



**LA SALUD Y LA
PRODUCTIVIDAD EN EL
LUGAR DE TRABAJO**

**La actividad física y el
deporte**

Objetivo del módulo:

- El objetivo principal de este modelo es definir la importancia y el papel de la ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE en el lugar de trabajo, así como presentar algunas ideas prácticas para fomentarlo entre los empleados.



Objetivos:

El objetivo de este tema es identificar el papel de la actividad física y los deportes en relación con la productividad de los empleados en el lugar de trabajo, así como proporcionar ideas y ejemplos prácticos a los directivos sobre cómo alentar a los empleados a realizar más actividad física a lo largo del día.

Objetivos:

- La importancia y el papel de la actividad física y los deportes
- Los beneficios de la actividad física y los deportes en el lugar de trabajo
- Cómo alentar a los empleados a realizar más actividad física
- Ideas prácticas y ejemplos de actividad física en el trabajo



La importancia y el papel de la actividad física y los deportes

La inactividad física es una preocupación importante que afecta a la sociedad. Se ha relacionado con un mayor riesgo de una serie de condiciones de salud, incluyendo enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis, cáncer, diabetes de tipo 2, obesidad y problemas de salud mental.

La mala salud del personal tiene repercusiones en los costos de las empresas por la pérdida de producción, la jubilación anticipada, la rotación de personal y el ausentismo (tanto por el pago de prestaciones por enfermedad a largo plazo como por el costo del personal temporario).





La importancia y el papel de la actividad física y los deportes

Algunas de las enfermedades graves contra las que 30 minutos de ejercicio moderado al día pueden ofrecer protección incluyen:

- ✓ Enfermedad cardíaca
- ✓ Diabetes
- ✓ La presión arterial alta
- ✓ Golpe
- ✓ Varios tipos de cáncer
- ✓ Depresión



La importancia y el papel de la actividad física y los deportes

Según el Eurobarómetro sobre el deporte y la actividad física (marzo de 2018): La mayor parte de la actividad física tiene lugar en entornos informales, como **parques y al aire libre (40%)** o **en casa (32%)** o durante el trayecto entre la casa y el trabajo, la escuela o las tiendas. Aún así, **el 15% de los europeos no camina durante 10 minutos a la vez** en un período semanal, y ***el 12% permanece sentado durante más de 8,5 horas al día.***

Estas cifras ponen de relieve el papel crucial que desempeñan los empleadores en el tratamiento y el fomento de la actividad física en el lugar de trabajo.



La importancia y el papel de la actividad física y los deportes

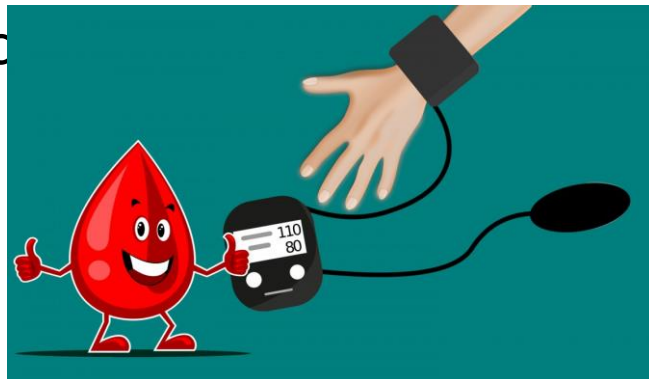
En un estudio reciente titulado "*Actividad física en el lugar de trabajo - Revisión de la literatura y estudios de casos de prácticas óptimas*", realizado por iniciativa de la Comisión Europea, se informa de que cada vez hay más pruebas de que la actividad física en el lugar de trabajo tiene un efecto positivo en el comportamiento de la actividad física en general.

