# Premio XVII Estrategia NAOS en el ámbito laboral

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




La elevada prevalencia de la obesidad en España impulsó la puesta en marcha de la Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (Estrategia NAOS) en el año 2005, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, O.A.).

El objetivo de esta Estrategia es invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y en consecuencia, impulsar las iniciativas que entre sus objetivos básicos contemplen la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles, a través de la promoción de una alimentación saludable y del fomento de la práctica regular de actividad física.



En el año 2007 se instituyeron los premios NAOS, promoviendo la cooperación entre las administraciones y los actores sociales y económicos implicados con el fin de reconocer y dar visibilidad a las iniciativas que contribuyen a la consecución de los objetivos propuestos en la Estrategia NAOS.

Este año, el Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde de la Consellería de Sanidade ha recibido el Premio NAOS 2024 a la promoción de la salud en el trabajo. Las intervenciones llevadas a cado por el servicio se realizaron dentro del marco del Plan Obesidade Zero de Galicia creado en mayo de 2022. El servicio propuso los siguientes objetivos de cara a mejorar la salud de los trabajadores:

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 autocuidado.




Las acciones que el servicio ha llevado a cabo para mejorar la salud de sus trabajadores desde la implantación del plan y por la cuales recibió este premio son las siguientes:

- **Acción 1: "Chanzo a chanzo, coida a túa saúde":**

  Intervención destinada a fomentar el uso de las escaleras (actividad física) y a reducir el uso de ascensores (comportamiento sedentario) durante la jornada laboral. Se colocaron carteles distribuidos a lo largo de todos los espacios del edificio. Los resultados muestran que la mayoría del personal encuestado (83%), está satisfecho (42%) o muy satisfecho (41%) con la iniciativa. 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):**

  En los pliegos de prescripciones técnicas de la contratación pública, se introdujeron criterios de adjudicación para productos con perfil nutricional saludable. Con el fin de valorar y mejorar las ofertas técnicas presentadas por las empresas, se diseñó un método de cribado nutricional para los productos de venta.

- **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.

- **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.

- **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. El 73% de las personas considera que esta acción contribuye al aumento de la práctica de actividad física fuera de su jornada laboral.

- **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 cardiorrespiratoria, fuerza, flexibilidad y aptitud neuromuscular) relacionadas con la salud, la capacidad de funcionamiento y el bienestar. Durante tres meses se realizó una evaluación inicial voluntaria a un total de 52 personas (participacion general baja, de un 9%). Solamente 4 mujeres pertenecientes al rango de edad 30-59 anos y 1 mujer > 59 anos presentaron valores dentro de un rango de normalidad en todas las pruebas (10%).

- **Acción 7: Señalización “Aliméntate ben”:**

Senalización dirigida a los trabajadores 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.

