

## II ENCUENTRO DE LA RED ESPAÑOLA DE EMPRESAS SALUDABLES

RUMBO A UNA SEGURIDAD Y SALUD 4.0.



11:05h

**Dr. Ignacio Ara Royo.**

*Vocal Junta Directiva Red Española de Investigación  
en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)*

**Resumen del Estudio encargado por el INSHT  
relativo a los “Beneficios del fomento de la  
actividad física y la práctica deportiva en  
términos de mejora de la salud, el bienestar y  
la productividad empresarial”**



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

# 1. Introducción. Estadísticas oficiales en España



El 65,5% de las personas que trabajan realizan AF-deporte, pero únicamente un 2.4% lo hace “en el centro de trabajo” y un 3.4% aprovecha los “trayectos al trabajo”.



Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

# 1. Introducción. Noticias en prensa

EL  MUNDO

**CÓMO HACER EJERCICIO MIENTRAS TRABAJA**

Descubra las fórmulas para integrar la actividad física en de su jornada laboral. Rendirá más y se sentirá mejor

POR GEMA GARCÍA MARCOS  
FOTOGRAFÍAS: SERGIO ENRÍQUEZ-NISTAL



## Los diputados catalanes hacen gimnasia en el Parlament

Miembros de la comisión de Salud hacen ejercicios de estiramientos durante la sesión para reivindicar la lucha contra el sedentarismo



JESSICA MOUZO QUINTANS  
Barcelona - 24 NOV 2016 - 17:57 CET



Los diputados hacen estiramientos durante un receso de la comisión de Salud /J.M.Q

La comisión de Salud del Parlament se ha convertido este jueves en un gimnasio improvisado. Los diputados catalanes se han puesto en pie durante un descanso de la sesión para hacer ejercicios de estiramiento y posturales en un gesto por apoyar la lucha contra el sedentarismo. Según el Observatorio de Salud de Cataluña, uno de cada cuatro catalanes de más de 15 años es sedentario.

 VÍDEOS  NEWSLETTERS 

### TE PUEDE INTERESAR

El Ayuntamiento niega que el cambio de reglamento del pleno afecte a las propuestas de la oposición 

En este vídeo de apenas dos minutos Freddie Mercury paró el mundo 

Dos muertos a tiros en Kentucky durante un evento deportivo 

Argentina aprueba una ley que permite el uso del cannabis medicinal 

LO MÁS VISTO EN... 



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

# 1. Introducción. Noticias en prensa

## El servicio de limpieza de Vigo reduce lesiones con el ejercicio



barrendero

Okdiario 18/11/2016 07:19

La integración del ejercicio físico en la rutina diaria de los componentes del equipo de limpieza de la ciudad de Vigo ha permitido disminuir los accidentes con baja. La concesionaria de este servicio, FCC, consiguió el certificado de Empresa Saludable en 2014 debido a su compromiso por una cultura de vida saludable dentro del ámbito empresarial. La plantilla está formada por 550 personas, de las cuales 80 participan tanto al comienzo como al final del día a una serie de ejercicios de calentamiento y estiramientos.

### ARTÍCULOS RELACIONADOS

- 3.000 plazas gratuitas de gimnasio para jóvenes madrileñas
- El ejercicio disminuye el riesgo de sufrir al menos 13 tipos de cáncer
- El gimnasio ayuda a potenciar la memoria
- La plataforma Roamgym te permitirá entrenar en gimnasios de toda Europa
- Por qué las mujeres tienen menos presencia en los estudios sobre ejercicio

 Salud en Okdiario  
Me gusta esta página 24 465 Me

Sé el primero de tus amigos en indicar que le gusta esto.



### NOTICIAS RECOMENDADAS

Inicio > FITNESS > Actualidad > Hacer deporte aumenta un 300% la productividad laboral

Según un estudio de Gympass

## Hacer deporte aumenta un 300% la productividad laboral

REDACCIÓN el 04 noviembre 2016 a las 8:41 am



La tasa de fumadores puede reducirse a la mitad si estos practican ejercicio físico regularmente.

(4-11-2016). Un estudio de Gympass concluye que practicar ejercicio físico 3 o 4 días a la semana se puede transformar en un aumento de la productividad de un 300%. Las mujeres invierten más dinero y esfuerzo en ponerse en forma.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

# 2. Objetivos del Estudio

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social a través del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo (INSH) ha encargado el estudio de los “BENEFICIOS DEL FOMENTO DE LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y LA PRACTICA DEPORTIVA, EN TERMINOS DE MEJORA DE LA SALUD, EL BIENESTAR Y LA PRODUCTIVIDAD” a la Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET) con el objetivo de:

1. Llevar a cabo una revisión sistemática actualizada de la evidencia científica disponible en relación al fomento de la actividad física y la lucha contra el sedentarismo dentro del ámbito laboral



Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

# 2. Objetivos del Estudio

2. Recopilar y analizar ejemplos de Buenas Prácticas en empresas que desarrollen su actividad en España y que tengan experiencia acreditada en relación al fomento de la actividad física dentro del ámbito laboral.