- ✓ **Construir relaciones fuertes** - la participación en actividades de grupo organizadas por la compañía en el interior o al aire libre es una excelente manera de reforzar el espíritu de equipo y el trabajo en equipo
- ✓ **Desarrollar el sentido de contribución y pertenencia** - ser parte de un equipo y tener un objetivo común por el que esforzarse desarrolla un valioso sentido de contribución y pertenencia que se transfiere fácilmente a las tareas de trabajo



La importancia y el papel de la actividad física y los deportes

- ✓ **Aumentar la creatividad** - como resultado de la actividad física el cuerpo humano se energiza y tonifica, la mente está abierta a nuevas ideas; la mentalidad de "pensar fuera de la caja" se desencadena



- ✓ Sentirse **bien por la liberación de endorfinas** - se ha demostrado que el deporte facilita que las hormonas de la felicidad florezcan, lo que es muy beneficioso también para el proceso de trabajo, los trabajadores felices son más productivos y eficientes



La importancia y el papel de la actividad física y los deportes

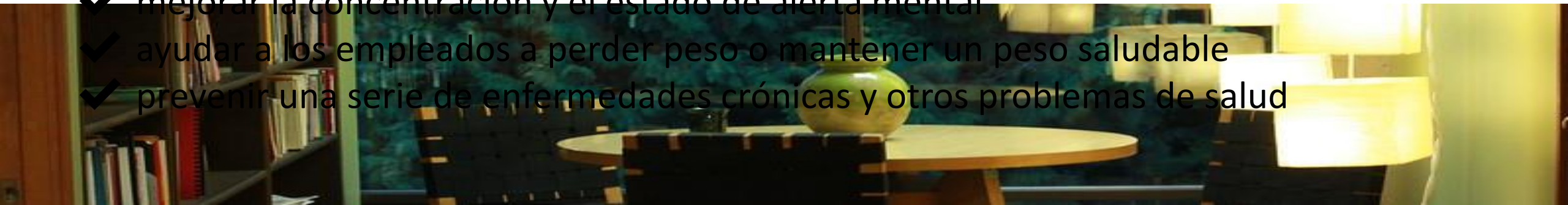
- ✓ Reducir **el estrés** - el deporte y la actividad física están cambiando el enfoque de los problemas y desafíos hacia la felicidad y el positivismo, que ayudan a los empleados a encontrar soluciones más fáciles y rápidas
- ✓ Descubran **algo que les guste o que se les dé bien**, una oportunidad de encontrar un nuevo hobby o actividad deportiva: confíen en mí, sus empleados se lo agradecerán.





Los beneficios de la actividad física y los deportes en el lugar de trabajo

- ✓ mejorar la moral de los empleados
- ✓ reducir la ausencia de los empleados en el trabajo
- ✓ aumentar la productividad de los empleados
- ✓ mantener y/o aumentar la retención de empleados y reducir la tasa de rotación de personal
- ✓ mejorar su reputación como empleador que valora la salud y el bienestar de sus empleados
- ✓ hacer una contribución a la salud de la comunidad en general
- ✓ mejorar la salud mental y el bienestar
- ✓ mejorar la concentración y el estado de alerta mental
- ✓ ayudar a los empleados a perder peso o mantener un peso saludable
- ✓ prevenir una serie de enfermedades crónicas y otros problemas de salud



Sabes que tus empleados necesitan actividad física para mantenerse sanos.

Pero ¿sabía que puede ayudarles a sentirse mejor de inmediato?



Aumenta su estado de ánimo.



Agudizar su enfoque



Reducir su estrés



Mejorar su sueño



¿Cómo pueden los empleadores ayudar a los empleados a aumentar la actividad física?

1. Construir una cultura de la salud.
2. Los líderes deben proporcionar un apoyo fuerte, activo y visible.
3. Desarrollar asociaciones y apoyo social
4. Utilice primero los recursos existentes.
5. Crear una campaña educativa en toda la comunidad
6. Promover los beneficios de la actividad física en puntos de información clave en el lugar de trabajo



Existen diferentes enfoques para proporcionar actividad física y deportes a los empleados: los empleadores pueden ofrecer una afiliación a un gimnasio o una tarjeta multideportiva a sus empleados para que puedan hacer ejercicio en los locales de un tercero o pueden organizar y proporcionar esas actividades en sus locales en sus propios términos, es decir, en la oficina o al aire libre. Una combinación de ambos es también posible y muy apreciada.

