

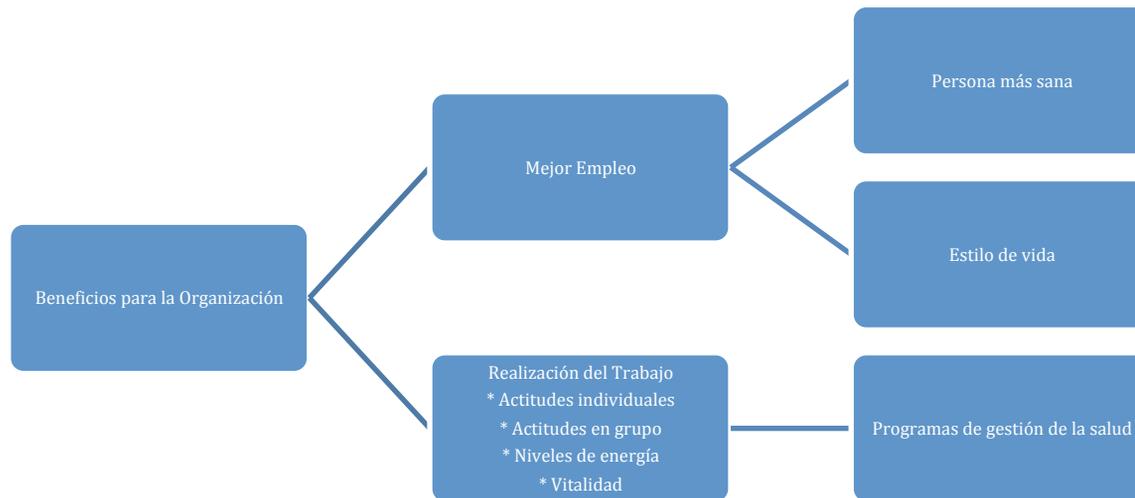
# Importancia de la Actividad Física y el Deporte en el Ámbito Laboral

La práctica de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral se define como aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo. Algunos puntos importantes son:

- Existe correlación entre el tamaño de la empresa y los niveles de índices deportivos en los centros, de manera que a mayor volumen de trabajadores, mayores índices de práctica.
- Un 90% de las empresas no cuenta con programas deportivos organizados específicamente para mejorar la salud laboral de sus empleados.
- Más del 80% de las empresas no cuenta con instalaciones deportivas.
- Las actividades deportivas más practicadas por orden de volumen de práctica son el fútbol y baloncesto.

Numerosos estudios demuestran una clara correlación entre práctica deportiva y mejora de la productividad en el puesto de trabajo. Esta correlación responde al esquema conceptual siguiente:

# Importancia de la Actividad Física y el Deporte en el Ámbito Laboral



Práctica deportiva, beneficios para las empresas:

- Mejora estado de salud y calidad de vida de los trabajadores.
- Reduce ausentismo laboral.
- Mejora la capacidad de decisión.
- Mejora en el rendimiento y la productividad.
- Mejora en las relaciones de los grupos humanos.
- Aumento de satisfacción del trabajador.
- Ahorro para las empresas en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa.

# Importancia de la Actividad Física y el Deporte en el Ámbito Laboral

## FINALIDADES QUE PERSIGUE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN EL ÁMBITO LABORAL

Se pueden establecer diferentes finalidades o grandes objetivos en función de si el análisis se realiza desde la óptica del practicante o bien desde la organización que promueve la práctica. En el siguiente esquema se representa gráficamente el planteamiento detallado.



