

ACTIVE4SME

Llista de verificació d'accions per a l'aproximació i l'escalat de la implementació de l'activitat física en el context de les Pimes (ACROSPA-SMEs Checklist).



Desenvolupament i desplegament d'un pla estratègic d'activitat física per a les Pimes

- 1.** Les mútues laborals i els serveis de prevenció de riscos laborals haurien de liderar el desenvolupament i la implementació d'un pla estratègic d'activitat física a les Pimes.
- 2.** El pla estratègic d'activitat física a les Pimes hauria d'incloure plans adaptats i específics per a àrees geogràfiques delimitades localment.
- 3.** Les mútues laborals i els serveis de prevenció de riscos laborals haurien d'organitzar jornades d'inici (kick-off) per àrees geogràfiques locals, per a la implementació adaptada i específica del pla estratègic d'activitat física a les Pimes.
- 4.** Les jornades d'inici per a la posada en marxa de la implementació adaptada i específica del pla estratègic d'activitat física a les Pimes, per àrees geogràfiques locals, haurien d'incloure la participació de:
 - 4.1. Ajuntaments. Consells comarcals.
 - 4.2. Agències territorials de salut pública (p. ex. Agència de Salut Pública de la Catalunya Central). Instituts Catalans de la Salut (ICS) per àrees territorials (p. ex. ICS Catalunya Central).
 - 4.3. Consells empresarials comarcals (p. ex. Consell Empresarial d'Osona o Consell Empresarial de les Garrigues).
 - 4.4. Consells esportius.
 - 4.5. Representació de centres d'activitat física i esport, públics i privats, que operen a l'àrea geogràfica local.
 - 4.6. Institucions acadèmiques i universitats de referència. Altres agents rellevants per a cada àrea geogràfica local.
- 5.** Les jornades d'inici per a la implementació adaptada i específica del pla estratègic d'activitat física a les Pimes per àrea geogràfica haurien d'incloure dues modalitats: (i) una sessió per als representants dels treballadors, (ii) una sessió per als directius de les Pimes.
- 6.** Els consells empresarials comarcals haurien de decidir els límits de les àrees geogràfiques locals on es desplegarà el pla estratègic adaptat i específic d'activitat física per a les Pimes.
- 7.** Els consells empresarials comarcals haurien de contactar amb els directius de les Pimes, els polígons industrials i els sindicats que operen a la zona per informar sobre el desplegament del pla estratègic d'activitat física per a les Pimes.
- 8.** Els consells empresarials comarcals haurien de difondre missatges de sensibilització dirigits als directius de les Pimes, als polígons industrials i als sindicats de la zona sobre els beneficis d'implantar un pla estratègic d'activitat física per a les Pimes.

Disseny i implementació de plans d'activitat física adaptats i específics als treballadors i al context de les Pimes

- 9.** Els consells empresarials comarcals haurien de ser l'agent de referència per donar suport a l'extensió de l'activitat física a les Pimes locals i municipals.
- 10.** Els consells empresarials comarcals haurien de ser els agents coordinadors d'una col·laboració públicoprivada per a la implementació sostenible de l'activitat física a les Pimes.
- 11.** En cas que no existeixin consells empresarials comarcals, les cambres de comerç o un altre agent rellevant per a les empreses locals haurien de ser els agents de referència per donar suport a l'extensió de l'activitat física a les Pimes a escala municipal o comarcal.
- 12.** Els consells empresarials comarcals haurien de crear i incloure —com a part dels seus serveis— una Unitat d'Activitat Física (UAF) responsable de dissenyar plans d'activitat física individualitzats segons les necessitats de les Pimes de la zona i dels seus treballadors, com d'avaluar-ne l'impacte (rendibilitat de la inversió).
- 13.** Els consells empresarials comarcals haurien d'identificar els agents i referents municipals o comarcals que haurien de formar part de la Unitat d'Activitat Física (UAF).
- 14.** Els agents i referents municipals o comarcals que es recomana que formin part de la Unitat d'Activitat Física (UAF) són:
 - 14.1** Ajuntaments. Per proporcionar a les Pimes i als consells empresarials recursos i serveis d'activitat física propers a la ubicació de les Pimes (mapatge d'instal·lacions/espais públics d'activitat física de lleure i serveis).
 - 14.2** Empreses líders de la comarca. Per actuar com a referent en activitat física en l'entorn laboral, donant exemple i compartint amb les Pimes alguns dels seus serveis i activitats d'activitat física. Opcional. Només aplicable si existeixen empreses líders fortes en la implementació d'activitat física.
 - 14.3** Consells supramunicipals com a agent de finançament sostenible i estable.
 - 14.4** Consells esportius. Per organitzar i implementar serveis i activitats d'activitat física dirigits i adaptats a les Pimes (proveïdors de tècnics esportius, organització d'esdeveniments, seguiment de l'activitat física).
 - 14.5** Consells comarcals. Per demanar als ajuntaments que desenvolupin un mapa de les instal·lacions municipals d'activitat física; difondre el paper de la Unitat d'Activitat Física (UAF) dels consells empresarials dins del municipi; difondre els beneficis d'implantar l'activitat física a les Pimes.
 - 14.6** Consorcis i associacions municipals com a agents que coneixen molt bé el territori. Opcional. Només aplicable si existeixen consorcis municipals sòlids.

