MEMORIA JUSTIFICATIVA DEL PROYECTO

0. TÍTULO DEL PROYECTO, PROGRAMA O INICIATIVA

Programa de fomento de estilos de vida saludables en el ámbito laboral.
La Xunta de Galicia como referente de empresa promotora de salud.

1. DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA PERSONA QUE LO DIRIGE O LO REPRESENTA

Silvia Suárez Luque
Subdirectora General de Programas de Fomento de estilos de vida saludables

2. DATOS DE LA INSTITUCIÓN A LA QUE REPRESENTA

Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Xunta de Galicia
Edificio administrativo San Lázaro s/n
15703 Santiago de Compostela

3. BREVE RESUMEN DEL PROYECTO, ORIGEN, OBJETIVO, METODOLOGÍA Y RESULTADOS

En mayo de 2022, se presentó y se puso en marcha, el Plan Obesidade Zero en Galicia 2022-2030 (https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Documento-Plan-Obesidade-Zero-en-Galicia-2022-2030), un plan de acción para la prevención del sobrepeso y la obesidad en Galicia desde una perspectiva de salud pública.
Este plan propone reducir el número de personas con sobrepeso en Galicia de una manera positiva, es decir, promoviendo los factores protectores frente al sobrepeso y la obesidad (alimentación equilibrada, actividad física, higiene de sueño y bienestar emocional) y buscando que la opción más saludable sea la más fácil de elegir.
El primer eje estratégico del mismo consiste en potenciar los entornos promotores de salud, entre los que se encuentra el ámbito laboral. La primera acción de este objetivo propone convertir a la Xunta de Galicia en un referente de empresa promotora de salud mediante intervención multicomponente basada en la evidencia científica. Las principales acciones se resumen en el siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=yTnRtM9YKAU&t=3s.

Las encuestas de satisfacción realizadas revelan que la mayoría del personal encuestado está satisfecho o muy satisfecho con las iniciativas implementadas y que ha modificado sus hábitos hacia comportamientos más saludables.

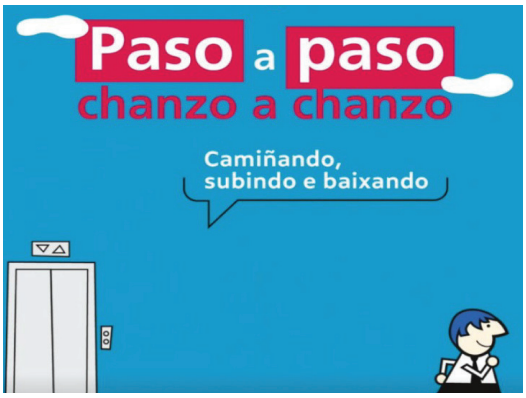
4. OBJETIVOS, MÉTODOS, INTERVENCIONES Y MATERIAL UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS

El objetivo general es promover los hábitos de vida saludables en el entorno laboral mediante estrategias que faciliten que la opción saludable sea la más fácil de elegir.
Los objetivos específicos planteados de este proyecto son:

1. Aumentar el nivel de actividad física regular y reducir el comportamiento sedentario de los trabajadores y trabajadoras de la administración pública.
2. Disminuir los factores de riesgo metabólicos asociados a las enfermedades no transmisibles.
3. Mejorar los hábitos alimentarios entre las personas trabajadoras.
4. Interiorizar el auto cuidado.

Para contribuir a la consecución de estos objetivos, se pusieron en marcha las siguientes acciones:

Acción 1. "Paso a Paso, escalón a escalón, cuida tu salud"



Intervención destinada a fomentar el uso de las escaleras (actividad física) y reducir el uso de ascensores (comportamiento sedentario) durante la jornada laboral.
Se diseñó mediante una campaña de sensibilización y motivación en cuatro niveles:

- Nivel I. Presentación de la intervención (cartel en la pared de los ascensores).
- Nivel II. Incitación a optar por la opción más saludable (Mensaje en el suelo).
- Nivel III. Refuerzo positivo por haber tomado la decisión más saludable (mensajes en las paredes y en los frontales de las escalones).

- Nivel IV. Carteles en los pasillos con mensajes que refuerzan la decisión de caminar.

