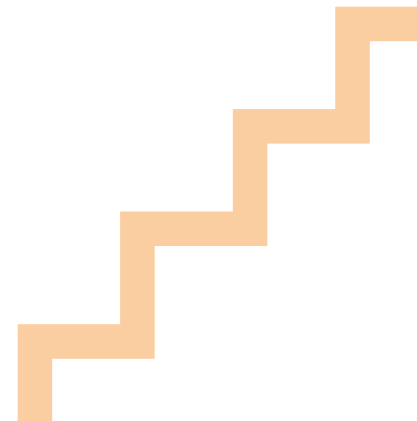
1 Beneficis de pujar escales per a la salut

Els beneficis per a la salut s'aconsegueixen desplaçant-se a peu o en bicicleta o pujant per les escales de manera habitual en lloc d'agafar l'ascensor, entre altres actuacions.

Pujar escales exposa les cames, incloent-hi els turmells i els genolls, a menys pressió d'impacte que córrer, mentre que ofereix més beneficis aeròbics i de musculació.

Fer una activitat física moderada durant un mínim de 30 minuts diaris (p. ex. caminar), o una activitat física vigorosa durant 20 minuts, 3 dies a la setmana (p. ex. córrer), redueix la probabilitat de patir obesitat, alguns tipus de càncer, diabetis, malalties musculoesquelètiques i cardiovasculars.

- >> Millora l'autoimatge i l'autoestima, i també l'estat d'ànim i la sensació de benestar i vigor.
- >> Redueix l'estrès, millora la son i retarda l'envelliment.
- >> Comporta beneficis per al cervell i millora el rendiment cognitiu.
- >> Redueix el risc de tenir nivells elevats de colesterol dolent i millora el colesterol bo.
- >> Pujar escales a ritme lleuger durant 5 minuts fa que millorin la resistència cardiorespiratòria i la forma física.





A més a més:

- Pujar escales durant 7 minuts redueix un 38% el risc de patir un atac de cor.
- Enforteix els ossos, ja que es millora l'absorció del calci.
- Augmenta la capacitat aeròbica, la força dels músculs de les cames i ajuda a reduir el risc de caigudes en la gent gran.
- És una activitat que es pot anar acumulant al llarg del dia.
- És accessible. Hi ha escales tant l'interior com a l'exterior dels edificis i es pot incorporar a la rutina diària.



Pujar escales és una forma molt saludable de ser actiu a la feina, al metro, al carrer, a casa, etc. Incorporar aquesta rutina en el dia a dia és molt senzill i no té cap cost.

Consum de calories

- Pujar escales consumeix 8-11 kcal/min
- Pujar escales multiplica per 4 la despesa energètica de caminar en pla, perquè consumeix 9,6 vegades més calories que estar en repòs
- Pujar escales crema tantes calories per minut com que fer ciclisme de sala (*spinning*)
- Pujar-ne dos pisos cada dia equival a perdre 2,7 kg de pes a l'any
- 30 minuts de activitat física moderada diària, suposa una despesa calòrica mínima de 1.000 kcal setmanals



2 Beneficis de pujar escales al lloc de treball

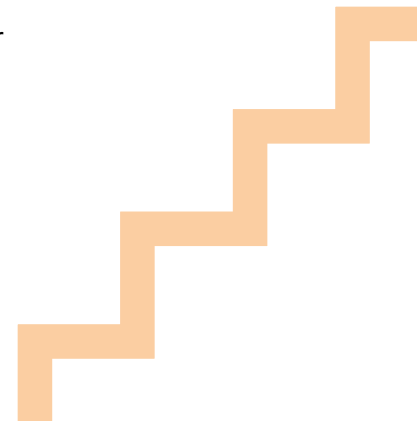
Avantatges de promoure l'ús de les escales a l'entorn laboral

- Disminueix els costos associats a les baixes per malaltia.
- Redueix l'absentisme i millora la productivitat.
- Té repercussió sobre l'estil de vida saludable dels treballadors.

Les dades als països desenvolupats indiquen que els costos directes del sedentarisme són enormes. En canvi, cada euro invertit en programes de promoció de la salut en el treball produeix un retorn de la inversió de 3 a 5 euros.

