

**Categoría:** Salud cardiovascular**DESCRIPCIÓN**

Se diseñó un reto virtual que consistía en recorrer la distancia equivalente al Camino de Santiago, en un plazo de tres meses. Los participantes debían registrar un mínimo de 10,000 pasos diarios. Se recopiló información sobre el número de participantes, la tasa de finalización del reto y los cambios en los resultados de las analíticas de sangre antes y después del reto.

**METODOLOGÍA**

Fomentar el cuidado de la salud del corazón a través de una experiencia dinámica y motivadora.

OBJETIVO

El objetivo es motivar a las personas trabajadoras a adoptar unos hábitos de vida saludables, en cuanto a actividad física.

ADHERENCIA

Participaron 155 trabajadores de la empresa (72.7%), de un total de 213 en plantilla, y 49 alcanzaron la meta (31.61%).

Se hizo una media de 415.32 km en total (4.6 km diarios).

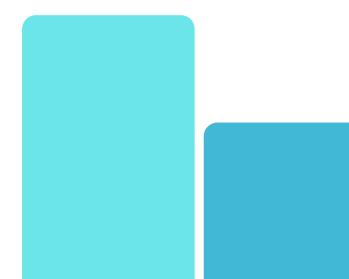
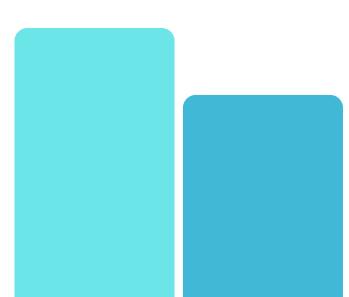
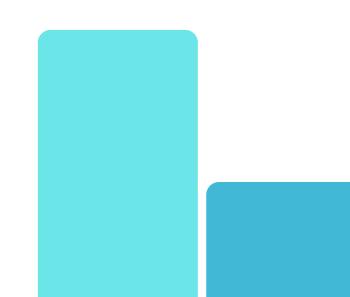
**RESULTADOS**

El 62% de los trabajadores que no hacían nada de ejercicio se apuntaron al reto.

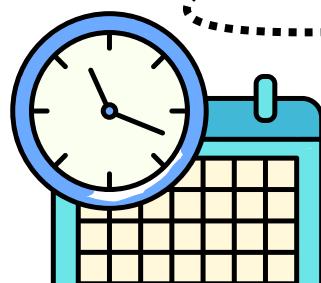
	2023	2024
GLUCEMIA	3,76%	0,88%
COLESTEROL	13,80%	8,88%
SEDENTARISMO	25,52%	20%
SOBREPESO	35,56%	16,80%

NOTA

Se valoraron todos los trabajadores con niveles de glucemia superior a 100 mg/dl, colesterol superior a 220 mg/dl, IMC superior a 30, y no realización de ninguna actividad física.

Glucemia**Colesterol****Sedentarismo****Sobrepeso****EVALUACIÓN**

El reto virtual del Camino de Santiago demostró ser una intervención efectiva para aumentar la actividad física y mejorar la salud de los participantes. Los resultados sugieren que iniciativas similares podrían ser implementadas para fomentar un estilo de vida más activo en poblaciones sedentarias, con el potencial de generar un efecto positivo en la salud pública.

DURACIÓN

1 de abril, hasta el 30 de junio de 2024

El reto duró 13 semanas, desde el 1 de abril al 30 de junio de 2024.



● 63% EXCELENTE

● 37% BUENA

PUNTUACIÓN: 4.8/5