

El col·legiat, eina clau de l'empresa saludable

La Jornada Empreses Saludables organitzada pel COPLEFC va aplegar totes les veus implicades: administracions, empreses i llicenciats, a més de donar a conèixer estudis i experiències sobre casos reals i exposar productes destinats a la salut en l'àmbit laboral.



El divendres 24 de maig de 2013 va tenir lloc a l'INEFC de Barcelona la Jornada Empreses Saludables amb el lema següent: "Promoció d'exercici físic a l'àmbit laboral". L'objectiu de la jornada

era convertir-se en un referent de reflexió a casa nostra sobre el tema i conscienciar els dirigents i responsables de prevenció de riscos laborals de les empreses sobre la necessitat i la via-

ibilitat d'introduir programes d'exercici físic com a eina ideal per a la promoció i prevenció de la salut a la feina.

La jornada va ser seguida per més de 190 inscrits, entre els quals hi havia nombrosos responsables del departament de recursos humans i prevenció de riscos laborals d'empreses públiques i privades, així com també molts professionals i estudiants de CAFIE, que veuen la promoció de l'exercici físic a l'àmbit laboral com una competència professional pròpia. La jornada també va poder ser seguida en *streaming*, amb una audiència contrastada de 200 seguidors més d'arreu del món.

L'acte inaugural va ser presidit per Ivan Tibau, secretari general de l'Esport; Francesc Reig, president del COPLEFC; i també hi van prendre part el Dr. Antoni Mateu, secretari de Salut Pública; Dolores Limón, directora de l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el





Treball (INSHT), i Jaume de Montserrat, subdirector general de Seguretat i Salut Laboral. Tots ells van destacar la importància i la necessitat d'implantar programes d'exercici físic en l'àmbit laboral com a mesura de prevenció i d'estalvi econòmic tant per a l'empresa com per a l'Administració.

La conferència inaugural, a càrrec de Dolors Solé, cap de la Unitat de Medicina del Treball de l'INSHT, es va centrar en les polítiques de promoció de salut laboral que s'estan duent a terme a Europa.

La primera taula rodona va estar integrada pel Dr. Jaume de Montserrat, subdirector general de Seguretat i Salut Laboral; la Dra. Carmen Cabezas, subdirectora general de Promoció de la Salut; César Sánchez, director de l'Oficina de Prevenció de Riscos Laborals de Foment del Treball; Oriol Marcé, subdirector general d'Activitats Esportives i Infraestructures del Consell Català de l'Esport, i el Dr. Xavier Peirau, professor de Promoció de l'Exercici Físic per a la Salut de l'INEFC.

La segona taula rodona va acollir diferents empreses, que van exposar experiències reals i positives d'implantació de programes d'exercici físic. Va comptar amb la presència d'Enrico Cappelletti, de Technogym-Corporate Wellness; Manuel Palencia, de Mahou San Miguel; Rafa Mayorga, de Mutua Navarra, i Estel Mallorquí, de Biwel Salut Empresarial. Tots van coincidir i demostrar que la inversió en programes

d'exercici físic laboral té un retorn econòmic directe i positiu per a l'empresa i els seus treballadors.

La jornada va concloure amb la intervenció de Francesc Reig, president del COPLEFC, i Agustí Boixeda, director de l'INEFC, responsables, respectivament, dels professionals i dels futurs graduats de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya, que amb aquesta jornada han volgut contribuir a promoure i sensibilitzar tothom pel que fa a la importància de la implantació de programes d'exercici físic a les empreses catalanes, en les quals la figura del graduat en CAFIE ha de ser el referent idoni per dur-los a terme.

Els participants

La significació de la jornada va quedar ben palesa amb la participació dels diversos actors implicats en la salut de les persones en l'àmbit laboral. Així, cal destacar la presència de l'Administració pública catalana, per mitjà del que podríem anomenar com les tres potes saludables: els departaments de Salut, el d'Empresa i Ocupació, i la Secretaria General de l'Esport; i també hi va ser present el Ministeri de Treball espanyol per mitjà de l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball.