Promoure l'ús de les escales és una intervenció:

- < Amb un cost força baix.
- < No necessita infraestructures o equipaments especials.
- < No suposa una gran despesa de temps.
- < Pràcticament tothom pot pujar o baixar per les escales.



A la feina, fem salut
Pugem escales!



Responsabilitat de l'empresa i imatge corporativa

Promoure l'activitat física al lloc de treball mitjançant l'ús de les escales és molt beneficiós tant per a la salut dels treballadors com per a la productivitat de l'empresa.

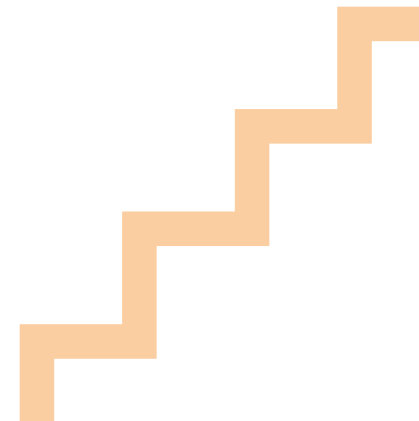
La sensació de benestar físic i psíquic que genera l'activitat física pot ser una ajuda davant dels reptes i les situacions laborals diàries.

Això contribueix a disminuir la rotació de personal, al bon clima laboral i la retenció de talent.

L'objectiu de vetllar per la salut i el benestar dels treballadors és un dels objectius del model d'empresa saludable, i també en millora la imatge corporativa.



Els programes d'activitat física a l'empresa poden augmentar la productivitat fins al 52 %, reduir els dies de baixa fins al 32 %, i a més, reduir els costos sanitaris fins al 55%. (CDC 2017)





3 Implementació de l'estratègia per promoure l'ús de les escales

"A la feina fem salut. Pugem escales!"

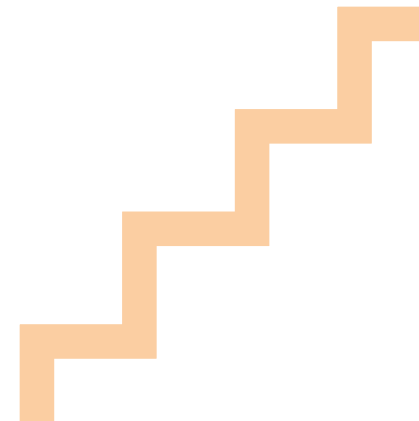
És un programa que fomenta l'activitat física a l'entorn laboral, per millorar la salut dels treballadors. És sostenible en el temps, sempre que es faci un manteniment i recordatoris de l'activitat.

Accions fonamentals

- A** Implicar-hi la direcció
- B** Sensibilitzar els treballadors i informar-los-en
- C** Establir els passos per implementar el programa



La realització d'activitat física a la feina ajuda a fer les tasques laborals amb més facilitat.





A Implicar-hi la direcció

És imprescindible la implicació i cooperació de la direcció, donant-ne exemple, perquè és la que sol determinar canvis en les accions que es duen a terme.

Cal valorar les característiques de la empresa per portar a terme el programa: il·luminació i senyalització de les escales

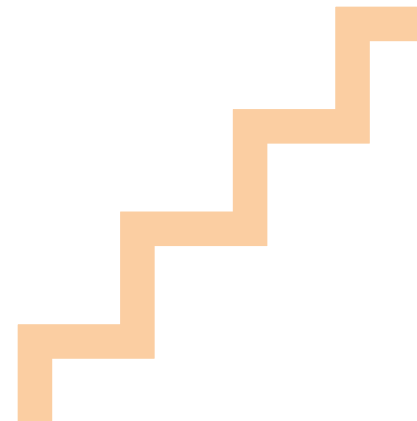
B Sensibilitzar i comunicar

Abans d'iniciar la campanya, és imprescindible sensibilitzar tant els treballadors com els responsables de l'empresa sobre els beneficis de ser físicament actius, mostrant una actitud positiva envers la practica de l'activitat física a l'entorn laboral.

La informació en aquesta etapa també és cabdal tant per aconseguir aquesta sensibilització com per garantir la participació de tothom en el programa.



Cal informar sobre els beneficis d'un estil de vida actiu en general.





