

Salud Cardiovascular

Fundación San Jerónimo

Competición de los Pasos



MOTIVO Y RESUMEN

En la fundación San Jerónimo, siempre nos hemos volcado en el cuidado y atención de las personas que viven y acuden a la residencia. Pero también nos parece fundamental el cuidar a las personas que trabajan y que por lo tanto cuidan y atienden a las personas residentes.

Consideramos que si el personal trabajador aumenta el ejercicio físico diario se encontrarán más sanos y su autoestima crecerá, esa atención que van a ofrecer será de mayor calidad, el sentimiento de pertenencia aumentará y la eficacia y eficiencia además de la motivación en el trabajo será mayor. Por este motivo decidimos volcarnos con este proyecto por y para las personas trabajadoras en la que buscábamos luchar contra sedentarismo y fomentar una vida activa y saludable.

Además con esta iniciativa buscamos romper con la rutina y generar un buen ambiente de trabajo. Consiste en una competición individual y por equipos del personal trabajador en la cual se hace un registro de los pasos mensuales. Se hace una clasificación semanal y se entrega una serie de premios a las personas ganadoras a final de mes. Con esta competición buscamos el crear conciencia de hábitos saludables como llegar a los 10.000 pasos diarios que indican la OMS y a su vez crear un clima saludable donde se genere buen ambiente y una competición sana.

Para complementar esta competición y poder ayudar a las personas trabajadoras a subir el número de pasos, desde la fundación hemos organizado una actividad deportiva mensual en la cual, cualquier persona trabajadora se puede apuntar.

OBJETIVOS

+10.000 pasos al día para mantener un estilo de vida activo

50% de las personas trabajadoras participen

2/5 actividades deportivas ofrecidas con los compañeros/as de trabajo a lo largo del periodo de competición de los pasos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Consiste en la realización de una competición de pasos entre el personal, tanto individual como por equipos. En esta actividad han llegado a participar hasta 41 personas trabajadoras (64% de la plantilla). Es el cuarto año que se lleva a cabo. Consiste en facilitar una pulsera "Mi Band" a cada una de las personas que participan para poder hacer un conteo de pasos de cada participante y realizar diferentes equipos mediante un sorteo cada mes. Al final de mes se contabilizan los pasos de cada equipo y el equipo ganador recibe un premio. Se buscan premios intentando favorecer el modelo de vida que promovimos (Cesta de productos ecológicos, vales de compra en comercios locales, tiendas deportivas...). Además, para buscar motivar a todo el personal y que no ganen siempre las mismas personas se realizan cada mes nuevos equipos y se cambia el formato de estos (Trío, parejas...). Este año, se ha introducido las divisiones (primera, segunda y tercera) con la idea de que cada persona compita con personas de características parecidas. Cada mes hay ascensos y descensos y se genera una mayor motivación para realizar ejercicio. Aparte de la competición por equipos, cada participante tiene que superar una media de mínimo 10.000 pasos diarios para poder optar a un premio. El premio consistirá en pasar un día lleno de sorpresas con el personal participante (Anexo 1) (Gymkhana, scape room, comida, laser tag, monólogo, baile,...) Incluso uno de los años pasamos una noche fuera por sorpresa, gracias a la colaboración de las familias de las personas trabajadoras.

Para favorecer el aumento de pasos, trabajo en equipo además de socialización y romper con la rutina del día a día, desde la fundación ofrecemos la opción de poder realizar una actividad deportiva al mes junto a los compañeros/as de trabajo. Estas actividades están abiertas a todo el personal trabajador. Las actividades se realizan durante el periodo que dura la competición de los pasos.