# Importancia de la Actividad Física y el Deporte en el Ámbito Laboral

## Gimnasia Laboral

Las pausas activas son momentos durante la jornada laboral que sirven para realizar ejercicios de movilidad, estiramiento, tonificación muscular y/o ejercicios aeróbicos de leves a moderados. Según el Ministerio de Salud Pública de EEUU (Promoting Physical Activity: A guide for Community Action. U:S Department of Health and Human Services) los beneficios de la gimnasia laboral tienen relación con la dosis (cuanto más cantidad, mayores son los beneficios) y son:

- Mejora de la imagen corporativa.
- Mejora de relaciones con la comunidad.
- Mejora en la satisfacción del trabajo.
- Mejora en la moral de los trabajadores.
- Mejora en la cantidad y la calidad de la producción.
- Disminución de los costos de reclutamiento y re-entrenamiento.
- Disminución de los días y horas laborales perdidos.
- Menor cantidad de accidentes laborales.
- Mejora en capacidad de trabajadores del manejo del estrés.
- Disminución de nivel de conflicto en el trabajo.

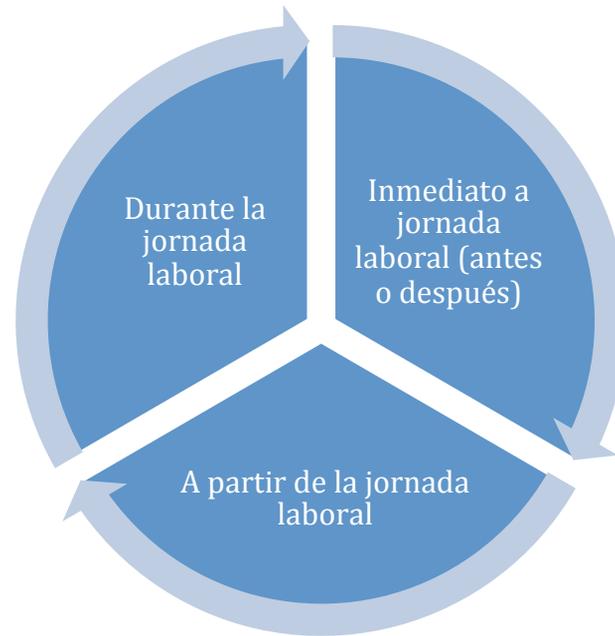
La importancia no radica solo en el aumento de actividad física laboral sino también en disminuir el tiempo de actividades sedentarias (Chau, 2010).

El momento de realización de actividad física puede ser antes, durante o luego de la jornada laboral, pero también se pueden ofrecer convenios y/o beneficios en clubes y gimnasios para potenciar la actividad física en otro momento de ocio de la persona. Los grupos de corredores y caminadores también han sido una alternativa grupal de trabajadores entusiastas.

# Importancia de la Actividad Física y el Deporte en el Ámbito Laboral

## ACTIVIDAD FÍSICA LABORAL

Pausa activa (grupal, individual) Horario para AF



Clase antes o después de horario

### Principales barreras para permitir o activar la AF en el Ambiente Laboral

- Que los empleados pierdan momentos de trabajo.
- Que se genere un clima disperso, de baja atención y concentración en el trabajo.
- Necesidad de infraestructura.
- Indumentaria adecuada.
- Costo mantenido agregado.

# Importancia de la Actividad Física y el Deporte en el Ámbito Laboral

## VISIÓN PARA EL FUTURO

- A) Creación de un marco formal de la actividad física y el deporte en el ámbito laboral que permita su reconocimiento y su facilitación por parte de los responsables de las políticas laborales. Convenio con la parte gubernamental para unir fuerzas y crear programas en vinculación con las empresas para cubrir este importante punto en la vida laboral.
- B) Generación de experiencias piloto en diferentes realidades así como con estudios que permitan concretar la correlación existente entre práctica deportiva en el ámbito laboral y una mayor productividad en la empresa.
- C) Implicación en el desarrollo de dicha práctica de agentes sociales como sindicatos, etc.
- D) Campañas de conciencia en las empresas hacia los trabajadores.

### Referencia:

Esquivel, R, (2014). NUTRICIÓN y SALUD (3ª). México: El Manual Moderno