Si des del sector públic es va desprendre una imatge de compartir la voluntat de promoure la salut dels treballadors, també cal destacar la participació privada, amb representants rellevants de l'àrea BFS (benestar físic i salut) o PST (promoció de la salut en el treball), d'empreses com Mahou San Miguel o Mutua Navarra, i també d'altres proveïdores de productes i serveis, com Technogym i Biwel. Igualment es va poder escoltar la veu d'una patronal empresarial com és Foment del Treball, la qual cosa demostra la seriositat i la consideració que es té de la qüestió.

Finalment, entre el públic, prop de 200 assistents registrats, als quals es van sumar uns 200 més a través d'internet, via *streaming*. La jornada, doncs, va ser seguida per alumnes, empreses, llicenciats i interessats.





La conferència

Dolors Solé Gómez, cap de la Unitat de Medicina del Treball de l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (del Ministerio de Empleo y Seguridad Social) va pronunciar la conferència "Polítiques europees. Les tasques de l'ENWHP (Xarxa europea de promoció de la salut)".

Entre les informacions que va exposar, primerament va fer referència a la Xarxa Europea de Promoció de la Salut al Lloc de Treball, que es fonamenta en la Declaració de Luxemburg (1997). Aquesta Declaració afirma que "la promoció de la salut al lloc de treball (PST) és la suma d'esforços dels empresaris, els treballadors i la societat per millorar la salut i el benestar de les persones al lloc de treball. I això es pot aconseguir: millorant l'organització i les condicions de treball; promovent la participació activa, i fomentant el desenvolupament individual".

Tot seguit va centrar-se en la definició de salut, un concepte que ha anat variant amb el temps. Així, va distingir dues concepcions de salut.

En primer lloc, entesa des d'un model biomèdic, com a absència de malaltia; es tracta d'una concepció de caire patogènic, negatiu, i que per tant, per evitar la malaltia, prohibeix el que no s'ha de fer. Va titllar-la de paternalista, perquè indica què cal fer al marge de l'individu o treballador. Resumint-ho, aquest plantejament quedaria sintetitzat en un procés que concep la vida com un camí de la salut a la malaltia i, com a pas final, la mort.

Però posteriorment, la salut s'ha centrat en una concepció biopsicosocial, és a dir, que pretén el benestar tant físic, com mental i també amb un caràcter social. Es tracta, segons les seves paraules, d'un enfocament salutogènic, cercant al màxim la positivitat i factors de millora des d'un equip multidisciplinari, no únicament mèdic; així, no s'arriba a la salut des d'una fórmula que suma prohibicions, sinó que sempre intenta presentar opcions als treballadors, és a dir, es tracta de capacitar-los i incitar-los a promoure la seva pròpia salut. Com a imatge identificadora d'aquesta nova manera d'entendre la salut, Dolors Solé va utilitzar la de navegar per un riu on tenim riscos, però on també podem disposar de recursos.

En aquest marc conceptual, els programes de prevenció de riscos laborals també han evolucionat des de l'accident

com a centre, a buscar, en canvi, l'adaptació del lloc a la persona. Per tant, les actuacions que des de la xarxa europea ENWHP es promouen segueixen els enfocaments integrals, busquen els processos participatius, construïts des de la positivitat i la multiplicitat de les estratègies i per àrees d'interès per establir-hi noves polítiques aplicables i la creació d'entorns saludables.

Tot plegat suposa un repte europeu de primer ordre, atenent a les condicions socials que es presenten en el futur: 1) un envelliment de la població, amb tot el que comporta de noves malalties; 2) amb més diversitat i exigències socials, com un aprofundiment de la incorporació de la dona al món laboral, i amb la conciliació de la vida laboral-personal; 3) la terciarització de l'economia, amb la manifestació de problemes com el sedentarisme, però també de salut mental, entre d'altres; i finalment, 4) amb tota la problemàtica sorgida entorn del benestar social, com poden ser noves causes de discriminació o de desigualtats per sexe, l'aprofundiment de la productivitat i les seves possibles conseqüències, com ara inseguretat...

