

# ¿Es posible trabajar y hacer ejercicio en tu lugar de trabajo?



## ¿Qué beneficios tendría el trabajador? ¿Y la empresa?

Fijémonos en los siguientes datos\*:

- ❑ En el último trimestre del año 2007, se originaron más de 1.000.000 de bajas laborales.  
Por cada 1000 trabajadores hay 30 bajas mensuales.
- ❑ 2.234 euros/mes es el coste medio por trabajador de baja.
- ❑ El coste empresarial anual de las bajas laborales es de 1500 millones de euros al año.
- ❑ En número de accidentes laborales disminuye, pero aumentan las contingencias comunes y la enfermedad laboral.  
87.000 nuevos casos de enfermedades laborales nuevas al año.
- ❑ Las bajas por enfermedad profesional se relacionan principalmente con el estrés, la ansiedad y los trastornos osteoarticulares.  
7000 casos de enfermedad mental al año de origen laboral.  
60% de los ejecutivos en España sufre estrés.

Si reflexionamos sobre estas cifras, con tendencia a ir en aumento, puede tener sentido haber introducido en el mundo empresarial programas de acondicionamiento físico que ayuden a mejorar la situación de los trabajadores y empresarios que se ven reflejados en estas cifras.

#### Beneficios para la empresa\*:

- Mejora la imagen de la compañía.
- Mejora el rendimiento y la productividad en el trabajo.
- Aumenta la fidelidad del empleado.
- Disminuye la rotación.
- Reduce el número de bajas.
- Se obtienen beneficios claramente cuantificables.
- Rebaja de costes a nivel sanitario.
- Conocimiento continuo del empleado.
- Control sanitario.
- No tiene desventajas.

#### Beneficios para el empleado\*:

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

Los programas que se han desarrollado de forma generalizada en relación a la práctica de ejercicio físico dentro del marco empresarial presentan diferentes tipologías:

- Clubes deportivos de empresa (BNP, club deportivo con 815 integrantes de una plantilla de 934 empleados).
- Acuerdos con centros deportivos (MAA, coordina un programa de fitness corporativo de 2800 empleados de 109 empresas en diversos gimnasios y centros deportivos).
- Gimnasios corporativos en el centro de traba-

jo. (Mahou, Banco Santander, Telefónica y Roche Diagnostic Corp, incorporaron a su estructura de empresa un gimnasio corporativo).

- Desarrollo de programas en el lugar de trabajo: Tai Chi, Yoga, Pilates, reducción de estrés, risoterapia, musicoterapia, etc. (Microsoft, Google, Mas Vida, Ferrovial)

La mayoría de todos los programas se enfocan al fitness, aunque empiezan a desarrollarse programas más integrales y que propicien cambios en los hábitos de vida de los trabajadores.



El coste empresarial anual de las bajas laborales es de 1500 millones de euros.

C O R P O R E S a n u m

#### Ejemplos de rentabilidad económica\*:

- NASA, gracias a la introducción de un programa de fitness corporativo aumentó su productividad en un 12.5% en 2007.
- General Motors: reducción a la mitad las hospitalizaciones de sus empleados.
- 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 ha representado un ahorro de 3.93 dólares de gastos.

## Corpore Sanum

Desde Corpore Sanum, animamos a empresas a que se beneficien de los magníficos resultados que se derivan de la implementación de un programa de ejercicio físico adecuado a las características y necesidades de los trabajadores.

Uno de los protocolos que estamos desarrollando desde el año 2004, es el que denominamos: Escuela de Ejercicio para la Prevención del Dolor de Espalda (Universidad de Almería, Rijk Zwaan, ISE Almería, etc) que cuenta con la obtención de un elevado porcentaje en la consecución de los objetivos que se fijaron para su nacimiento.

#### Ofrecemos:

- Evaluación integral mediante tecnología avanzada.

- Intervención protocolizada con supervisión médica.
- Revisión médica-resultado final:  
Informe personalizado.  
Recomendaciones personalizadas.

#### Objetivos del método de trabajo:

- Mejorar la calidad de vida y la condición física del usuario.
- Disminuir la incidencia del daño dorsolumbar y cervical.
- Propiciar el desarrollo de correctos hábitos posturales.
- Favorecer el principio de estimulación voluntaria a través de aprendizajes de conceptos teóricos.
- Propiciar una actitud positiva, entusiasta y relajada ante la vida.
- Mejorar su autoconcepto corporal, incidiendo en los aspectos psicosociales.





## Beneficios:

(Resultados obtenidos de la investigación realizada en la Escuela de Espalda de la Universidad de Almería 07-08.) Actualmente han sido difundidos en XXX Congreso Mundial de Medicina del Deporte 2008.

### Físicos:

- Reducción del dolor cervical y dorsolumbar.
- Aumento de la movilidad articular.
- Disminución de la tensión muscular.
- Tonificación muscular.
- Mejora de la condición física general.

### Psicológicos y cognitivos:

- Sensación de bienestar y relajación.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Concentración y control de la respiración.
- Conocimiento y control corporal.
- Correctos hábitos posturales.

### Sociales:

- Traslado de lo aprendido a la vida cotidiana.
- Mejora de las relaciones sociales.

### Económicos:

- Disminución del coste individual destinado a fármacos, terapeutas, etc.
- Reducción de las bajas laborales.



Corpore Sanum, como Instituto de Salud y Ejercicio, pretende posicionarse en el mercado con un centro multidisciplinar cuyo objetivo fundamental es conseguir instaurar en el tejido social español, la cultura del cuidado del cuerpo de forma integral. Queremos hacer especial hincapié en la prevención y tratamiento de enfermedades a través de la práctica del ejercicio físico y de un adecuado uso de la higiene postural y su inserción en la vida cotidiana.

Somos un Instituto de Salud y Ejercicio que prescribe la práctica del ejercicio orientado a mejorar la salud de la población general, como así lo avala nuestra certificación de EBT (empresa de base tecnológica).

Nuestra oferta de servicios (diversificada por edades y grupos) abarca la prevención en cualquier edad del individuo y por ello requiere un estudio para su aplicación en colectivos con necesidades comunes en los siguientes ámbitos: Servicios a empresas (prevención de riesgos laborales, responsabilidad social corporativa, personal-training altos directivos, gimnasios corporativos, talleres de formación); gestión de programas específicos (Administraciones Públicas locales e institucionales de la provincia, universidades, centros de enseñanza y de formación, colectivos de profesores, etc.) y prestación de servicios personalizados adaptados a las características del usuario.

C O R P O R E S A N U M