Los materiales utilizados en esta intervención son:

- Cartel de presentación de la intervención que se coloca a la altura de los ojos y lo más próximo posible del ascensor.
- Cartel "Mejor a pie". Compuesto por un mensaje y tres huellas de paso. Se ubica en la puerta de los ascensores, con las huellas de los pasos en sentido contrario a la entrada del ascensor y en dirección a las escaleras.
- Carteles para los frontales de los escalones. Cada cartel contiene un mensaje (54 mensajes con evidencia científica) que asocia el movimiento corporal con diferentes aspectos de la salud. Además, contiene el gasto energético/minuto asociados a subir escaleras.
- Carteles en los pasillos. Cada cartel contiene un mensaje, tres huellas de pasos y el gasto calórico promedio de caminar.
- Personajes en las paredes de los descansos que animan a moverse y refuerzan las elecciones saludable que se ha tomado.

Tanto los carteles, como el manual de colocación se pueden consultar en el siguiente enlace: https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Paso-a-Paso-Chanzo-a-Chanzo-Manual-de-colocacion?idioma=es

Acción 2. Mejora de la oferta alimentaria existente (máquinas de venta automática)

En los pliegos de prescripciones técnicas de la contratación pública, se introdujeron criterios de adjudicación para productos con perfil nutricional saludable.

Con la finalidad de valorar y mejorar las ofertas técnicas presentadas por las empresas, se diseñó un método de cribado nutricional para los productos de venta, basado en:

1. Productos con unidades de venta independiente: modelo de perfiles nutricionales propuesto por la Food Standard Agency (Reino Unido).
2. Platos preparados: criterios del plato de Harvard y la clasificación NOVA. Se asigna una mayor puntuación a los platos cuya composición se adecúa mejor a:

- Preparaciones elaboradas con alimentos sin procesar.
- Menor proporción de alimentos ultra procesados.
- Mayor presencia de hortalizas y verduras, y alimentos ricos en proteínas.
- Conocimiento de los ingredientes de cada plato y a su origen.
- Las proporciones de los diferentes grupos de alimentos y su aporte nutricional (energía, azúcar, perfil graso, sodio e/o sal).

Además, se ha elaborado un modelo de pliego de prescripciones técnicas para los comedores colectivos y personal especialista en nutrición y dietética revisa y valora las propuestas de menús de las ofertas presentadas.

Acción 3. Fruta para un descanso saludable

Suministro gratuito de fruta a los trabajadores de la administración pública, priorizando los criterios de proximidad y sostenibilidad. Todas los días se pone a disposición de los trabajadores fruta fresca que varía cada día de la semana.

Además, en los edificios con cafetería se subvencionará un almuerzo saludable.

Acción 4. Reuniones en ruta

Acción encaminada a realizar reuniones de trabajo de forma activa, es decir, caminando por rutas establecidas y señalizadas dentro y fuera de los edificios.

Se diseñaron y señalizaron rutas en diferentes edificios administrativos de la Xunta de Galicia.

Los y las trabajadoras pueden seguir los recorridos con facilidad. Cada ruta dispone de un código QR que se puede escanear en un cartel situado en el punto de inicio de todas las rutas y en la página web del proyecto: https://vida-saudable.sergas.gal/busca?k=reuniones+en+ruta.

Acción 5. Descansos activos

La finalidad de esta intervención es la realización de actividad física multicomponente durante las pausas retribuidas de la jornada laboral. Se ofrecen 8 sesiones semanales, de 25 minutos cada una. Los y las trabajadoras pueden elegir el día y la hora.

Acción 6. Evaluación y seguimiento de la composición corporal y condición física

Acción dirigida a proporcionar información objetiva de multitud de parámetros de composición corporal (IMC, porcentaje de masa grasa y muscular, perímetro de cintura) y condición física (Resistencia cardio respiratoria, fuerza, flexibilidad y aptitud neuromuscular) relacionadas con la salud, la capacidad de funcionamiento y el bienestar.

Acción 7. Señalización "Alimentate bien"

Señalización dirigida a los trabajadores y que incorpora las recomendaciones nutricionales relativas a la calidad, cantidad, variedad y frecuencia de consumo de los alimentos necesarios para contribuir a una alimentación saludable.

Los carteles se colocaron en las zonas específicas de compra y consumo de alimentos y bebidas, y por los pasillos de los edificios administrativos.

Alimentádevos ben

A familia é a primeira escola de saúde!

Buscade **momentos agradables** e fomentade a conversa!

Intentade ser **flexibles!**, fóra as présas e os malos fumes!