3. Elaborar un listado de recomendaciones en base al criterio técnico de una comisión de expertos en la materia que incluyan los aspectos más relevantes relacionados con la puesta en marcha por parte de las empresas de intervenciones eficaces de promoción de la salud en el trabajo (PST) relacionados con la actividad física y la lucha contra el sedentarismo.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

# 2.1. Evidencia científica

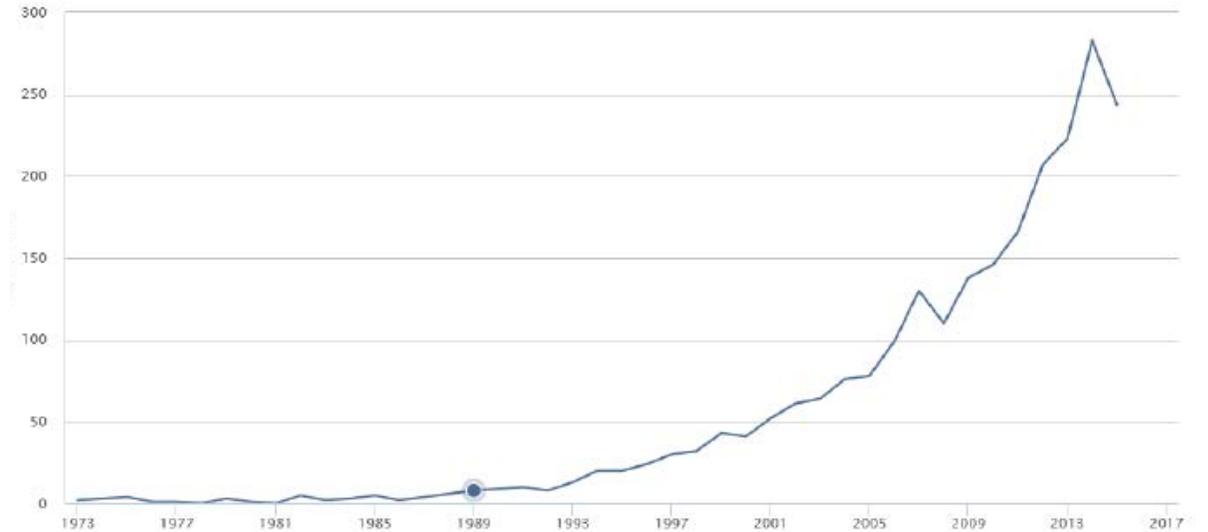
## ARE HAZARDS OF PROLONGED SITTING RECENT?



“London's double-decker bus drivers were more likely to die from cardiovascular disease than the bus conductors, and that government clerks were more likely to die than mail carriers.”

- Jeremy Morris, British epidemiologist, 1953

Scopus®



**Gráfico 1.** Evolución cronológica de artículos de investigación publicados relacionados con la actividad física en el lugar de trabajo (Fuente: Scopus. Keywords: “physical activity” + “workplace”)



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

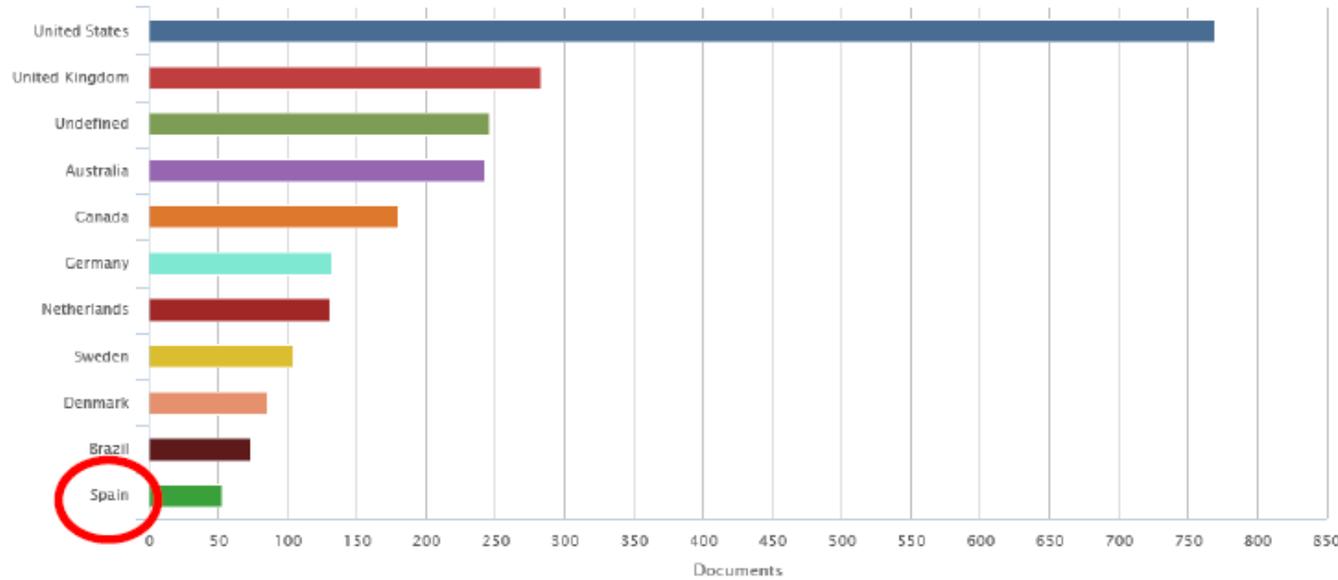


INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

## 2.1. Evidencia científica



De acuerdo con Scopus (la mayor base de datos de artículos peer-review indexados a nivel mundial) en la actualidad existen cerca de **2400 documentos** científicos publicados en relación con esta temática, cuyos investigadores provienen principalmente de países anglo-sajones (>70%)(ver Gráfico 2).