Per tant, com a cloenda, va apuntar que "una bona gestió de la promoció de la salut al lloc de treball és una inversió de futur, perquè suposa disposar de treballadors sans, i en empreses saludables, socialment responsables i econòmicament sostenibles".



Taula 1. La promoció de la salut en l'àmbit laboral

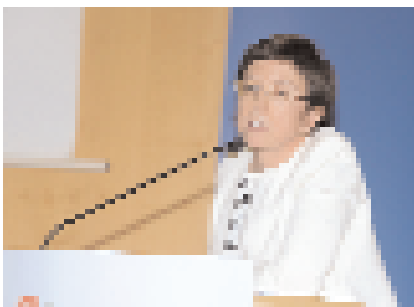


DR. JAUME DE MONTSERRAT

subdirector general de Seguretat i Salut Laboral del Departament d'Empresa i Ocupació

La salut forma un triangle amb el treball i l'empresa.

Cal no oblidar que l'entorn té un paper rellevant en la salut personal, perquè si la pràctica d'esport es pot encomanar, també ho pot fer el sedentarisme o el tabaquisme.



DRA. CARMEN CABEZAS

subdirectora general de Promoció de la Salut del Departament de Salut

Els factors de risc contra la salut avui dia són de caire alimentari, obesitat i sedentarisme, així com els relacionats amb el tabac i l'alcohol.

El compromís del Departament de Salut és que el 2013 hi hagi 100.000 sedentaris menys.



CÉSAR SÁNCHEZ

director de l'Oficina de Prevenció de Riscos Laborals de Foment del Treball

La promoció de la salut és una tasca complexa que exigeix un canvi cultural de tota la societat.

Cal no oblidar la dificultat que suposa la implantació de programes de salut en l'entorn laboral de les pimes.



ORIOI MARCÉ

subdirector general d'Activitats Esportives i Infraestructures del CCE

El Govern aposta per un nou lema, "Catalunya en forma", amb una clara voluntat de posar en valor l'activitat física, per això disposa de programes específics, com el PNPAF, i activitats de promoció, com el Dia Mundial de l'Activitat Física...



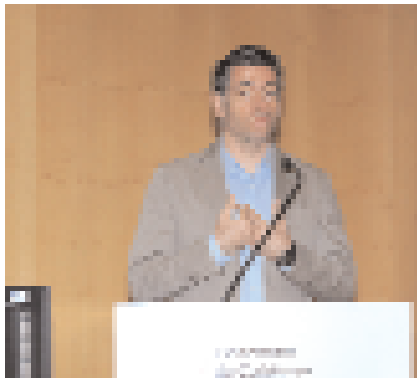
DR. XAVIER PEIRAU

professor de Promoció de l'Exercici Físic per a la Salut de l'INEFC

Per millorar la condició física cal una planificació supervisada, repetitiva i amb una finalitat específica. Per tant, calen professionals que siguin capaços d'optimitzar aquesta pràctica.

El graduat en CAFiE és el professional indicat per materialitzar la condició física de les persones, també en l'àmbit laboral.

Taula 2. Empreses saludables



ENRICO CAPPELLETTI

Technogym

Cal tenir un planeta verd, però les persones han d'estar sanes, per fer-lo i gaudir-ne.

Quatre preguntes: 1) Coneixem la missió de la nostra empresa?, 2) els seus números?, 3) el nostre nivell de colesterol HDL? i 4) quin és el nivell de proteïnes cineactives? Resultat de tot l'auditori: només una persona n'és coneixedora. Però per arribar a 1 i 2, cal conèixer primer 3 i 4. I si ens coneixem a nosaltres, podem conèixer on som.



