



“Corporate Wellness”

Los beneficios de la salud en el trabajo

Cada vez son más las empresas que apuestan por integrar el deporte en sus políticas de Recursos Humanos y es que según el último estudio hábitos deportivos elaborado por el Consejo Superior de Deportes, en España, practicar deporte es una actividad que cada vez cuenta con más adeptos.

Pese a una situación, a priori positiva, los índices de práctica deportiva en el ámbito laboral en España son minoritarios con respecto a otros tipos de prácticas. Solo un 1% del deporte que se realiza se lleva a cabo en el centro de trabajo. Esta cifra contrasta de forma significativa con la premisa básica de una gran cantidad de estudios dedicados a la salud laboral en los que se pone de manifiesto que combinar el ejercicio con la actividad profesional influye muy positivamente en el rendimiento laboral.

Practicar ejercicio ayuda a disminuir el ausentismo laboral, reduce los costes sanitarios y por extensión contribuye en la reducción de los costes de la empresa. Según un estudio de la Universidad de Harvard las ventajas que implica llevar a cabo un programa de Wellness complementario en el ámbito laboral suponen un ahorro económico considerable, de forma que, por cada dólar invertido se disminuyen en 3,72 dólares los costes

médicos y en 2,73 dólares los derivados por el absentismo. Esta optimización de costes es debida a la correlación directa entre el descenso del ausentismo laboral y la práctica deportiva: las personas que hacen ejercicio de forma regular tienen menos posibilidades de sufrir bajas por enfermedades respiratorias y músculo-esqueléticas.

Relaciones positivas y motivación

La mejora de las relaciones humanas en el ámbito laboral es también otro de los principales beneficios de la inclusión del deporte en los centros de trabajo. Según el estudio de prácticas deportivas de 2010, una de las principales motivaciones para hacer ejercicio es social. El deporte en la empresa ayuda a mejorar las relaciones sociales de sus empleados.

Otra de las ventajas que han puesto de manifiesto estos estudios sobre clima laboral y deporte es la mejora de

la percepción de los trabajadores en la empresa al obtener incentivos más allá de los puramente económicos. También implica, a nivel, de Responsabilidad Social Corporativa un importante beneficio: trabajadores motivados contribuyen en la mejora de la comunicación positiva de la empresa.

Beneficios del deporte en el ámbito laboral:

- Reducción del ausentismo laboral.
- Mejorar la capacidad de decisión.
- Incremento del rendimiento y la productividad.
- Mejora de las relaciones en los grupos humanos.
- Satisfacción en los trabajadores.
- Ahorro para las empresas.
- Percepción positiva del trabajador: política de incentivos.
- Responsabilidad Social Corporativa.

Un ejemplo a seguir

Una de las empresas que más está apostando por integrar la tecnología del fitness en el ámbito laboral es la marca americana Precor. Esta empresa, perteneciente al grupo Amer Sports, no solo ha contribuido activamente en el equipamiento de numerosos gimnasios corporativos durante el último año, sino que además lleva a cabo una política de recursos humanos que facilita que sus empleados puedan entrenar durante el horario laboral. En este sentido, Precor no es solo pionera por encontrarse en la vanguardia tecnológica gracias a sus productos de alta calidad y de diseño ergonómico, sino que, también ha sabido detectar y poner en práctica la necesidad de cuidar la salud de sus profesionales.

Precisamente The Corporate Gym, líder europeo en el sector del Corporate Wellness, tiene desde hace 5 años a Precor como partner de equipamiento de fitness de confianza. Conjuntamente ambas empresas están contribuyendo activamente en el desarrollo de la salud y el bienestar de las personas en el ámbito laboral. TCG es el principal operador especializado en España y Francia (más de 40 empresas gestionadas) que apuesta por el diseño y desarrollo de planes integrales que ayudan a mejorar la productividad en el trabajo gracias al deporte. □