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

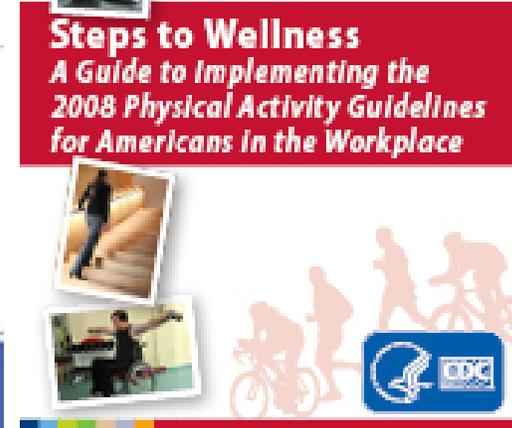


Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

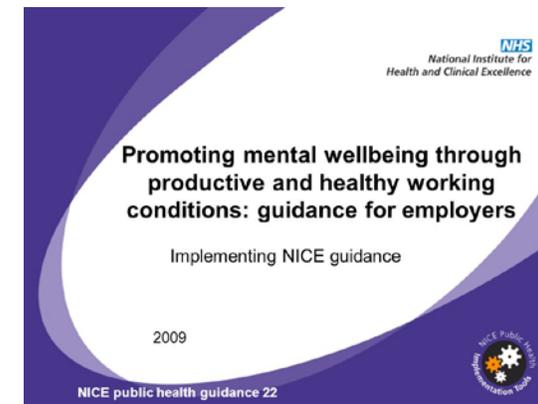
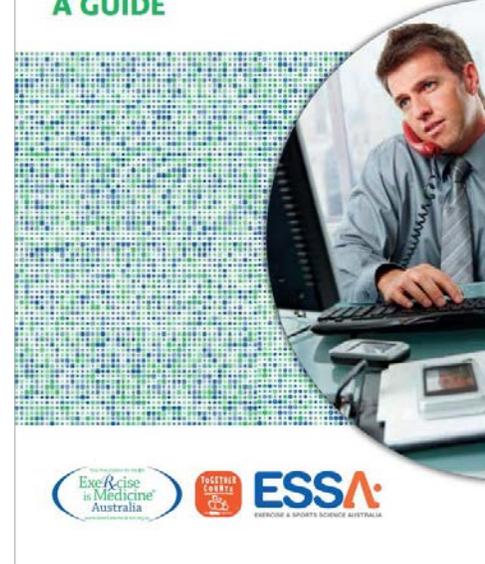
# 2.1. Otros documentos

A nivel internacional se encuentran diversos organismos e instituciones que han hecho importantes aportaciones:

ENTIDAD	DOCUMENTO
Exercise and Sport Science Australia	Physical activity in the workplace A Guide <a href="http://www.usc.edu.au/media/3089/Physicalactivityintheworkplaceaguide.pdf">http://www.usc.edu.au/media/3089/Physicalactivityintheworkplaceaguide.pdf</a>
Centers for Disease Control and Prevention. U.S. Department of Health and Human Services (CDC) Estados Unidos	Steps to Wellness: A Guide to Implementing the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans in the Workplace <a href="http://www.cdc.gov/physicalactivity/worksite-pa/pdf/steps2wellness_broch14_508_tag508_tag508.pdf">http://www.cdc.gov/physicalactivity/worksite-pa/pdf/steps2wellness_broch14_508_tag508_tag508.pdf</a>
Northwestern Health UNIT Canada	Promoting Physical Activity at Work. A Toolkit for Workplaces <a href="https://www.nwhu.on.ca/ourservices/WorkplaceHealth/Documents/PA%20Resource%20Kit%20for%20Workplaces%20May%202014.pdf">https://www.nwhu.on.ca/ourservices/WorkplaceHealth/Documents/PA%20Resource%20Kit%20for%20Workplaces%20May%202014.pdf</a>
National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) Reino Unido	Promoting Physical activity in the workplace <a href="https://www.nice.org.uk/guidance/ph13/chapter/1-Recommendations">https://www.nice.org.uk/guidance/ph13/chapter/1-Recommendations</a>
National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) Reino Unido	Promoting mental wellbeing at work <a href="https://www.nice.org.uk/guidance/ph22/chapter/1-Recommendations">https://www.nice.org.uk/guidance/ph22/chapter/1-Recommendations</a>



PHYSICAL ACTIVITY  
IN THE WORKPLACE  
A GUIDE



ACTIVIDAD FÍSICA  
PARA LA SALUD  
Y REDUCCIÓN DEL  
SEDENTARISMO  
RECOMENDACIONES PARA LA  
POBLACIÓN  
ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE  
LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS  
(En el marco del abordaje de la  
enfermedad en el SNS)



## 2.2. Ejemplos de buenas prácticas en empresas españolas

### 4. ANÁLISIS DE LAS BUENAS PRÁCTICAS EN ESPAÑA (LA EVIDENCIA A PARTIR DE LA PRÁCTICA)

#### a. Metodología

##### 4.1.1. Recogida de información de empresas españolas a través del cuestionario on-line

Generación de base de datos de empresas españolas con experiencia previa acreditada en programas de promoción de la AF en el ámbito laboral.