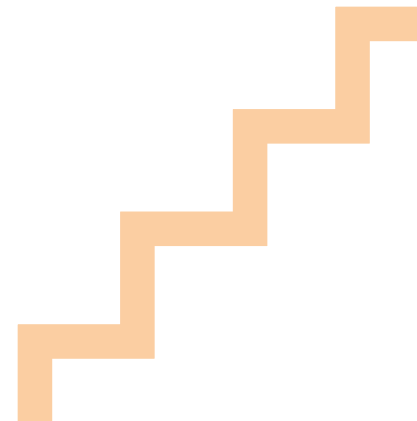
La majoria de persones saben que augmentar el seu nivell d'activitat física és bo per a la seva salut, però cal recordar-los-ho treballant bé la comunicació.

Cal captar l'atenció mitjançant missatges atractius i de contingut positiu.

És important que es doni visibilitat i difusió al programa per mitjà dels canals disponibles a l'empresa (intranet) i també cal identificar persones influenciadores de referència per garantir-ne l'èxit.

C Passos per implementar

- 1 Situació inicial: opinió i seguiment sobre les accions de promoció de l'activitat física a l'edifici i entorn laboral.**
- 2 Planificació: tria de accions que es volen dur a terme.**
- 3 Comunicació i implementació de les accions.**





1 Situació inicial

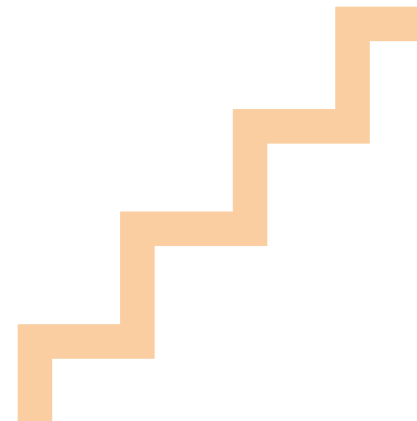
El primer pas és analitzar el punt de partida o situació inicial, és a dir, si l'empresa està duent a terme accions de promoció de la salut i l'opinió que en tenen els treballadors.

Es recomana que es creï un grup de treball representatiu per tal de recollir la informació, posar en marxa el programa, analitzar la intervenció i explicar els avantatges del programa. I també es recomana que s'esculli una persona responsable del grup.

Al grup de treball hi han de participar:

- **Recursos humans i direcció**
- **Serveis de medicina laboral o de prevenció de riscos laborals**
- **Delegats, sindicats i comitè d'empresa**
- **Serveis generals**

Cal Informar tots els empleats i directius sobre l'objectiu del grup i quins són els participants.





2 Planificació

El programa **“A la feina fem salut. Pugem escales!”** es pot lligar a dates significatives, com al Dia Mundial de l'Activitat Física (6 d'abril), i/o també a períodes de l'any més propicis (principis d'any, o després de vacances).

El pla d'acció ha d'incloure:

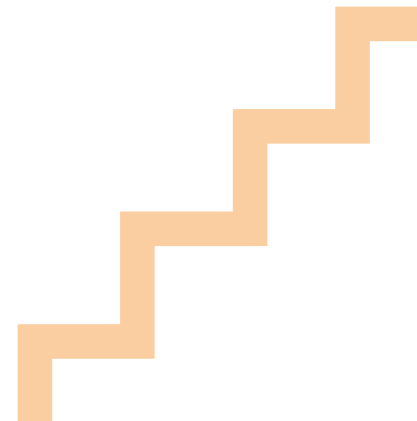
- Mitjà utilitzat per transmetre els missatges: adhesius.
- Temps d'antelació per tal d'anunciar l'activitat.
- Dia que es posa en marxa la intervenció. Dates significatives.
- Resolució de dubtes que puguin sorgir.
- Mecanismes de retorn.
- Avaluació de la intervenció.

3 Comunicació i implementació de les accions

- Fer publicitat de les accions del programa a través dels canals de difusió disponibles (web, cartells, etc.).
- Disposar d'adhesius en dos formats (rodó i horitzontal) amb un missatge senzill i clar.