Non utilicedes os **alimentos como premio ou castigo**

O **televisor e o móbil NON** están convidados á mesa!

Calidade

de: legumes, hortalizas e froitas; preparacións sinxelas; sabores naturais

de: alimentos ricos en graxa, azucre e sal; alimentos ultraprocesados, saborizantes e mollos industriais

Cantidade

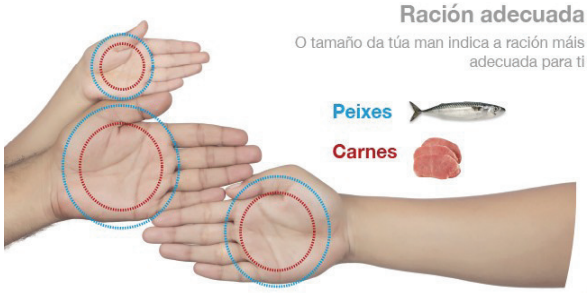
Axeitada distribución

Aconséllanse 5 comidas ao día

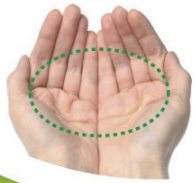
1	2	3	4	5
Almorzo	Media mañá	Xantar	Merenda	Cea
25%	10%	30≈35%	10≈15%	20%

Ración adecuada

O tamaño da túa man indica a ración máis adecuada para ti



Verduras e vexetais



Pasta, pataca, arroz, pan...

Variedade

Alimentos ricos en carbohidratos

Polo menos a **metade integral**

Non doces industriais

Alimentos ricos en vitaminas e minerais

No día:

5 racións

4 cores diferentes

3 pezas de **froita**

2 pratos de **verduras**

1 cítrico

Alimentos ricos en proteínas

Na semana:

- Combinar peixe, ovos e carne
- Garantir:

2 racións de **peixe azul**

2 pratos de **legumes**

3 - 4 racións diarias de **lácteos**

A saúde, ben común!

Únete á nosa **newsletter**

Infórmate coa guía **O ABC do consello alimentario na infancia**

Síguenos na web **Xanela Aberta á Familia** da Dirección Xeral de Saúde Pública

5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES

El "Programa de fomento de estilos de vida saludables en el ámbito laboral" se está implementando, progresivamente, en todos aquellos edificios de la administración pública. El número total de trabajadores y trabajadoras, de la Xunta de Galicia es de, aproximadamente, 147.000 personas.
La implicación y las sinergias de los diferentes sectores económicos que se contemplan son variadas y, en muchos casos, indirectas. A continuación se exponen las sinergias identificadas.

Sector económico primario
Este programa favorece la implicación y sinergia con el sector económico primario mediante la promoción del consumo de productos tanto de la tierra como del mar (agricultura, ganadería, pesca, silvicultura, etc.). Con el suministro de gratuito de frutas de cercanía y temporada se contribuye y potencia la agricultura sostenible; se reduce el impacto ambiental generado por el transporte de productos de zonas lejanas (huella de CO2, desgaste mecánico, etc.).

Con la mejora de la oferta alimentaria en las máquinas de venta automática se promueve el aumento del consumo de alimentos naturales.

Además, con la señalización "Aliméntate Bien" en la que se incorporan las recomendaciones relacionadas con la cantidad, variedad y frecuencia y consumo de alimentos, se promueve el consumo de productos obtenidos directamente de la naturaleza (pescado, productos lácteos, agricultura, etc.).

Sector económico secundario
La implicación y sinergia con el sector económico secundario se produce al promover, indirectamente, el consumo de productos procesados a partir de los productos del sector primario (pescado en lata, frutos secos, etc.); y también, al favorecer el consumo de energía en varias de las intervenciones.

Sector económico terciario
La implicación y sinergias con este sector, se observa, por ejemplo, al tener que contar con una empresa que sirva la fruta y la transporte desde sus instalaciones hasta los diferentes edificios de la administración pública.

Sector económico cuaternario
La implicación y sinergias con el sector cuaternario se hace palpable en muchas de las intervenciones que se implementaron, porque necesitaron de servicios relacionados con el conocimiento o intelecto: diseño e impresión de carteles de sensibilización y modificación de hábitos, etc. ("Alimentate bien", Paso a Paso, escalón a escalón, cuida tu salud").

Sector económico quinario
Las sinergias e implicaciones con el sector quinario son directas al tratarse de una programa que brota des la salud pública para fomentar estilos de vida saludables asociadas a la mejor salud de la ciudadanía.

6. DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EQUIDAD EN TODO EL PROCESO, DESDE EL DISEÑO HASTA LA EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS, ASÍ COMO DE CUALQUIER MEDIDA QUE FOMENTE LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

En este programa, la perspectiva de género se incluyó con la finalidad de cubrir las necesidades de mujeres y hombres, entendiendo que pueden comenzar desde un punto de partida diferente y evitando reproducir las situaciones de desigualdad o discriminaciones previas o provocar nuevas. Además, su aplicación en todas las fases del proyecto contribuye a detectar posibles problemáticas y evitarlas.

La perspectiva de género se aplicó en las fases básicas del programa: diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación.

Fase de diagnóstico
En la fase de diagnóstico se consideró cómo afecta el problema (estilos de vida) o situación a hombres y mujeres y cuáles serán las necesidades de cada uno de estos grupos. Para ello, entre los indicadores y datos a recoger en algunas de las intervenciones, como la evaluación de la composición corporal y la condición física, se incluyó la variable de género, con la finalidad de diseñar una batería de pruebas físicas acordes a cada grupo.

Fase de planificación
En la fase de planificación y en base a los resultados de la fase de diagnóstico, se planificaron las acciones y medidas que se pondrían en marcha para alcanzar los objetivos propuestos en el programa. Las acciones y medidas se diseñaron desde la perspectiva de género, sopesando las diferencias entre mujeres y hombres a quiénes iban dirigidas.

En la presentación del proyecto y la elaboración de toda la documentación, se introdujo la perspectiva de género: lenguaje inclusivo o neutro, se evitaron los sesgos y los estereotipos.

Fase de ejecución

Puesto que la perspectiva de género se ha tenido en cuenta, desde la fase de diagnóstico, en la ejecución de las medidas o acciones también está presente. En esta línea, se mantiene la atención y se está comprobando que el impacto del desarrollo de las diferentes intervenciones, se están generando los resultados esperados y no se crean nuevas situaciones de desigualdad o sigue reproduciendo las existentes. En el caso concreto de los "descansos Activos" se preguntó a los asistentes sobre la idoneidad de la actividad física multi componente y se tuvo que comunicar al instructor que debía adaptar las tareas motrices a las participantes que presentaban menor condición física.

Fase de evaluación

En la evaluación se analiza el impacto de acciones y medidas implementadas en función del género, comprobando los efectos que los resultados del proyecto han tenido sobre mujeres y hombres.

Se tendrán en cuenta las diferencias entre mujeres y hombres dentro del ámbito de actuación del proyecto y comprobará si el desarrollo del proyecto, ha contribuido a eliminar desigualdades entre estos o, por el contrario, ha generado otras.

En la evaluación inicial de la composición corporal y la condición física se observó que, en general, las mujeres presentaban una menor condición física y peor composición corporal que los hombres. Para reducir esas desigualdades, se dio prioridad a las mujeres a la hora de participar en los "Descansos Activos" (30 minutos de tareas físicas multi componente) y se le ofreció realizar una evaluación de la condición física cada 3 meses.

7. RECURSO PARA EL DESARROLLO DE LAS ACCIONES

La Dirección General de Salud Pública, acometió las tareas relativas al diseño, coordinación (gestión económica, colocación de la fruta, selección de espacios y supervisión de los servicios) y evaluación del programa.

Comunicación

Se realizó el envío de correos electrónicos desde la Dirección General de Salud Pública dirigidos a todo el personal destinatario. Se efectuaron un total de 8 comunicaciones con el programa y sus acciones, la inscripción en las mismas, las ampliaciones de la cobertura y horarios y el proceso de evaluación.

Fue necesario el desarrollo de un soporte web para la incorporación de toda la información relativa al proyecto: https://vida-saudable.sergas.gal.

Encuesta en el periodo pre intervención

Encaminada a la identificación del contexto, las necesidades y las expectativas de las partes interesadas y el alcance del proyecto piloto.

Encuesta en el período post intervención

Destinada a valorar la correcta implantación de las acciones de la intervención multicomponente.

Desarrollo de las acciones

- Señalización "Aliméntate Bien" y "Escalón a escalón, paso a paso, cuida tu salud"
- Diseño de los carteles acometido con un contrato menor.
- El gasto derivado de la fabricación del material y su distribución al resto de Administraciones públicas será ejecutado por la Dirección General de Salud Pública.