Con el fin de poder disponer de la información más específica y contrastada posible a nivel del territorio nacional se ha procedido a la recopilación y tabulación en forma de base de datos de la información relativa a aquellas empresas cuya procedencia fuera:

- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo (INSHT) –Red de Empresas Saludables.
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. (AECOSAN)- Candidaturas a Premios Estrategia NAOS.
- Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD).
- Otros (empresas con buenas prácticas en este ámbito y reconocidas por profesionales del INSHT/médicos del trabajo y que no provenían de ninguna de las tres fuentes mencionadas anteriormente).



Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

## A2. Proceso de recogida de información

El procedimiento para la recogida de datos se estableció en tres fases:

1. Envío de una Carta de presentación del proyecto solicitando la participación de la empresa en el mismo a uno de los responsables de la empresa
2. Envío del instrumento (cuestionario) tras una primera contestación afirmativa a la solicitud de participación
3. Almacenamiento y tabulación de datos



SECRETARÍA DE ESTADO DE EMPLEO  
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO  
DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EPIDEMIOLOGÍA LABORAL

Estimado señor/a:

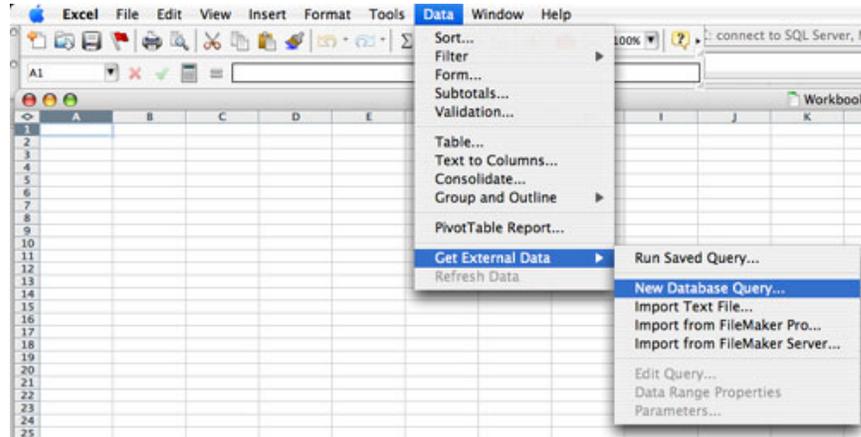
El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INHT) tiene la misión de promover y mejorar la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, dando así cumplimiento a las funciones que nos encomienda la [Ley de Prevención de Riesgos Laborales](#) y la [Constitución Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2011-2020](#).

Conscientes de nuestro papel, y de la importancia de que para la consecución de una salud integral de los trabajadores es fundamental promover los hábitos de vida saludables en la población trabajadora, en particular la práctica del ejercicio físico, es por lo que nos dirigimos a ustedes para conocer mejor las barreras y los incentivos más adecuados para alcanzar ese objetivo. Para ello, desde el Ministerio de Empleo y Seguridad Social hemos puesto en marcha un estudio de investigación, encabezado el grupo EXERNET, cuyos investigadores se pondrán en contacto con ustedes, mediante correo-e o llamadas telefónicas, en los próximos días.

Por la presente les queremos pedir su colaboración para realizar este estudio, garantizando el anonimato de las cuestiones individuales referidas a su empresa y en estricto cumplimiento con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LODP).

Para obtener cualquier ayuda referida a este estudio, puede contactar con nosotros en el correo [ejercicio@inht.es](mailto:ejercicio@inht.es) o bien llamando a los teléfonos 913634510/913634505. Gracias por su colaboración.

Francisco Marqués Marqués  
Director del Departamento de Promoción de la Salud y Epidemiología Laboral



## Cuestionario On-Line

Nombre:

Tu respuesta

Empresa:

Tu respuesta

Carácter de la empresa

Pública

Privada

Sector de la actividad profesional

Tu respuesta

Número de trabajadores de la empresa

Tu respuesta

Cargo/Departamento en la empresa de la persona que responde a este cuestionario

Tu respuesta



MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

¿Llevan a cabo un programa de actividad física para los trabajadores?

- Sí  
 No

¿Cuánto tiempo lleva instaurado este programa?

Tu respuesta

Describe brevemente en qué consiste

Tu respuesta

Marcar con una X si alguna en caso de encontrarse enmarcado en alguna/s de las siguientes acciones o políticas componen el programa de actividad física:

- Acuerdos con gimnasios y/o centros deportivos para obtener una exención o reducción de los costes de asistencia para sus trabajadores
- Charlas o talleres orientados a la concienciación de los beneficios e importancia de la realización de actividad física
- Realización de clases colectivas, a cargo de la empresa, entre los trabajadores, dentro o fuera del horario laboral,
- Presencia de un fisioterapeuta en el lugar de trabajo.
- Fomento y facilitación de la participación de los trabajadores en eventos deportivos
- Presencia de un entrenador personal / monitor en el lugar de trabajo
- Otros

¿Cómo se evalúan los resultados de la realización del programa de actividad física?

Tu respuesta

¿Qué barreras ha encontrado la empresa en la puesta en práctica de este programa?

