Paso a paso, chanzo a chanzo, cuida tu salud

28 de Junio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 2 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Señalización dirigida a la sensibilización del personal sobre la importancia para la salud de la actividad física. Consiste en el **marcaje** de los **puntos de toma de decisión**, fomentando el uso de pasillos y escaleras**, incitando** al personal a elegir **la opción más saludable**, y reforzando positivamente esta decisión.

La estrategia de comunicación visual consta de 4 niveles:

- **Nivel I:** carteles en las puertas de los ascensores que informan sobre la campaña.
- **Nivel II:** carteles en el suelo con los pasos al pie del ascensor que motivan al uso de corredores y escaleras.
- **Nivel III:** mensajes en los frontales de los escalones que refuerzan la decisión saludable.
- **Nivel IV:** carteles en los pasillos con los mensajes que fortalecen la decisión de caminar.

En conjunto, los cuatro niveles de señalización **informan** sobre la **relación** entre **caminar** y **subir-bajar escalones** con la **salud.**

Objetivos a los que contribuye:

- **Aumentar** la **actividad física** y **reducir** el **comportamiento sedentario** del personal de la Xunta de Galicia, contribuyendo a que consigan las recomendaciones de actividad física formulados por la OMS y reduzcan su nivel de sedentarismo.

- **Desarrollar habilidades** y **responsabilidades** personales relacionadas que **gestión** de la **salud**, el **autocuidado** y el **desarrollo personal.**