Descansos activos

- Contratación de una empresa especialista.
- Una sala de tamaño medio (capacidad para 15 personas).
- Esterillas, proporcionadas por el propio personal participante o por la empresa contratada.

Reuniones en ruta

El personal del Servicio de Estilos de vida saludable diseñó un total de rutas para los siguientes edificios administrativos:

- Delegaciones Territoriales de la Xunta de Galicia en A Coruña, Ferrol, Pontevedra y Vigo.
- Centro de Innovación y Servicios de la Tecnología y el Diseño (CISTEC) en Ferrol.
- Agencia Gallega de Innovación (GAIN) en Santiago de Compostela.
- Parque Carlomagno, en Santiago de Compostela.

Fruta para un descanso saludable

- Contratación del servicio.
- Una mesa de la cafetería para el suministro de fruta.

Mejora de la oferta alimentaria existente (Máquinas de venta automática)

El contrato con la empresa concesionaria fue formalizado en el mes de enero del año 2022 y el método fue validado para su aplicación posterior en los distintos espacios públicos de los edificios administrativos de Galicia.

En este momento se encuentra en fase de licitación la cafetería y las máquinas de venta automática del edificio administrativo de San Caetano.

Evaluación inicial de la condición física y análisis de la composición corporal

Realizada por el personal propio del servicio de estilos de vida saludable, con formación especifica en Fisioterapia y Ciencias de la actividad física y el deporte.
Previo a la evaluación, el trabajador o trabajadora firmó un consentimiento informado y le fue entregada una ficha de registro y seguimiento individualizado.
Se utilizó una una sala de pequeño tamaño en el propio edificio, donde realizar las mediciones mediante los protocolos y los materiales diseñado para tal fin.

Buzón de sugerencias

Con el fin de involucrar a los trabajadores en la planificación y en la ejecución del proyecto e integrarlo en un proceso participativo. Durante el período evaluado se recibieron un total de 21 sugerencias del personal objeto del programa, 14 a través de la segunda encuesta y 7 de la caja de sugerencias emplazada en la cafetería.

8. RESULTADOS

Se realizó un análisis descriptivo de los datos recogidos a través de las herramientas enumeradas en este informe y se desarrolló una evaluación tanto del proceso (grado de implantación del programa, permite identificar los elementos facilitadores y las barreras en la implantación), como de los resultados (modificaciones de los factores personales, sociales y ambientales que permiten mejorar el control de las personas sobre su salud).

Del total de personas destinatarias (n=585):
El 37% (n=214) completó la encuesta inicial.
El 27% (n=124) completó la encuesta de evaluación.
Solo el 14% (n=83) realizó ambas encuestas.
Del personal que cumplimentó la encuesta en su totalidad (n=124), solo el 3% manifestó no haber participado en ninguna de las actividades.

RESULTADOS GENERALES

- El 57% del personal evaluado alcanzaba las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS (niveles de actividad media el alta determinados mediante lo IPAQ).
- El 80% manifestó su predisposición para aumentar su nivel de actividad física durante la jornada laboral.
- El 64% indicó que le gustaría sustituir las reuniones pasivas por reuniones caminando.

- Un 87% (n=186) de las personas que completaron la encuesta inicial, consumía algún alimento durante su jornada laboral.

RESULTADOS POR ACCIONES

Acción 1. ¡Señalización escalón a escalón, paso a paso, cuida tu salud!

Cobertura: carteles distribuidos a lo largo de todos los espacios del edificio, por lo que su incidencia es del 100%.

Satisfacción: los resultados muestran que la mayoría del personal encuestado (83%), está satisfecho (42%) o muy satisfecho (41%) con la iniciativa.

Contribución cambio hábitos: el 55% de las personas encuestadas considera que esta acción contribuye, conjuntamente con la acción Reuniones en ruta, a la reducción del sedentarismo durante la jornada laboral.

Acción 2. Mejora de la oferta alimentaria existente (máquinas de venta automática)

La mayoría (> 75 %) partía de una frecuencias de consumo adecuadas (<1 vez/semana) para los productos alimenticios de tipo: zumo o néctar industrial (97%), bollería industrial (70%), productos con chocolate (73%), refrescos azucarados (94%), refrescos no azucarados (78%), aperitivos salados o freídos/fritos (72%) y bocadillos o sándwich industrial (81%).