- Falta de presupuesto
- Falta de compromiso por parte de los trabajadores
- Falta de compromiso de la dirección
- Alto coste de desarrollo del programa
- Otro: \_\_\_\_\_

En relación a los incentivos, ¿recibe la empresa algún tipo de beneficio por parte de otras instituciones u organizaciones por la puesta en práctica de este tipo de programa entre sus trabajadores?

- Económico
- Social
- Fiscal
- Otro: \_\_\_\_\_

En un futuro, ¿qué tipo de incentivo desde las administraciones públicas considera que tendrían más éxito para el fomento de la actividad física dentro del ámbito laboral?

Tu respuesta

¿Qué propuestas haría usted desde la administración pública para fomentar la práctica de ejercicio físico en las empresas?

Tu respuesta

ENVIAR

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.



Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

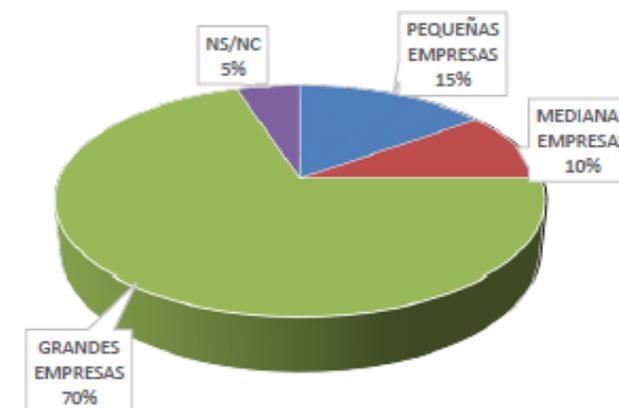
Con el fin de poder obtener la información relativa a las empresas incluidas en la base de datos primeramente se les contactó para solicitar su colaboración en el proyecto (ver Anexo I) y posteriormente se les solicitó cumplimentar un cuestionario que se elaboró en formato On-Line y en formato PDF auto-rellenable (Ver Anexo II), el cual está conformado por diferentes preguntas divididas en tres grandes bloques:

- Información de la empresa
- Información relativa al programa o políticas vinculadas a la actividad física
- Valoración del responsable de este tipo políticas.



## RESULTADOS

Tamaño de la empresa



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

En relación a los programas y acciones vinculadas al fomento y práctica de la actividad física en la empresa un aspecto muy interesante a resaltar en este primer análisis es el hecho de que las empresas reportan llevar únicamente  $4.2 \pm 2.8$  años (media  $\pm$  desviación estándar)(rango 1-11 años) realizando este tipo de programas, lo cual demuestra claramente la novedad de este tipo de políticas en España especialmente si se considera que esta muestra ha sido inicialmente “seleccionada” para ser conformada únicamente por aquellas empresas que tienen experiencia previa y hacen especial énfasis en este aspecto concreto de la PST.

4



## RESULTADOS



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

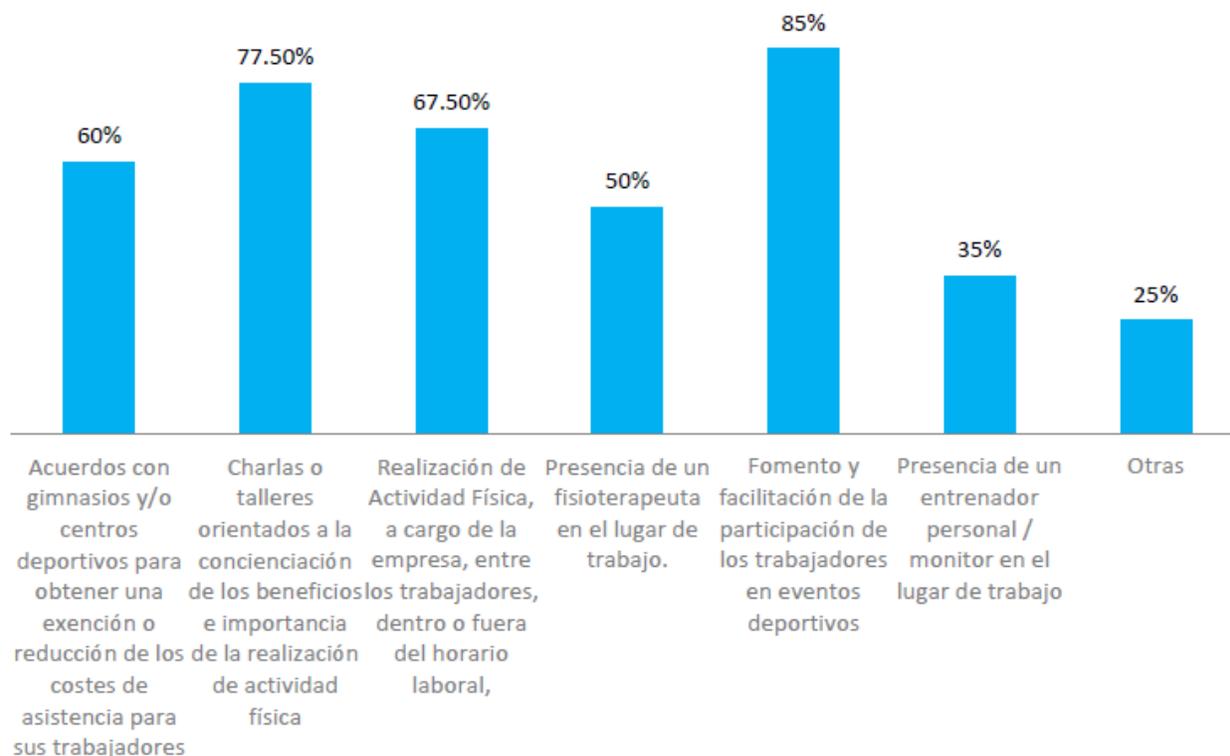


INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

## Principales acciones desarrolladas



**Gráfico 5:** Principales acciones desarrolladas por las empresas en el ámbito de la promoción de la AF en el ámbito laboral.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