Externaliza do

- > Membresía del gimnasio
- > Tarjetas deportivas
- > Acceso a la competición deportiva

En la casa

- > Equipo deportivo/instalaciones de recreación
- > Desafíos deportivos
- > Energizantes (pausas deportivas)





Ideas prácticas y ejemplos de actividad física en el trabajo:

- Instalar un gimnasio en el lugar o incluir la membresía del gimnasio como parte de los paquetes salariales
- Organizar paseos en equipo durante las pausas para el almuerzo o reuniones de caminata
- Anima a los trabajadores a salir de la oficina en el almuerzo



Ideas prácticas y ejemplos de actividad física en el trabajo:

- Coloca las impresoras y otros accesorios de oficina de uso común lejos de las estaciones de trabajo para animar a la gente a levantarse y moverse.
- Proporcionar información sobre los deportes de equipo locales y clases de ejercicio
- Organizar una competición entre los departamentos de la empresa / desafío deportivo /



Ideas prácticas y ejemplos de actividad física en el trabajo:

- Formar sociedades deportivas dentro de la empresa donde los empleados puedan inscribirse y agruparse para practicar su deporte favorito
- Promover el uso de las escaleras, por ejemplo, mediante el uso de letreros o haciendo que las escaleras sean seguras y atractivas
- Promover el "transporte activo" (ir en bicicleta o a pie al trabajo), por ejemplo, ofreciendo el almacenamiento de bicicletas. Proporcionar duchas y/o vestuarios



Ideas prácticas y ejemplos de actividad física en el trabajo

Los desafíos deportivos son otra gran manera de animar a los empleados a realizar alguna actividad física. También es una forma de estimular la motivación, el espíritu de equipo, la competitividad, el impulso para ganar y, en última instancia, la **productividad**.

- Reto de caminar - haga que sus empleados se dividan en equipos y anímelos a dar el máximo de pasos durante un cierto período de tiempo, rastreando su actividad a través de un dispositivo de rastreo portátil como los relojes GPS
- Subir a la cima - divididos en equipos (también puede ser por departamentos) se anima a los empleados a subir a una cierta colina de la montaña por el menor tiempo posible
- Maratón de carreras



Ideas prácticas y ejemplos de actividad física en el trabajo

La tarjeta multideporte es una gran manera de asegurar la actividad física de su personal. Es una opción preferida por muchas empresas y sus empleados. La tarjeta da acceso a una amplia red de gimnasios y otras actividades.

Algunos de los principales beneficios de las tarjetas multideportivas son:

- ✓ El empleado es libre de elegir en sus propios términos qué gimnasio visitar
- ✓ Además de los gimnasios, ofrece acceso a una amplia gama de otras actividades como el tenis, la natación, el bádminton, diferentes ejercicios en grupo, etc.
- ✓ También se ofrecen actividades al aire libre como la navegación, el piragüismo



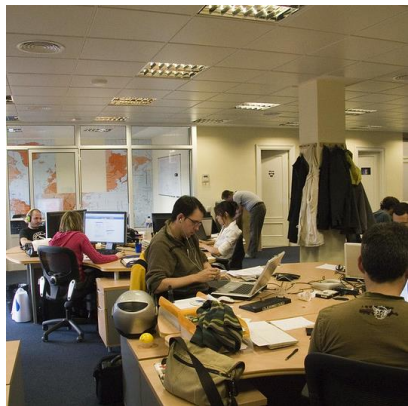
Referencias:

- <https://medium.com/@ironceo/6-reasons-how-sports-can-greatly-improve-productivity-in-a-business-19a597087e9f>
- <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/9fc2b8a0-e537-11e7-9749-01aa75ed71a1/language-en/format-PDF/source-56006094>
- https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en
- <https://www.getactivecornwall.co.uk/healthy-living/workplace-physical-activity-sport/>
- <https://www.bodycare.com.au/the-benefits-of-physical-activity-in-the-workplace/>
- https://ec.europa.eu/sport/news/workplace-physical-activity-programmes-literature-review-study-shows-positive-effects_en
- <https://www.usc.edu.au/media/3089/Physicalactivityintheworkplaceaguide.pdf>
- <https://www.healthyworkinglives.scot/resources/publications/Documents/promoting-physical-activity-in-the-workplace.pdf>
- <https://www.boalogistics.com/logistics/exercise-affect-workplace-productivity-ruby-rodriguez/>





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