Qüestions a tenir en compte el dia que comenci la campanya

- ✓ Que els adhesius estiguin col·locats en punts de presa de decisió (vegeu els exemples).
- ✓ Donar relleu i visibilitat a les escales, de manera que es puguin localitzar fàcilment.
- ✓ Mentre estiguin col·locats els adhesius, cal evitar altres missatges que puguin produir distraccions.
- ✓ Que les persones implicades (grup de treball) puguin donar consell i assessorament.

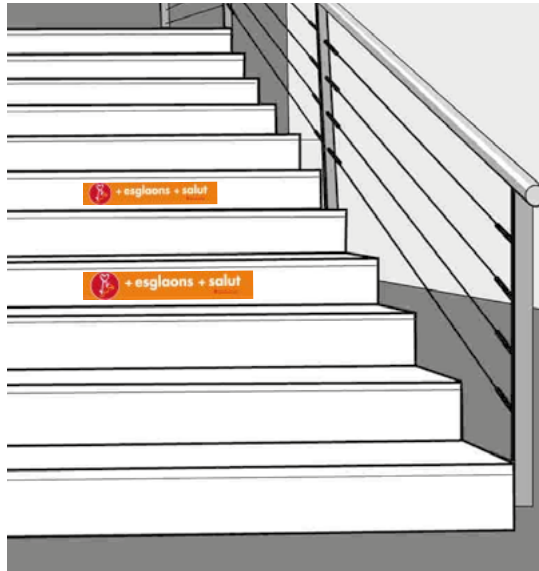




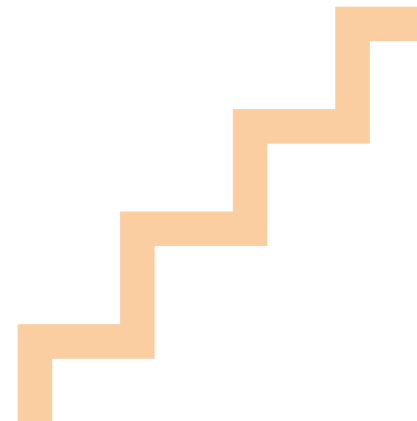
Adhesius per a escales

13 x 72 cm

- Cal col·locar un o dos adhesius horitzontals a la part frontal dels esglaons a l'alçada de la vista.



La col·locació de adhesius en els punts de decisió és una acció efectiva per augmentar el nivell d'activitat física a l'entorn laboral.

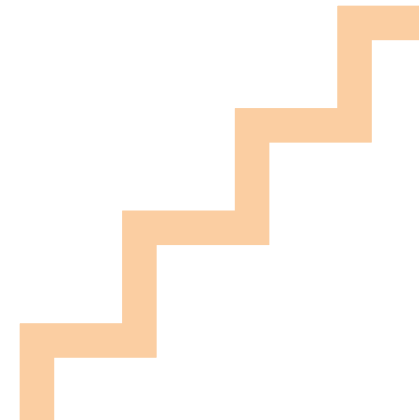




Adhesius per al terra

55 cm diàmetre

- Cal situar els adhesius rodons en zones ben il·luminades a l'entrada de l'edifici i plantes, de manera que quedin ben visibles a una distància suficient, però que no sigui excessiva per poder decidir sense precipitació si es volen utilitzar les escales o agafar l'ascensor.





4 Avaluació i recomanacions

Quan finalitzi el programa, cal veure si se n'ha complert l'objectiu.

Per saber si la campanya ha funcionat:

- 1 Tant per cent de persones que utilitzen les escales en comparació amb l'inici.
- 2 Nombre de consultes fetes al servei de salut laboral.

Avaluació a llarg termini (6/12 mesos)

Efectivitat de la campanya o programa:

- Grau de coneixement de les accions dutes a terme des de l'inici del programa.
- Grau de participació: augment del nombre de persones que pugen habitualment per les escales, en percentatge.

- Disminució del nombre de dies de baixa per la millor actitud dels treballadors envers l'activitat física.
- Suport i participació de la direcció i treballadors.
- Nombre d'adhesius utilitzats.

Recomanacions

- Mantenir el grup de treball.
- Possibilitat de modificar la implementació del programa en funció dels resultats obtinguts. Al cap del temps, s'han de canviar els missatges per reforçar l'activitat física a través de l'ús de les escales.