## Evaluación de los programas de fomento de la AF dentro del ámbito laboral

Un aspecto fundamental a la hora de poder analizar la eficacia de este tipo de programas es la evaluación que se realiza de los mismos. En relación a este asunto, la forma más habitual de monitorizar la evolución de los trabajadores que participan en programas que incluyen AF según la información recogida de las empresas incluía entre otros:

- Incluido en los reconocimientos médicos
- Seguimiento de los niveles de participación en eventos
- Cuestionarios de calidad de vida
- Indicadores objetivos de sedentarismo
- Encuestas de satisfacción
- Niveles de adherencia a la práctica de ejercicio
- Otros



# RESULTADOS



AB  
SEN  
TIS  
MO



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

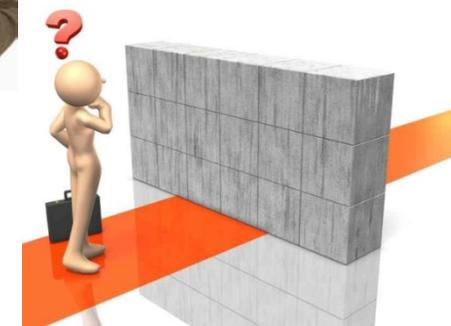


Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

#### B4. Barreras e incentivos para la puesta en práctica de los programas de fomento de la AF dentro del ámbito laboral

Cuando se les pregunta a los responsables de los programas que incluyen la práctica de AF en las empresas en relación a las principales barreras que encuentran a la hora de poner en marcha estos programas, las principales respuestas que se han encontrado apuntan a la falta de presupuesto y al coste que tienen este tipo de actividades (43% de las empresas indican este motivo) seguido de la falta de compromiso de los trabajadores (13%) y de la dirección de la empresa (6%). Por el contrario, a la hora de enumerar los incentivos que reciben las empresas, ninguna de las empresas incluye en sus respuestas los aspectos económicos (no reciben incentivo económico alguno de administración y/u organización nacional o autonómica), y únicamente una empresa enumera los aspectos fiscales y otra los aspectos sociales.

## RESULTADOS



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

Por este motivo resulta de especial interés analizar las respuestas que las empresas proporcionan cuando se les pregunta directamente acerca del "tipo de incentivo que desde las administraciones públicas considerarían que tendrían más éxito para el fomento de la actividad física dentro del ámbito laboral". Al respecto, la respuesta es mayoritaria en la dirección de que en ausencia de este tipo de medidas, cualquier incentivo que se estableciera formalmente por las administraciones públicas sería de gran valor, preferiblemente de tipo económico o fiscal, similar a las que ya se otorgan para aspectos como los formativos.

De forma más concreta y en relación al modo en que esta propuesta podría ser aplicada, se menciona de forma repetida que podría plantearse la gestión de estos incentivos como si se tratara de un beneficio social para las personas en forma de "retribución en especie", en formato "cheque deporte", de características similar a los beneficios fiscales que se obtienen de los "cheques restaurante" o los "cheques guardería".

Otra opción podría ser el beneficio fiscal reflejado de algún modo en la retención por IRPF que se le aplica en su nómina en base a criterios previamente establecidos.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

Otras respuestas incluyen aspectos como:

-Reconocimiento de buenas prácticas por parte de la Administración a las empresas que cumplan con determinados programas-auditorias.

-Facilitar la disponibilidad/accesibilidad de centros deportivos públicos a las empresas que lo soliciten.

-Servicios gratuitos y/o subvencionados de Entrenamiento Personal y/o fisioterapia



Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

## 2.3. Taller de expertos: Recomendaciones

### OBJETIVOS Y DESARROLLO:

El taller se diseña con los siguientes objetivos:

1. Valorar la práctica de actividad física en la empresa, en base a los resultados obtenidos en el estudio cuantitativo.
2. Identificar las barreras y oportunidades para la implantación de programas de promoción de la actividad física en base a la opinión de expertos.
3. Proponer nuevas líneas de actuación de interés para su desarrollo por el Departamento de Promoción de la Salud y Epidemiología Laboral del INSHT.

El taller, que se llevó a cabo en la sede del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) de Madrid, se desarrolló en cuatro fases:

1. Exposición del avance de resultados del estudio y formulación de unos puntos críticos a analizar.
2. Debate de Expertos guiado por un moderador, uno de los expertos actuará como relator.
3. Consenso en relación a las actuaciones de interés preferente a realizar.
4. Consolidación del Consenso: mediante la elaboración de un documento las conclusiones del taller, que se hará circular por correo electrónico entre los expertos participantes hasta lograr un documento consolidado.



