



foro  
empresa  
y deporte

Madrid, 19 de junio

## ***BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE.***

***Su aplicación al mundo de la empresa***





foro  
empresa  
y deporte

Madrid, 19 de junio

# Ángel Durántez Prados



Doctor en Medicina y Cirugía

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte

Consejero Científico del Área de la Iniciativa Privada del Foro GanaSalud

Consejero Científico del Colegio Oficial de Médicos de Madrid

Presidente Fundador de SPE, Clínicas de Ejercicio





*BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

foro  
**empresa  
y deporte**  
Madrid, 19 de junio

## *Índice*

- ☀ *Datos Preliminares*
- ☀ *Actuaciones*
- ☀ *Beneficios*
- ☀ *Casos Prácticos*
- ☀ *Estudios Científicos*
- ☀ *El futuro*





## BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE

Su aplicación al mundo de la empresa

foro  
empresa  
y deporte

Madrid, 19 de junio

### Datos Preliminares

- Más de medio millón de bajas laborales durante el último trimestre de 2007.
- 2234 euros/mes de coste medio por trabajador de baja.
- 87.000 nuevos casos al año de enfermedades profesionales.
- Por cada 1000 trabajadores hay 30 bajas mensuales.
- El coste empresarial de las bajas laborales es de **1.500 millones** de euros año.
- El nº de accidentes laborales se reduce pero aumentan las contingencias comunes y la enfermedad laboral.
- La **Duración media** de estas bajas: no supera los 15 días en un 61% de los casos, por lo que el coste para la empresa aumenta.
- Las bajas por **enfermedad profesional** se relacionan principalmente con el **estrés, la ansiedad y los trastornos osteoarticulares**.
- El 60% de los ejecutivos en España sufre estrés (Encuesta Actuidad Económica 2007).
- 7000 casos de enfermedad mental al año de origen laboral.





**BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE**  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

foro  
**empresa  
y deporte**  
Madrid, 19 de junio

## *Actuaciones*

### Programas de salud en el marco de la R.S.C.

#### **Relacionados con la actividad física, el ejercicio y el deporte**

- Clubes deportivos de empresa.
- Asistencia a competiciones y/o eventos deportivos en fines de semana.
- Acuerdos con gimnasios próximos.
- Gimnasio corporativo.
- Gimnasias suaves en el lugar de trabajo (Tai-Chi, yoga, Pilates).





**BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE**  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

foro  
**empresa  
y deporte**  
Madrid, 19 de junio

## *Actuaciones*

### Programas de salud en el marco de la R.S.C.

#### **Relacionados con la Salud**

- Programas de deshabituación tabáquica.
- Programas de control de estrés.
- Psicoterapia en la empresa.
- Fisioterapia, masajes en la empresa.
- Menús saludables.
- Seminarios de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.





**BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE**  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

foro  
**empresa  
y deporte**  
Madrid, 19 de junio

## *Actuaciones*

### Programas de salud en el marco de la R.S.C.

#### **Otras actuaciones de conciliación de la vida laboral y personal**

- Organizar fines de semana con la familia (balnearios, casas rurales).
- Servicio de agencia de viajes.
- Horarios de conciliación (tarde del viernes libre, lavado de coche en horario laboral).
- Zonas de descanso en la propia empresa.





**BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE**  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

foro  
**empresa  
y deporte**

Madrid, 19 de junio

## *Beneficios para el Empleado*



- ✓ Mejora el bienestar y calidad de vida.
- ✓ Mejora el estado psicológico y físico.
- ✓ Mejora la satisfacción.
- ✓ Aumenta la motivación.
- ✓ Mejora las relaciones interpersonales.
- ✓ Mejora la toma de decisiones.





**BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE**  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

foro  
**empresa  
y deporte**  
Madrid, 19 de junio

## *Beneficios para la Empresa*

- ✓ Mejora la imagen de la compañía.
- ✓ Mejora del rendimiento y productividad en el trabajo.
- ✓ Aumenta la fidelidad del empleado.
- ✓ Disminuye la rotación.
- ✓ Reduce el Número de Bajas.
- ✓ Reduce el absentismo aboral.
- ✓ Se obtienen beneficios claramente cuantificables.
- ✓ Rebaja de costes a nivel sanitario
- ✓ Conocimiento continuo del empleado.
- ✓ Control Sanitario.
- ✓ No Tiene Desventajas.





