Reunións en ruta

10 de Novembro de 2021

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Reunións en ruta é unha das iniciativas que compoñen o proxecto piloto do **"Programa de fomento de estilos de vida saudable no ámbito laboral"**, que se está a desenvolver no edificio administrativo da Consellería de Sanidade e do SERGAS, en Santiago de Compostela. Trátase de **diminuír o sedentarismo** e **aumentar a actividade física** dos/as traballadores/as durante a xornada laboral. Esta iniciativa está enmarcada no Plan de Promoción da Saúde no Ámbito Laboral da Dirección Xeral de Saúde Pública.

Ca intervención **"Reunións en ruta",** substitúense as reunións sedentarias **por reunións activas**, nas que un grupo de dúas ou tres persoas realizarán a reunión camiñando por uns itinerarios previamente definidos polo interior e polo exterior dos edificios administrativos.

Deste xeito, **aumentará a actividade física** e reducirase o comportamento sedentario do persoal durante a súa xornada laboral, para mellorar a súa calidade de vida, promover unha dispoñibilidade de recursos humanos máis saudables e produtivos e potenciar o benestar da nosa sociedade.

Nesta páxina web tes os mapas das diferentes rutas. Tamén, nos carteis do inicio de cada ruta hai un código QR onde podes descargarte o itinerario de cada unha delas.

Directrices da OMS sobre actividade física e hábitos sedentarios para adultos de 18 a 64 anos

En adultos, a **actividade física** é beneficiosa para a saúde xa que mellora da mortalidade por todas as causas e a mortalidade cardiovascular, a incidencia de hipertensión, a incidencia de

algúns tipos de cáncer e a incidencia de diabetes de tipo 2, a saúde mental (menor presencia de síntomas de ansiedade e depresión), a saúde cognitiva e o sono, e posible mellora das medicións de adiposidade.

Recoméndase o seguinte:

- Todos os adultos deben realizar **actividades físicas con regularidade.**

- Os adultos deben acumular ao longo da semana un mínimo de entre 150 e 300 minutos de actividade física aeróbica de intensidade moderada, ou ben un mínimo de entre 75 e 150 minutos de actividade física aeróbica de intensidade vigorosa, ou ben unha combinación equivalente de actividades de intensidade moderada e vigorosa, co fin de obter beneficios notables para a saúde.

- Os adultos tamén deben realizar **actividades de fortalecemento muscular** de intensidade moderada o máis elevada para traballar todos os grandes grupos musculares dous ou máis días á semana, xa que isto reporta beneficios adicionais para a saúde.

- Os adultos poden superar os 300 minutos de actividade física aeróbica de intensidade moderada, ou ben os 150 minutos de actividade física aeróbica de intensidade vigorosa, ou ben unha combinación equivalente de actividades de intensidade moderada e vigorosa cada semana, co fin de obter maiores beneficios para a saúde.

Declaracións de boas prácticas:

- Facer algo de actividade física é mellor que permanecer totalmente inactivo.

- Se os adultos non cumpren estas recomendacións, facer algo de actividade física resultará beneficioso para a súa saúde.

- Os adultos deben comezar con pequenas doses de actividade física, para ir aumentando gradualmente a súa duración, frecuencia e intensidade.

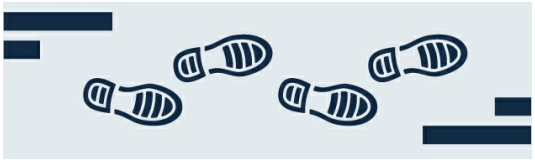
Nos adultos, un **maior sedentarismo** asóciase cos seguintes **malos resultados de saúde:** maior mortalidade por todas as causas, mortalidade cardiovascular e mortalidade por cáncer, e incidencia de enfermidades cardiovasculares, cáncer e diabetes de tipo 2.

Recoméndase o seguinte:

- Os adultos deben **limitar** o tempo que dedican a **actividades sedentarias.** Substituír o

tempo sedentario por unha actividade física de calquera intensidade (incluso leve) tradúcese en beneficios para a saúde.

- Co fin de reducir os efectos prexudiciais para a saúde dun nivel alto de sedentarismo, os adultos deben procurar realizar **máis actividade física de intensidade moderada a vigorosa** da recomendada.



Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 1 (interior)

Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 2 (interior)

Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 3 (interior)

Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 4 (exterior)

Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 5 (exterior)

Reunións en Ruta. CISTEC. Ferrol. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. XEFATURA TERRITORIAL DE SANIDADE. Ourense. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Ourense. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. XEFATURA TERRITORIAL DE SANIDADE. Lugo. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Lugo. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Ferrol. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. XEFATURA TERRITORIAL DE SANIDADE. A Coruña. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. A Coruña. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Vigo. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Pontevedra. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. GAIN. Santiago. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. Parque Carlomagno. Santiago. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. ACIS/XERA. Santiago. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN CAETANO. Santiago. Ruta 4 (interior/exterior)

Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN CAETANO. Santiago. Ruta 3 (exterior)

Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN CAETANO. Santiago. Ruta 2 (exterior)

Reunións en Ruta. COMPLEXO ADTVO. SAN CAETANO. Santiago. Ruta 1 (exterior)

Reunións en Ruta. CONS. POLÍTICA SOCIAL e CONS. EMPREGO E IGUALDADE. Santiago. Ruta 7 (interior)

Reunións en Ruta. CONS. POLÍTICA SOCIAL E CONS. EMPREGO E IGUALDADE. Santiago. Ruta 6 (interior)