Actividades realizadas:



Paseo por Estella



Pádel



Spinning



Subida al monte

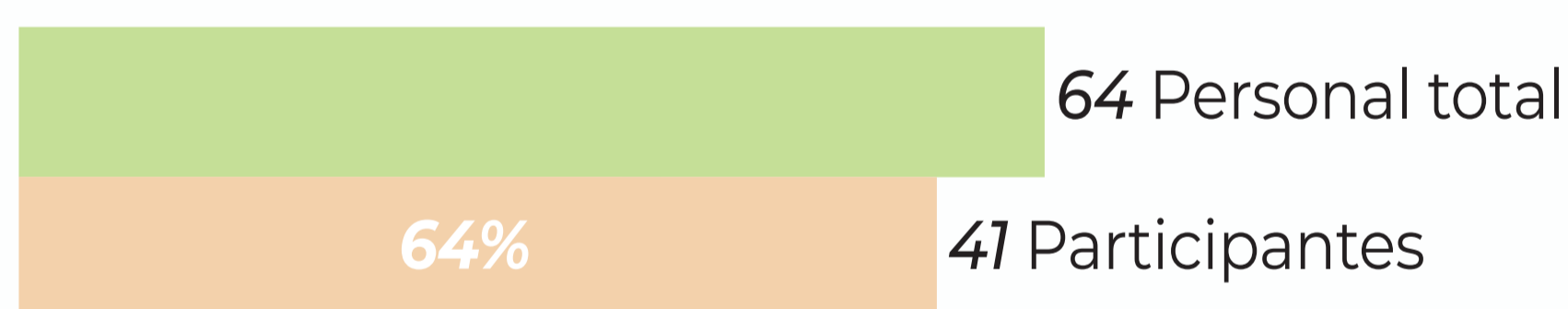


Botas con rebote



Pilates

ADHERENCIA



DURACIÓN



La competición de los pasos comienza en el mes de **Mayo** y termina en **Octubre**.

Llevamos **4 años** con la competición.

SATISFACCIÓN

Del personal a favor de estas iniciativas

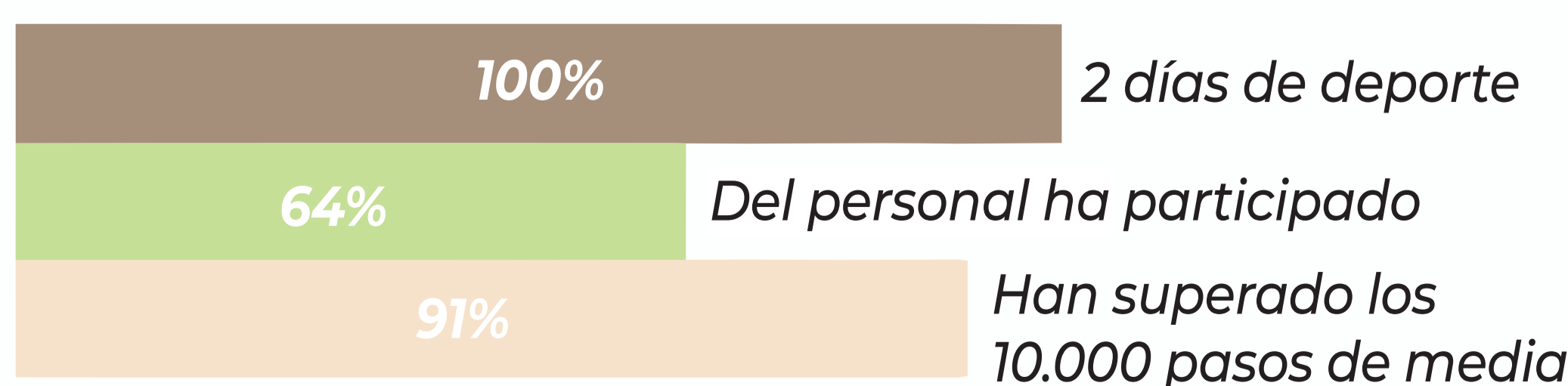
95%

Satisfacción de las personas participantes

100%



INDICADORES



EVALUACIÓN

Salvo el primer objetivo (10.000 pasos diarios) el resto de los objetivos los hemos cumplido. En el caso del primer objetivo en 2023 nos hemos quedado muy cerca y el **91%** de los participantes superaron esa media.

Hemos superado el **50%** de la participación. El **64%** de las personas trabajadoras han participado o están participando en la iniciativa. El **100%** de las personas participantes han acudido a más de una de las actividades deportivas.

Estamos muy contentos con la acogida e implicación de las personas participantes. Y nos encanta ver como las nuevas incorporaciones se animan a participar en la iniciativa