- 14.7 Institucions locals de “knowledge hub” properes a l'àrea geogràfica, en connexió i guiades per l'acadèmia/universitats, en el disseny i la implementació del procés i l'avaluació d'impacte del pla individualitzat d'activitat física de les Pimes.
- 14.8 Les mútues laborals i els serveis de prevenció de riscos laborals, o qualsevol altre agent implicat, com a agents de sensibilització que puguin proporcionar dades reals, anònimes i agregades per àrea geogràfica sobre les baixes laborals dels treballadors de les Pimes i els problemes de salut relacionats amb la feina als consells empresarials o a les cambres de comerç. Lideratge en el desenvolupament i el desplegament dels plans estratègics d'activitat física a les Pimes per àrea geogràfica.
- 14.9 Professionals de les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport com a professionals de referència per al disseny del pla d'activitat física adaptat i específic per a les Pimes per àrea geogràfica. Els professionals de les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport haurien de ser els coordinadors de referència de l'activitat física a les Pimes i l'agent d'enllaç entre els consells empresarials i els consells esportius, els serveis i equipaments d'activitat física públics i privats, i l'àmbit acadèmic. Aquests professionals haurien de ser responsables del disseny del pla individualitzat d'activitat física per a les Pimes per àrea geogràfica i facilitar-ne la implementació en coordinació amb la resta d'agents del territori.
- 15.** Els professionals de les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport haurien de tenir un paper de lideratge dins la Unitat d'Activitat Física (UAF) dels consells empresarials. Haurien de supervisar el següent:
- 15.1. Després de la jornada d'inici per al desplegament del pla estratègic d'activitat física a les Pimes a l'àrea geogràfica, convidar cada pime de la zona a una avaluació inicial.
- 15.2 Realitzar avaluacions dels treballadors de les Pimes sobre activitat física, condició física, comportament sedentari, benestar i preferències per a iniciatives d'activitat física (format, modalitat i tipus).
- 15.3 Realitzar avaluacions amb els directius de les Pimes per identificar les necessitats empresarials de les Pimes.
- 15.4 Realitzar avaluacions ambientals de les ubicacions de les Pimes per identificar possibles iniciatives de transport actiu i la ubicació d'espais d'activitat física i de recursos/serveis públics i privats en un radi de 15 minuts.
- 15.5 Connectar amb els ajuntaments utilitzant els mapes de la zona (a 15 minuts) amb tots els espais públics utilitzables per a l'activitat física i els centres públics d'activitat física i esport.
- 15.6 Connectar amb els serveis d'activitat física oferts pels consells esportius i pels centres d'activitat física i esport públics i privats de la zona (a 15 minuts) per utilitzar els seus serveis si s'ajusten a les necessitats dels treballadors de les Pimes.

- 15.7 A partir de les avaluacions inicials (individuals, de l'empresa i de l'entorn) i del coneixement dels espais, recursos i serveis d'activitat física de la zona, dissenyar un pla individualitzat d'activitat física per a les Pimes de la zona (revisió anual).
 - 15.8 Facilitar l'organització, si s'escau segons les necessitats de les Pimes, d'iniciatives específiques d'activitat física que no existeixin dins dels recursos i serveis ja disponibles a la zona.
 - 15.9 Facilitar la implementació del Pla Individualitzat d'Activitat Física per a les Pimes a la zona.
 - 15.10 Connectar amb institucions acadèmiques/universitats per implementar el procés i l'avaluació d'impacte del pla individualitzat d'activitat física per a les Pimes a la zona.
 - 15.11 Realitzar la recollida de dades per a les avaluacions de procés i d'efectivitat del pla individualitzat d'activitat física per a les Pimes a la zona (anualment).
 - 15.12 Comunicar els resultats de les avaluacions de procés i d'efectivitat a les Pimes per tal d'actualitzar el Pla Individualitzat d'Activitat Física per a les Pimes a la zona (anualment).
 - 15.13 Ser l'intermediari vàlid en matèria d'activitat física entre les Pimes i els agents locals, municipals i regionals.
- 16.** Les principals funcions dels consells empresarials pel que fa a l'activitat física a les Pimes haurien de ser:
- 16.1. Difondre de manera efectiva missatges i materials —utilitzant els canals de comunicació rellevants per a les Pimes de la comarca— que sensibilitzin i motivin la implementació de l'activitat física a les Pimes.
 - 16.2 Actuar com a agent d'enllaç amb l'àmbit acadèmic i universitari en la difusió i creació de cursos de formació sobre activitat física a les Pimes.
 - 16.3 Co-crear amb l'àmbit acadèmic/universitari un curs universitari d'expert en la implementació de l'activitat física individualitzada a les Pimes dirigit a càrrecs directius.
 - 16.4 Co-crear amb l'àmbit acadèmic/universitari (especialment per a persones autònomes, microempreses i petites empreses) un curs de format curt sobre la implementació de l'activitat física individualitzada a les Pimes.
 - 16.5 Agent clau d'enllaç amb les Pimes de la zona.
 - 16.6 Proveïdor dels plans individualitzats d'activitat física per a les Pimes a través de la Unitat d'Activitat Física (UAF).
 - 16.7 Proveïdor dels resultats de l'avaluació de procés i d'efectivitat dels plans individualitzats d'activitat física a les Pimes.

