

---

## NOTA DE PREMSA

---

### **L'OMS promou l'activitat física a les pimes amb una guia coordinada per col·legiats del COPLEFC**

**La Dra. Anna Puig Ribera dirigeix el Grup de Recerca en Esport  
i Activitat Física de la UVic-UCC**

**El Dr. Sebastià Mas Alòs forma part del Grup de Recerca de  
Moviment Humà de l'INEFC de Lleida-UdL**

La Dra. Anna Puig Ribera (col. 8989, GREAF de la UVic-UCC) i el Dr. Sebastià Mas Alòs (col. 12201, GRMH de l'INEFC-UdL) han liderat la transferència de coneixement a través del [Workplace HEPA working group de l'OMS](#), juntament amb Ilkka Väänänen, investigador de la LAB University of Applied Sciences (Finlàndia), i Ine De Clerk, investigadora de l'Artevelde University of Applied Sciences (Bèlgica), que ha permès elaborar la guia *Promotion of health-enhancing physical activity in small-to-medium-sized enterprises*. De la part catalana, també hi han col·laborat Anna Codina-Nadal (col. 59182, investigadora GREAF UVic-UCC), així com el Dr. Sergi Matas Garcia (col. 10586), Dra. Estela Farías Torbidoni (col. 12809) i Dr. Víctor Dorado Martínez (col. 57990), tots tres membres investigadors de l'INEFC Lleida. En total, hi han pres part persones expertes de Xipre, Dinamarca, Anglaterra, França, Jamaica, els Països Baixos, Portugal, Escòcia, Espanya, Suècia i Suïssa, i d'universitats de Finlàndia i Bèlgica.

La guia recull una setantena d'iniciatives reals i presenta deu propostes pràctiques, com ara l'ús de les escales o la promoció de desplaçaments a peu, però també d'altres que poden no semblar tan òbvies. En qualsevol cas, les iniciatives són qualificades com a reals o factibles, consideració rellevant, perquè es van fer enquestes per poder discernir quines iniciatives eren més viables i quines no. Així, mentre que es van avaluar un total de 390 propostes, un 17% es van considerar no viables i, per tant, no formen part de la guia i es van rebutjar.

Les propostes que es fan estan classificades en cinc grans grups. El primer grup està relacionat amb el fet de tenir una vida, un lloc de treball i uns desplaçaments fins a la feina actius. Aquí s'han identificat 11 iniciatives que van des de fomentar uns horaris de treball flexibles fins a

organitzar esdeveniments esportius i competicions a l'empresa. El segon grup d'iniciatives està vinculat amb l'exercici programat, l'entrenament físic i els serveis d'atenció mèdica. En aquest cas s'han recollit 26 propostes reals, que inclouen des de fer exercicis de meditació o relaxació fins a avaluacions ergonòmiques i posturals dels treballadors. Al tercer grup s'han recopilat 8 iniciatives relacionades amb l'organització i el lideratge, que abasten des de facilitar vals als empleats per inscriure's al gimnàs fins a proporcionar un sistema de salut preventiva o crear polítiques per animar els treballadors a ser físicament més actius. Un quart grup d'iniciatives són les que fan referència a la comunicació i difusió. Se n'han identificat 11, entre les quals l'organització de conferències, seminaris o exposicions, l'ús de xarxes socials, l'ús de canals de comunicació interna, etc. Finalment, en un cinquè grup s'han aplegat 12 iniciatives vinculades amb els subministraments i els locals de les pimes, que abasten des d'oferir aparcaments de bicicletes fins a habilitar espais oberts al centre de treball on els treballadors puguin practicar esports.

Amb tot, i per facilitar la implementació de les recomanacions de la guia, a la part final del document es presenta una llista amb les deu intervencions principals que l'evidència indica que són més pràctiques i factibles de dur a terme. Aquestes deu propostes són: una campanya d'ús de la bicicleta que pugui incloure competicions; reunions i trobades actives que es puguin fer caminant; oferir informació als empleats per diferents canals de comunicació sobre els beneficis de l'activitat física; una campanya per animar el personal a fer caminades curtes però diàries; oferir un servei de fisioteràpia; organitzar sessions diàries i breus d'escalfament; oferir suport i estratègies de canvi personalitzades; promoure l'ús de les escales al lloc de treball; preparar un pla d'activitats físiques amb diferents nivells de dificultat, i fomentar l'organització de competicions esportives a l'empresa.

### **El mètode**

“L'objectiu de la guia és promoure l'activitat física als entorns laborals, de manera que acabi repercutint en una millora del benestar dels treballadors i en una reducció de l'estrès, però també en una major satisfacció amb el propi lloc de treball, de manera que es redueixi l'absentisme i es millori la productivitat”, explica la Dra. Anna Puig Ribera. La guia s'ha elaborat a partir d'una cerca inicial en l'àmbit europeu d'iniciatives reals de promoció de l'activitat física al lloc de treball. Se'n van identificar 713, de les quals es va fer una descripció detallada del mètode utilitzat i es va crear una base de dades amb les característiques dels llocs de treball. Totes les iniciatives d'activitat física es van classificar en 12 àrees i 20 subàrees. La metodologia ha generat l'article científic que s'indica tot seguit (consultable com a *open access* que és):

Väänänen I, Mas-Alòs S, Vandaele F, Codina-Nadal A, Matas S, Aumatell E, De Clerk I, Puig-Ribera A. [Workplace physical activity practices in real life: a scoping review of grey literature for small- and medium-sized enterprises](#). Eur J Public Health. 2022 Aug 26;32(Suppl 1):i22-i27. doi: 10.1093/eurpub/ckac083. PMID: 36031820; PMCID: PMC9421405.

## **Lluitar contra la situació actual, per salvar vides**

Cada any es produeixen a Europa unes 10.000 morts a conseqüència d'una activitat física insuficient i una de les causes són els entorns laborals sedentaris. Passar massa temps assegut és un factor de risc per a la salut que es relaciona amb malalties del cor, càncer, diabetis tipus 2 i altres malalties no transmissibles. És partint d'aquesta evidència que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) publica la guia [Promotion of health-enhancing physical activity in small- to medium-sized enterprises](#), que té l'objectiu de fomentar l'activitat física i el benestar de les persones als seus entorns laborals, especialment a les petites i mitjanes empreses.

Atès que el 99% de les empreses de la UE són pimes i que sovint passen per alt les polítiques i les iniciatives de promoció de la salut entre els seus treballadors, aquesta guia ofereix diverses recomanacions basant-se precisament en la flexibilitat organitzativa de les pimes, aspectes que en justifiquen un tractament específic i una comunicació directa.

Imatge de la portada de la publicació: [enllaç](#).

Per a més informació, podeu contactar amb el COPLEFC.

**Barcelona, 27 de novembre de 2023**

---

Prensa  
premsa@coplfc.cat  
93 455 56 07