### TALLER DE EXPERTOS



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



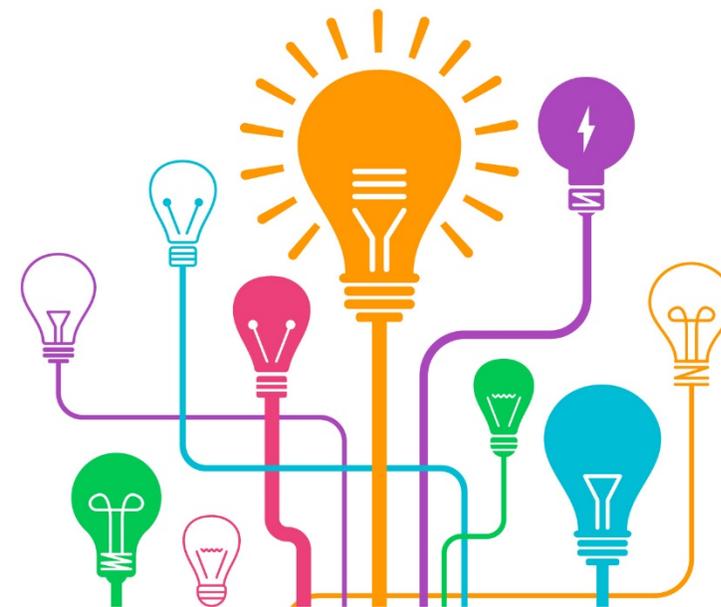
INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

## RECOMENDACIONES PARA EMPRESAS

- Favorecer la flexibilidad horaria de los trabajadores (durante las entradas, salidas y comidas) con el fin de ayudar a conciliar la vida laboral con la práctica de AF.
- Promover las colaboraciones inter-empresas: especialmente entre grupos empresariales que tengan intereses comunes, y entre aquellos que están en la misma zona geográfica o comparten espacios/áreas.
- Utilización de recursos existentes en la comunidad (i.e. apps que calculan los pasos/minutos en Madrid entre las paradas de bus) que no tienen coste
- Colaborar en el aumento de las medidas de apoyo a la generación de conocimiento para llevar a cabo proyectos de investigación y convenios de colaboración con los centros de investigación y universidades publicas/privadas del entorno tratando de llevar a cabo estudio sobre el ROI, VOI, Productividad, Absentismo y coste-efectividad de la implementación de este tipo de programas en la empresa.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



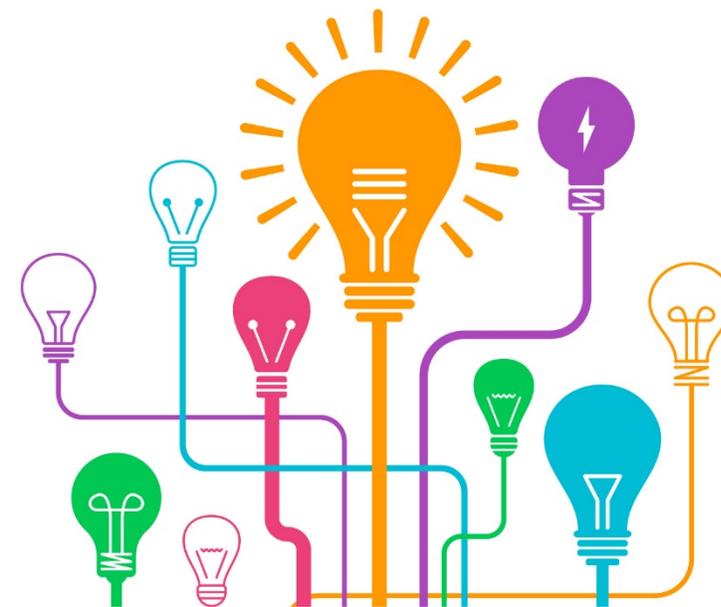
INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

## RECOMENDACIONES PARA EMPRESAS

- Estimular la financiación directa o indirecta de este tipo de programas para empleados (i.e. existen experiencias previas donde por 40-60€ por empleado se obtienen resultados).
- Detectar los activos de las empresas en relación a este tipo de programas, tanto los activos “externos” de su entorno próximo (no solo los centros deportivos, sino también parques, rutas saludables...) y los “internos” (trabajadores deportistas, motivadores,...).
- Establecer las formas óptimas de comunicación entre departamentos de la empresa, con el fin de poder cruzar datos que permitan implantar y evaluar los programas de forma adecuada.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>



## RECOMENDACIONES PARA ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

Impulsar propuestas legislativas/normativas que incluyan la promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte al lugar de trabajo y que incluyan como una parte de dicha normativa la bonificación económica (similar al Décret n° 2016-1184 du 31 août 2016 en Francia que incluye el pago de una indemnización de 0,25€ por kilómetro recorrido hasta un máximo de 200€ por persona y año).



http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/07/30/actu...  
Francia pretende reducir a la mitad su consumo de energía en 2050  
El Gobierno invertirá 10.000 millones de euros en el plan medioambiental  
GABRIELA CAÑAS  
Paris - 30 JUL 2014 - 19:01 CEST

http://internacional.elpais.com/internacional/2014/10...  
Los franceses tendrán ayudas por acudir al trabajo en bici  
Las compañías de más de cien empleados deberán promover también el transporte público  
GABRIELA CAÑAS  
Paris - 14 OCT 2014 - 19:31 CEST