## **BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE**

*Su aplicación al mundo de la empresa*

### **Casos Prácticos**

foro  
**empresa  
y deporte**

Madrid, 19 de junio

- ☀ *Mahou: gimnasio corporativo incorporado a los servicios médicos de la empresa.*
- ☀ *Adecco: Fin de semana relajante en balneario. Sesiones de risoterapia, musicoterapia.*
- ☀ *Ferrovial: Cursos de gestión del estrés. Risoterapia. Musicoterapia.*
- ☀ *Unilever: Ayuda para organizar vacaciones, asesoramiento fiscal y ayuda familiar (fontanería...)*
- ☀ *Banco Santander: Gimnasio Corporativo.*
- ☀ *Banco Banesto: Menú ligero en su comedor.*
- ☀ *Banco Popular: Masaje, shiatshu y fisioterapia.*
- ☀ *Cetelem (BNP): Club deportivo con 815 integrantes de una plantilla de 934 empleados.*
- ☀ *Unión FENOSA: Organizan desde campeonatos de golf, sesiones de submarinismo.*
- ☀ *MásVida: Empresa de programas de salud corporativa.*
- ☀ *Telefónica: Gimnasio Corporativo.*





## **BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE**

*Su aplicación al mundo de la empresa*

### **Casos Prácticos**

foro  
**empresa  
y deporte**

Madrid, 19 de junio

- ❁ *IBM: No realiza reuniones los viernes por la tarde.*
- ❁ *Roche Diagnostic Corp: gimnasio corporativo para 3500 empleados con incentivos monetarios a los asistentes y a los que alcancen objetivos.*
- ❁ *MAA (Montreal Amateur Athletic Association). Coordina un programa de fitness corporativo de 2800 empleados de 109 empresas en diversos gimnasios. La empresa reembolsa al empleado del 50 al 100% de la cuota dependiendo del tipo de empleado y el grado de asistencia.*
- ❁ *Ernst & Young y Citigroup: sillones, hamacas para echar la siesta, incluso la posibilidad de alquilar camas.*
- ❁ *Microsoft: Lavado de coche durante horas de trabajo y pilates. Masaje, shiatshu y fisioterapia.*
- ❁ *Google: permite el acceso de perros a las oficinas, estacionamiento de bicicletas en los pasillos, futbolines, ping-pong, billar, pistas de vóley, guardería, lavandería, masajes...*





*BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

## *Casos Prácticos*

foro  
**empresa  
y deporte**  
Madrid, 19 de junio

- ☀ El 93% de las empresas en EEUU realizan algún tipo de programa de salud corporativa relacionado con estrés, nutrición y ejercicio. (informe del National Business Group on Health).
- ☀ NASA: Introducción del Fitness Corporativo, aumentando su productividad en un 12.5% en 2007
- ☀ General Motors: reducción a la mitad las hospitalizaciones de sus empleados y con ellos el gasto y el lucro cesante aparejados.
- ☀ Pepsi-Cola: ha reembolsado un 300% de lo invertido en el bienestar integral de sus trabajadores.
- ☀ Motorola: Invierte 6 millones de dólares al año en programas de salud. Cada dólar invertido ha representado un ahorro de 3,93 dólares en gastos.





## *BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*

*Su aplicación al mundo de la empresa*

# *Publicaciones Científicas*

foro  
empresa  
y deporte

Madrid, 19 de junio

*1.- "Current perspectives on the economics of fitness and sport with particular reference to worksite programmes", Shephard R.J. ; Sports Med. 1989 May; 7(5): 286-309.*

- ☀ El retorno inmediato de la inversión en promoción del ejercicio en la empresa se estima entre 2 y 5 \$ por cada dólar invertido.
- ☀ Por encima de un cierto umbral de inversión NO mejora la efectividad de los programas de fitness corporativo.





*BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

## *Publicaciones Científicas*

foro  
empresa  
ydeporte  
Madrid, 19 de junio

*2.- “Workplace health promotion programs. An overview”, Pencak M. ; Nurs Clin North Am. 1991 Mar; 26(1):233-40.*

- ☀ En torno al 30% de las horas de vigilia se está en el lugar de trabajo.
- ☀ Aunque los beneficios imputados a los programas de salud corporativa no están científicamente demostrados, las evidencias actuales sugieren que los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo tienen un impacto positivo sobre los empleados.
- ☀ El autor prevé un incremento de las empresas que incorporarán estos programas entre sus actuaciones.





## *BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*

*Su aplicación al mundo de la empresa*

### *Publicaciones Científicas*

foro  
empresa  
y deporte

Madrid, 19 de junio

*3.- "A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits", Shephard, R.J.; Med Sci Sports Exerc. 1992, Mar;24(3): 354-70*

- ☀ La mayoría de los programas de salud corporativa se enfocan al fitness aunque empiezan a haber programas más integrales.
- ☀ El objetivo va orientado a impulsar la moral empresarial y la salud del empleado más que a obtener beneficios económicos directos.
- ☀ El análisis de estos programas es del proceso más que del coste-beneficio-efectividad.
- ☀ El coste de los programas se corresponde a promociones, instalaciones, equipamiento y profesionales.





## *BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*

*Su aplicación al mundo de la empresa*

### *Publicaciones Científicas*

foro  
empresa  
y deporte

Madrid, 19 de junio

*3.- "A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits", Shephard, R.J.; Med Sci Sports Exerc. 1992, Mar;24(3): 354-70*

- ☀ Este coste es pequeño en relación al coste de oportunidad en el que incurre el participante (abandono del programa, porcentaje de participantes, programas no específicos, bajas de los empleados...)
- ☀ El autor propone orientar los programas a las necesidades reales, controlar su evolución y cuantificar de manera objetiva los resultados.





**BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE**  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

## *Publicaciones Científicas*

foro  
**empresa  
y deporte**

Madrid, 19 de junio

*4.- "Decades of worksite fitness programmes. Progress or rhetoric?", Wansel RS.; Sports Med. 1994 May; 17(5):324-37.*

- ☀ Los programas de salud corporativa se han valorado desde principios de los años 70.
- ☀ Los estudios presentan beneficios tanto par los empleados como para las empresas.
- ☀ Se observa la baja participación en los programas en relación con el número total de empleados.
- ☀ El autor propone revisar las estrategias de implantación de los programas de salud corportiva.





## *BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*

*Su aplicación al mundo de la empresa*

### *Publicaciones Científicas*

foro  
empresa  
y deporte

Madrid, 19 de junio

*5.- “Challenges and opportunities for promoting physical activity in the workplace”, Marshall AL.; J Sci Med Sport. 2004 Apr; 7(1 suppl):60-6.*

- ☀ Se revisan los estudios realizados sobre los efectos de los programas de salud corporativa desde 1997.
- ☀ La evidencia científica de los beneficios de los programas de salud corporativa es limitada.
- ☀ La mayoría de los estudios se han realizado con empleados voluntarios motivados y previamente activos.
- ☀ La mayoría de los programas de salud son de fitness y pocos inciden en otros aspectos como cambio de hábitos de vida.





## *BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*

*Su aplicación al mundo de la empresa*

### *Publicaciones Científicas*

foro  
empresa  
y deporte

Madrid, 19 de junio

*5.- "Challenges and opportunities for promoting physical activity in the workplace", Marshall AL.; J Sci Med Sport. 2004 Apr; 7(1 suppl):60-6.*

- ☀ El éxito de los programas de salud corporativa depende de la adecuación a las necesidades personales del empleado.
- ☀ El autor propone actuaciones menos preestablecidas y más incidentales en la promoción de la actividad física.





*BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

foro  
empresa  
y deporte  
Madrid, 19 de junio

*El futuro:*

- 1- Diseñar programas integrales de salud corporativa que aúnen actuaciones de salud, ejercicio y conciliación con la vida personal.*
- 2- Trabajo coordinado entre RRHH, servicios médicos y servicios de fitness corporativo.*
- 3- Ajustar los programas a las necesidades de la empresa y de sus empleados.*
- 4- Cuantificar el resultado de los programas.*





*BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL DEPORTE*  
*Su aplicación al mundo de la empresa*

foro  
**empresa  
y deporte**  
Madrid, 19 de junio

*Gracias*

