Premio XVII Estratexia NAOS no ámbito laboral

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A elevada prevalencia da obesidade en España impulsou a posta en marcha da Estratexia para a nutrición, actividade física e a prevención da obesidade (Estratexia NAOS) no ano 2005, a través da Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN, Ou.A.).

O obxectivo desta Estratexia é invertir a tendencia da prevalencia da obesidade mediante o fomento dunha alimentación saudable e da práctica da actividade física e, con iso, reducir substancialmente as altas taxas de morbilidade e en consecuencia, impulsar as iniciativas que entre os seus obxectivos básicos contemplen a prevención da obesidade e outras enfermidades non transmisibles, a través da promoción dunha alimentación saudable e do fomento da práctica regular de actividade física.



No ano 2007, e para recoñecer e dar visibilidade ás iniciativas que contribúen á consecución dos obxectivos propostos na Estratexia NAOS, constituíronse estes premios, promovendo a cooperación entre as administracións e os actores sociais e económicos implicados.

Este ano, o Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde da Consellería de Sanidade recibiu o Premio NAOS 2024 á promoción da saúde no traballo. As intervencións levadas a cabo polo servizo realizáronse dentro do marco do Plan Obesidade Zero de Galicia creado en maio de 2022. O servizo propuxo os seguintes obxectivos para mellorar a saúde dos traballadores:

1. Aumentar o nivel de actividade física regular e reducir o comportamento sedentario dos traballadores e traballadoras da administración pública.

2. Diminuír os factores de risco metabólicos asociados ás enfermidades non transmisibles.

3. Mellorar os hábitos alimentarios entre as persoas traballadoras.

4. Interiorizar o autocoidado.



As accións que o servizo levou a cabo para mellorar a saúde dos seus traballadores dende a implantación do plan e polas cales recibiu este premio son as seguintes:

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

  Intervención destinada a fomentar o uso das escaleiras (actividade física) e reducir o uso de ascensores (comportamento sedentario) durante a xornada laboral. Colocáronse carteis distribuídos ao longo de todos os espazos do edificio. Os resultados mostran que a maioría do persoal enquisado (83%), está satisfeito (42%) ou moi satisfeito (41%) coa iniciativa. O 55% das persoas enquisadas considera que esta acción contribúe, conxuntamente coa acción Reunións en ruta, á redución do sedentarismo durante a xornada laboral.

- **Acción 2: Mellora da oferta alimentaria existente (máquinas de venda automática):**

  Nos pregos de prescricións técnicas da contratación pública, introducíronse criterios de adxudicación para produtos con perfil nutricional saudable. Coa finalidade de valorar e mellorar as ofertas técnicas presentadas polas empresas, deseñouse un método de cribado nutricional para os produtos de venda.

- **Acción 3: Froita para un descanso saudable:**

  Ao comezo do programa só o 26% alcanzaba as recomendacións do consumo diario de froita (3-5 pezas/día). Tras a intervención, os resultados amosaron unha mellora aumentando o consumo diario de froita recomendado ata nun 44% das persoas enquisadas.

- **Acción 4: Reunións en ruta:**

  Acción encamiñada a realizar reunións de traballo de forma activa, é dicir, camiñando por roteiros establecidos e sinalizados dentro e fóra dos edificios. Deseñáronse e sinalizáronse roteiros en diferentes edificios administrativos da Xunta de Galicia.

- **Acción 5: Descansos activos:**

  A finalidade desta intervención é a realización de actividade física multicompoñente durante as pausas retribuídas da xornada laboral. Ofrécense 8 sesións semanais, de 25 minutos cada unha. Os e as traballadoras poden elixir o día e a hora. O 73% das persoas considera que esta acción contribúe ao aumento de práctica de actividade física dentro da súa xornada laboral.

- **Acción 6: Avaliación e seguimento da composición corporal e condición física:**

  Acción dirixida a proporcionar información obxectiva de multitude de parámetros de composición corporal (IMC, porcentaxe de masa graxa e muscular e perímetro de cintura) e condición física (resistencia cardiorrespiratoria, forza, flexibilidade e aptitude neuromuscular) relacionadas coa saúde, a capacidade de funcionamento e o benestar. Durante tres meses realizouse unha avaliación inicial voluntaria a un total de 52 persoas (participación xeral baixa, dun 9%).

- **Acción 7: Sinalización "Aliméntate ben"**

  Sinalización dirixida aos traballadores que incorpora as recomendacións nutricionais relativas á calidade, cantidade, variedade e frecuencia de consumo dos alimentos necesarios para contribuír a unha alimentación saudable.