# Fit for Work



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

# Agradecimientos

Francisco Marques

M<sup>a</sup> Dolores Solé

Elisenda López



José Antonio Casasús

Marcos Barrio

Julian Alcazar



Teresa Robledo

Marian Dalre



Victoria Ley



## Panel de Expertos:

Luis Reinoso Barbero Presidente AEEMT

Francisco Javier Sánchez Lores Jefe de Servicios Médicos Centrales (REPSOL)

Carmen Muñoz (AEEMT)

María Jesús Álvarez Vázquez Servicios Médicos Centrales (REPSOL)

Victoria Marín Úbeda Dpto. de Seguridad y Salud (Red Eléctrica)

José Manuel Gómez Director Área de Medicina (PREMAP)

Victoria Ley Seoane Jefa de Departamento de Deporte y Salud (AEPSAD)

Javier Sánchez González Consultor (ASPY Prevención)

Teresa Farje Mutiloa (ASPY Prevención)

Jerónimo Maqueda Blasco Jefe de Área de Epidemiología Laboral (INSHT)



Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

Gracias por su atención

Email de contacto: [ignacio.ara@uclm.es](mailto:ignacio.ara@uclm.es)



@iara\_royo



## A LA HORA DE IMPLANTAR PROGRAMAS DE AF:

- Consolidar el catálogo de programas de fomento de la AF y la lucha contra el sedentarismo, incluyendo no solo los programas más habituales (ver apartado de Resultados del informe) sino también otros programas que incluyan la sustitución de tiempo sedentario por tiempo activo (i.e. la oficina dinámica, las rutas saludables dentro de la empresa, el transporte activo,...) e incorporando en la medida de lo posible la utilización de nuevas tecnologías que cuantifiquen de forma objetiva los niveles de AF y sedentarismo de los trabajadores y favorezcan su motivación por llevar un estilo de vida saludable.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

- Promover iniciativas para el “transporte activo” (i.e. uso de la bicicleta como medio de transporte al trabajo) en la línea de otras propuestas que se realizan desde otros países de la Unión Europea (ver cuadro resumen de experiencias europeas en el Anexo IV).
- Favorecer la flexibilidad horaria durante la jornada laboral (al entrar, durante las pausas de descanso/comidas y al salir). Este aspecto es imprescindible para lograr que los empleados puedan conciliar la práctica de AF y la lucha contra el sedentarismo en el ámbito laboral.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

## Evaluación de los programas:

- Resaltar la importancia de llevar a cabo evaluaciones completas de los programas, teniendo en cuenta no sólo aspectos relativos a la salud y calidad de vida de las personas que participen, sino también de los aspectos relacionados con los índices de absentismo, la asistencia sanitaria y la productividad.
- Incluir en la historia clínica de los trabajadores información relativa a la AF, el sedentarismo y el transporte activo mediante instrumentos sencillos y validados.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

- Establecer los mecanismos necesarios para la óptima comunicación entre departamentos con el fin de realizar una vigilancia de la salud colectiva que incluya cruzar datos que contribuyan a mejorar la implantación y la correcta evaluación de los programas (coste-beneficio).
- Aumentar las medidas de apoyo a la generación de conocimiento en este ámbito específico, promoviendo proyectos de investigación y convenios de colaboración con los centros de investigación y universidades publicas/privadas del entorno que permitan la transferencia entre las empresas y dichas instituciones.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

- Detectar y utilizar los activos de los que disponen las empresas en relación con la práctica de AF. Tanto externos en su entorno (centros deportivos, parques, rutas saludables...) como internos (departamentos de salud, deportistas, embajadores, motivadores,...). Utilización de recursos existentes en la comunidad (i.e. apps que calculan los pasos/minutos entre las paradas de bus) y que en muchas ocasiones no tienen coste.
- Promover la colaboración entre grupos empresariales en este tipo de programas, especialmente entre aquellas empresas que comparten la misma zona o tienen espacios comunes.
- Disponer de profesionales preparados y capacitados para permitir el seguimiento y trazabilidad de los programas garantizando la sostenibilidad de las acciones desarrolladas.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

Aparte de los beneficios fiscales y económicos para las empresas que demostraran a través de programas auditados por la Administración se han recogido a través del cuestionario realizado de forma online otras propuestas que incluyen:

- Campañas de sensibilización/promoción de la salud en el ámbito laboral en medios de comunicación (específica, no genérica).
- Reconocimiento público de la Administración aquellas empresas que promocionan el deporte.
- Al igual que existe legislación/normativas fiscales que benefician a las empresas si promueven acciones de mecenazgo a los deportistas de elite, podrían promoverse leyes/reglamentaciones que regulen beneficios para aquellas empresas que invierten y promueven el ejercicio físico entre su plantilla como aspecto fundamental de mejora de la salud de sus personas empleadas.
- Programas específicos para PYMEs
- Promover el uso de la bicicleta como medio para ir al trabajo con carriles bici entre ciudades/localidades
- Promover retos inter-empresas a nivel local y nacional
- Documentación estandarizada y actualizada en forma de guías, trípticos, posters, etc. (dolor de espalda, manipulación de cargas, prevención del riesgo cardiovascular mediante el ejercicio...).

Move  
at work