Finançament dels plans individualitzats d'activitat física a les Pimes

- 17.** Les activitats formatives en activitat física a les Pimes haurien de ser finançades a través de la FUNDAE (Fundació Estatal per a la Formació en l'Ocupació).
- 18.** Les Unitats d'Activitat Física (UAF) dels consells empresarials haurien de ser cofinançades públicoprivadament per les Pimes, els consells supramunicipals i el departament regional d'esports.
- 19.** Els consells supramunicipals haurien de proporcionar finançament als consells comarcals. Els consells comarcals haurien de sol·licitar subvencions per obtenir suport financer per a les Unitats d'Activitat Física (UAF) com a projecte territorial innovador.
- 20.** Els consells supramunicipals haurien de proporcionar finançament als ajuntaments. Els ajuntaments haurien de sol·licitar subvencions per obtenir suport financer per a les Unitats d'Activitat Física (UAF) com a projecte territorial innovador.
- 21.** El Departament regional d'Esports hauria de proporcionar finançament als consells comarcals. Els consells comarcals haurien de sol·licitar subvencions per obtenir suport financer per a les Unitats d'Activitat Física (UAF) com a programa de promoció esportiva per a adults en edat laboral.
- 22.** El Departament regional d'Esports hauria de proporcionar finançament als consells esportius. Els consells esportius haurien de sol·licitar subvencions per oferir serveis individualitzats d'activitat física a les Pimes de la zona com a programa de promoció esportiva per a adults en edat laboral

Formació per al desenvolupament de plans individualitzats d'activitat física a les Pimes

- 23.** L'àmbit acadèmic/universitari hauria de dissenyar —basant-se en l'evidència científica— i implementar el "Curs Universitari d'Experts" per a càrrecs directius sobre la implementació de l'activitat física individualitzada a les Pimes.
- 24.** L'àmbit acadèmic/universitari hauria de dissenyar —basant-se en l'evidència científica— i implementar una formació de format curt sobre la implementació de l'activitat física individualitzada a les Pimes per a càrrecs directius en persones autònomes, microempreses i petites empreses.
- 25.** L'àmbit acadèmic/universitari hauria de dissenyar —basant-se en l'evidència científica— els continguts dels materials de sensibilització i formació sobre la implementació de l'activitat física individualitzada a les Pimes.

Avaluació d'impacte i de procés dels plans individualitzats d'activitat física a les pimes a l'àrea

26. L'àmbit acadèmic/universitari hauria de dissenyar el pla/metodologia d'avaluació d'impacte i d'efectivitat —basat en l'evidència científica— dels plans individualitzats d'activitat física a les Pimes.
27. L'àmbit acadèmic/universitari hauria de dissenyar el pla/metodologia d'avaluació de procés —basat en l'evidència científica— dels plans individualitzats d'activitat física a les Pimes.



CC BY-NC-ND

This license enables reusers to copy and distribute the material in any medium or format in unadapted form only, for noncommercial purposes only, and only if attribution is given to the creator. CC BY-NC-ND includes the following elements:



Credit must be given to you, the creator.



Only noncommercial use of your work is permitted. *Noncommercial means not primarily intended for or directed towards commercial advantage or monetary compensation.*



No derivatives or adaptations of your work are permitted.

ACTIVE4SME

ERASMUS-SPORT-2024-SSCP · SEP-211039012

Anna Puig-Ribera (PhD)

Carles Gelonch (MBA)

Anna Codina-Nadal (MsC)

Isaac Taberner (PhD)

Ilkka Vaananen (PhD)

University of Vic - Central University of Catalonia

Catalonia, Spain

Consell Esportiu de les Garrigues

Catalonia, Spain

ILE Coaching, Consulting & Counseling

Finland

Funded by the European Union