No obstante, para los frutos secos, solo el 35% cumplía con la frecuencia de consumo recomendada (2-3 raciones/ semana).

No se observaron diferencias entre el período pre y post intervención en cuanto al consumo de este grupo de alimentos.

Sugerencias

- Aumentar la oferta de productos alimentarios saludables y frescos (bien a través de las máquinas expendedoras, de una cafetería o de un comedor), eliminando la bollería y los refrescos azucarados.
- Incluir un servicio de asesoría nutricional.
- Ofertar más de una variedad de fruta al día y facilitar
- Acceso de la acción Fruta para un descanso saludable para el personal que trabaja en horario de tarde.

Acción 3. Fruta para un descanso saludable

Al comienzo del programa solo el 26% alcanzaba las recomendaciones del consumo diario de fruta (3-5 piezas/día). Tras la intervención, los resultados mostraron una mejora aumentando el consumo diario de fruta recomendado hasta en un 44% de las personas encuestadas.

Cobertura:
La acción comenzço el 15 de noviembre del año 2021 ofertando la cantidad de 65 piezas de fruta diarias (cobertura del 11% del personal destinatario). Ante la elevada demanda, el 9 de diciembre se aumentó la cantidad hasta 160 piezas (cobertura del 27%).
Participación:
Participaron un 84% (n=104) de las personas encuestadas.
No participaron en la acción 16% (n=20), se esgrime como causas principales:

- La escasez de fruta (35%)
- El hecho de traerla de la casa (25%)
- Su desacuerdo con la gratuidad de la iniciativa (20%).

Satisfacción: la mayoría de las personas participantes están satisfechas (16%) o muy satisfechas (72%) con la iniciativa.
Calidad: la fruta ofertada fue variada, de temporada, y de cercanías. El 95% considera que la fruta es de buena o muy buena calidad.
Contribución cambio hábitos: la mayoría la considera una ayuda para cambiar sus hábitos de consumo (74%) y cree que:

- La gratuidad de la fruta influye positivamente en este cambio (60%).
- Contribuye al aumento general de su consumo diario (90%).
- Facilita que alcancen las recomendaciones de consumo diario (67%).

Acción 4. Reuniones en ruta

La acción se inicia el 15 de noviembre de 2022 poniendo a disposición de los trabajadores y de las trabajadoras 3 rutas en el interior del edificio administrativo y 2 rutas exteriores, diseñadas por el personal técnico del servicio de estilos de vida saludable y cuya duración media es de 20 minutos.

Cobertura: no existe una limitación de asistencia, por lo que la cobertura es del 100%.
Participación: participaron un 12% (n=15) de las personas encuestadas.

- El 80% realizó entre 1 y 5 rutas.
- El 80%, no obstante, no utilizó la aplicación general de reserva de salas de reunión durante el período evaluado aunque sí hizo reuniones en ruta.

No participaron el 88% (n=109) de las personas encuestadas. Se esgrimen como causas:

- El formato, no se adapta, por la limitación del número de asistentes o por precisar medios de apoyo audiovisuales y documentales (49%).
- No tuvo reuniones en el período evaluado (18%).
- No fue convocado a ninguna reunión en ruta (8%).
- No conocía la iniciativa (4%).

Satisfacción: la mayoría (94%) de las personas usuarias encuestadas manifiesta estar satisfechas (47%) o muy satisfechas (50%) con la iniciativa.
Contribución cambio hábitos: el 55% de las personas encuestadas considera que esta acción contribuye, conjuntamente con la acción Escalón a Escalón, a la reducción del sedentarismo durante la jornada laboral.

Acción 5. Descansos activos

Cobertura:
La actividad se inicia el 16 de noviembre del 2021, ofertando 72 plazas (cobertura del 12,3%). Ante la alta demanda y con el fin de darle cobertura al 100% de las solicitudes recibidas, a partir de 9 de diciembre se aumenta el número de sesiones y el número de plazas hasta 108 (cobertura 19%).

Participación:
Participaron un 53% (n=66) de las personas encuestadas. Entre ellas:

- El 67% confirma asistencia alta (≥75%).
- El 17% media (74-50% de las sesiones).
- El 9% baja (49-25% de las sesiones).
- El 6% muy baja (< del 25% de las sesiones).
- El 3% se dio de baja en la actividad.