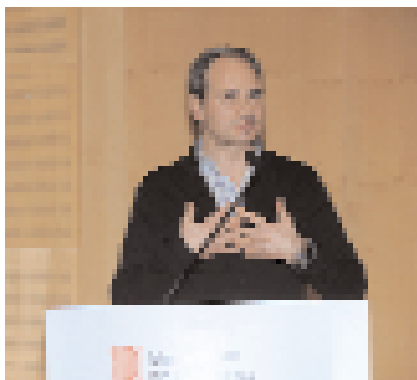
MANUEL PALENCIA

Mahou San Miguel

"Vostè té colesterol alt, l'ha de rebaixar." Però com? Cal un programa segur, fàcil, eficaç i personalitzat.

A la nostra empresa no hi ha gimnàs, sinó taller de salut; no s'hi fa esport, sinó activitat física.

L'estudi de cost/benefici dóna un retorn de 2,9 euros per cada euro invertit en programes de salut laboral.



RAFAEL MAYORGA

Mutua Navarra

Convèncer és el camí de l'èxit per implantar programes de salut. En distàncies inferiors a 2 km, caminar és el mitjà més ràpid.

Encara tenim un component de nen molt important. I ens calen reptes per arribar a l'activitat física. "El meu repte són 10.000 passos cada dia."

Per Nadal regalem podòmetres, és el nostre regal d'empresa.



ESTEL MALLORQUÍ

Biwel Salut Empresarial

Els programes de promoció i prevenció de la salut han de suposar una intervenció integral, i dóna resultats de tota mena: físics, mentals, individuals i per a l'organització.

El que apliquem a l'empresa arribarà a la població; el que apliquem a la població, arribarà a l'empresa.

Dins o fora de l'horari? Doncs depèn: per exemple, pot ser 30 minuts en horari laboral, però també amb activitat després.

Cloenda



AGUSTÍ BOIXEDA

La Jornada és una declaració d'intencions en l'àmbit de l'activitat física. Des de l'INEFC considerem que vincular les empreses i els treballadors és un àmbit de futur per als estudiants que formem aquí.

També estem interessats a fomentar la recerca, com demostra l'experiència pilot amb el programa INEFC Saludable.

Hi ha necessitat de promoure estratègies de col·laboració entre actors, com ha estat la Jornada: COPLEFC, INEFC, empreses i entitats privades.



FRANCESC REIG

Avui dia els reptes són complexos i canviants; per tant, en aquest viatge cal tenir complicitats, com es mostra avui.

Els programes han de ser productius, rendibles, tenir rendibilitat personal i rendibilitat empresarial, per obtenir productivitat personal i productivitat laboral; i en definitiva, millora personal i millora laboral. Però per això hem de ser capaços de quantificar, documentar i divulgar els beneficis, amb exemples com el d'impacte cost/benefici dut a terme per l'empresa Mahou-San Miguel conjuntament amb el CSD.

S'ha de parlar del PIB, perquè s'ha de ser productiu i s'ha de generar riquesa. Doncs bé, hem de conciliar competitivitat i compromís de les empreses. De fet, a mi sempre m'agrada parlar d'un altre paràmetre compatible amb el PIB, que és el producte interior social (PIS). Es tracta de ser capaços de generar riquesa, però que arribi en forma de serveis i de benestar a la ciutadania. Saber conjugar això és el que farà que els programes de salut i la competitivitat de les empreses basat en el compromís siguin totalment viables.

Un nom recordat...

La nostra companya col·legiada i membre de la Junta Anna Puig no hi va poder assistir, però durant la jornada diversos membres de les taules rodones en van fer esment, tot reconeixement la seva aportació a la *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS)*, com a eina pionera a Catalunya en aquesta disciplina.

Dues notes a l'organització

- ⊖ Abans de començar la seva exposició, el Dr. Peirau, que formava part de la primera taula rodona, es va haver d'excusar per no haver seguit la presentació de la resta de membres des de la mateixa taula. Però ho va fer apel·lant al mateix caràcter de la jornada, de promoció de la salut i, per tant, també de l'ergonomia; per això va preferir observar de cara els continguts exposats a la pantalla.
- ⊕ Després de la primera taula rodona de la jornada, la pausa no va ser com les típiques amb cafè, sinó una pausa saludable, amb fruits secs, suc de fruita i broquetes de fruites diverses.