No participaron en la acción 47% (n=58), por razones de:

- Falta de tiempo (24%)
- Desacuerdo con la realización de esta práctica gratuita en horario laboral (14%)
- Preferencia por realizar actividad física había sido del horario laboral (14%)
- Los horarios en el se ajustan a los requerimientos de su trabajo (10%)
- Preferencia por realizar otras actividades en las pausas retribuidas (9%).
- Satisfacción: la mayoría de las personas (97%) está satisfecha (15%) o muy satisfecha (82%) con la acción.

Contribución cambio hábitos: el 73% de las personas considera que esta acción contribuye al aumento de la práctica de actividad física fuera de su jornada laboral.
Sugerencias:

- Habilitar una sala destinada a la práctica de actividad física.
- Ampliar el horario de los Descansos activos, incluyendo sesiones a primera o la última hora.
- Incrementar el número de sesiones a más de una a la semana.
- Eliminar las impresoras de los despachos y colocarlas en los pasillos.
- Organizar actividades fuera del horario laboral para la realización de ejercicio físico (rutas de senderismo, convenios con pabellones, ligas de baloncestos, fútbol sala o balonmano)

Acción 6. Evaluación de la composición corporal y condición física

El 21.01.2022 se inició la evaluación de la composición corporal y de la condición física del personal que voluntariamente aceptó la invitación.

Durante tres meses se realizó una evaluación inicial voluntaria a un total de 52 personas (participación general baja, de un 9%). De estas, solo 4 mujeres pertenecientes al rango de edad 30-59 años y 1 mujer > 59 años presentan valores dentro de un rango de normalidad en todas las pruebas (10%).

Evaluación composición corporal. Según los valores obtenidos:

- IMC: el 44% del personal evaluado tiene sobrecarga ponderal.
- Perímetro de cintura (PC): el 19% de las personas evaluadas superan los valores de referencia recomendados.
- Masa grasa (MG): el 58% del personal evaluado tiene obesidad.

Evaluación de la condición física. La mayoría de las personas evaluadas se encuentran en un rango de normalidad respeto a las capacidades:

- Equilibrio (85%)
- Fuerza muscular del miembro inferior (81%)
- Fuerza muscular miembro superior (81%)
- Tolerancia muscular miembro superior (90%)
- Flexibilidad de la cintura escápulo-humeral derecha (56%).
- Flexibilidad de la cintura escápulo-humeral izquierda (54%)
- Fexibilidad del tronco (58%)
- Resistencia cardiorrespiratoria (100%)

Acción 7. Señalización ¡ALIMENTATE BEN!

- Carteles distribuidos a lo largo de todos los espacios del edificio, por lo que alcanza al 100% del personal del edifico.
- Junto a las acciones de la fruta y del control de la oferta alimentaria en las máquinas de venta automática, contribuye a una constante sensibilización del personal objeto del programa.

9. CONCLUSIONES Y OPORTUNIDADES DE MEJORA

a) El grado de participación general no fue muy elevado. Posiblemente por la necesidad de reforzar la comunicación y mejorar la implicación del personal destinatario, o por el requerimiento de períodos de implantación más largos sin descuidar los correspondientes controles de mejora continuada.

b) No obstante, el grado de satisfacción del personal que se involucró en el proyecto fue muy alto, teniendo en cuenta el elevado porcentaje de respuestas positivas de las encuestas, el consumo diario del 100% de las piezas de fruta ofertadas, y el 100% de la ocupación de las plazas solicitadas para los descansos activos.

c) En cuanto a acción de reuniones en ruta, se evidenció que no es necesario contar con un sistema de reserva de ruta. La acción sirvió para motivar al personal ya que se observó un aumento de la afluencia de personas caminando por las rutas señaladas tanto en los pasillos del edificio como en el entorno de éste realizando las reuniones o descansos.

d) En el caso de la evaluación de la condición física, si bien es cierto que se requiere de la disposición de personal especializado y formado, se considera una medida muy adecuada para el análisis real y continuado de la situación del personal, contribuyendo, al mismo tiempo, a la cultura del auto cuidado. Se propone la implantación de un servicio que cada seis meses, mediante demanda de cita previa, había permitido a los usuarios y usuarias el seguimiento continuado de su condición física.

e) Es necesario señalar que gracias a la acción de la mejora de la oferta alimentaria de las máquinas de venta automática, se está implantando una guía para la elaboración de un modelo de pliego de prescripciones técnicas aplicable a los contratos de servicios de comedor, cafeterías, o máquinas de venta automática, en el entorno laboral de las Administraciones públicas.

10. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS

El ”Programa de fomento de estilos de vida saludables en el ámbito laboral” consta de varias estrategias e intervenciones. Todas se han implementado y evaluado, en los Servicios centrales de la Consellería de Sanidad). Por otra parte, algunas de las intervenciones (Paso a Paso, cuida tu salud, Aliméntate bien, etc.) se han desplegado, de forma aislada, por otros centros de trabajo. La intención, es escalar todo el proyecto a todos los centros de trabajo de la Xunta de Galicia. Para ello, ya se han mantenido reuniones con los departamentos responsables.
Como se comentó anteriormente, El proyecto ”Promover los hábitos saludables en el ámbito laboral” forma parte del primer eje estratégico del Plan Obsesidad Zero en Galicia, que consiste en potenciar los entornos promotores de salud y conlleva la finalidad de

establecer medidas para crear ambientes, espacios y lugares que faciliten el acceso a las opciones más saludables y favorecer la adquisición de hábitos saludables.
La continuidad y sostenibilidad del proyecto está asegurada gracias a los Acuerdos Parlamentarios. Concretamente, La Comisión 5ª, Sanidad, Política Social e Empleo, en su sesión del 2 de septiembre de 2022, adoptó el siguiente acuerdo: «El Parlamento de Galicia insta a la Xunta de Galicia a acompañar el plan Obesidad Zero con una memoria económica que prevea un mínimo de un millón de euros de dotación por cada uno de los nueve años de vigencia del plan». Esta resolución fue probada por 7 votos a favor, 0 votos en contra y 5 abstenciones.

11. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

El "Programa de fomento de estilos de vida saludables en el ámbito laboral" plantea una perspectiva innovadora y original al promocionar e incentivar hábitos de vida saludables a través de estrategias que convierten las opciones más saludables en las más accesibles. Todas las intervenciones implementadas, se han integrado en el entorno y la organización laboral; en los espacios y tiempos laborales.

De algunas de las acciones, como por ejemplo, las reuniones en ruta o el "paso a paso", se hicieron eco los medios de comunicación por su originalidad. Concretamente, el personal que desarrolló el proyecto fue entrevistado en radio y en un matinal de televisión.

12. INCLUSIÓN DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030

El "Programa de fomento de estilos de vida saludables en el ámbito laboral", contribuye con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

1. **Salud y bienestar**

Promoviendo hábitos saludables (actividad física multicomponente, consumo de frutas, mejora de la calidad nutricional de las máquinas de vending, etc) desde una perspectiva integral.

2. **Educación para la salud**

Poniendo en marcha procesos y estrategias para ayudar a las personas y a las comunidades a mejorar su salud aumentando el conocimiento, influyendo en la motivación y mejorando la alfabetización en salud (Señalización de los puntos de toma de decisiones, carteles con información relevante, estrategias de motivación y refuerzo para para modificar hábitos como utilizar las escaleras en vez del ascensor, etc).

3. Igualdad de género

Incorporando acciones destinadas a eliminar o reducir las desigualdades previas y atendiendo a las diferentes necesidades de hombres y mujeres.

En la evaluación inicial de la composición corporal y la condición física se observó que, en general, las mujeres presentaban una menor condición física y peor composición corporal que los hombres. Para reducir esas desigualdades, se dio prioridad a las mujeres a la hora de participar en los "Descansos Activos" (30 minutos de actividad física multicomponente) y se le ofreció realizar una evaluación de la condición física cada 3 meses.

En el caso concreto de los "descansos activos" se preguntó a los asistentes sobre la idoneidad de la actividad física multi componente y se tuvo que comunicó al instructor que debía adaptar las tareas motrices a las participantes que presentaban menor condición física.

4. Producción y consumo saludables

Con el suministro de gratuito de frutas y frutos del bosque de cercanía y temporada se contribuye y potencia la agricultura sostenible; se reduce el impacto ambiental generado por el transporte de productos de zonas lejanas (huella de CO2, desgaste mecánicos, etc).

D. Silvia Suárez Luque			
Autorizo a la AESAN a la utilización de los datos de carácter personal que consten en las solicitudes para la gestión, organización, concesión y difusión de los premios, así como a la difusión de las memorias de los proyectos que resulten premiados.			
SI	X	NO	

11 de diciembre de 2023

La subdirectora general de Programas de fomento de estilos de vida saludables
Silvia Suárez Luque