



# deporcam

mayo / junio 2M14

LA REVISTA DEL CÍRCULO DE GESTORES



**ENTREVISTA**

## *José Manuel Constantino*

PRESIDENTE DEL COMITÉ OLÍMPICO PORTUGUÉS



SELECCIONADOR ESPAÑOL DE BALONCESTO

**JUAN ANTONIO ORENGA**

LA UNIVERSIDAD PREMIA A DEPORCAM

número

**18**



CÉSAR NAVARRO  
PRESIDENTE DEL ATENEO DE MADRID

LA CREACIÓN DEL PALACIO DE DEPORTES

LA PALESTRA DEL CÍRCULO DE GESTORES





# La actividad física en el entorno laboral

**Autores:** José Luis Felipe, Sergio Rodríguez Cañamero, Jorge García-Unanue, Esther Ubago-Guisado, Víctor Villacañas, Jorge López-Fernández, Pablo Burillo, Javier Sánchez y Leonor Gallardo.

Si miramos la encuesta de hábitos deportivos saludables, publicada por García Ferrando, encontramos que el **43 % de los españoles realizan de manera regular actividad física y deporte**. ¿Pero ese dato es positivo o negativo?





Como todo es relativo, consideramos importante compararlo con los datos del resto de la Unión Europea, para ver cómo nos encontramos frente a nuestros vecinos. Comprobamos como nos situamos por debajo de la media de la Unión Europea, muy lejos de los puestos de cabeza, ocupados por Suecia y Finlandia (con más de un 70 % de práctica deportiva), y solo por delante de países como Portugal o Grecia.

Este dato de partida no es muy alentador, y nos indica que aún estamos lejos de los puestos de cabeza en práctica deportiva, con todo lo que ello supone. El Estado, a través del artículo 43.3 de la Constitución Española, es el encargado del fomento de la práctica deportiva de los ciudadanos. Pero nos encontramos en un momento en el que (y volvemos al estudio de García Ferrando) el 63% de los españoles que no practican actividad física de manera regular es por causa de la falta de tiempo.

Curiosamente, uno de los lugares donde más tiempo pasan los españoles es en su puesto de trabajo, concretamente 1.775 horas anuales (casi 400 horas más que países como Holanda, Alemania, Italia, Suecia, Reino Unido, etc.). No obstante, los españoles estamos lejos de los primeros puestos de productividad en el trabajo, estando también por debajo de la media de la Unión Europea.

Se comienza a vislumbrar **la relación:** si los españoles aseguran que no realizan actividad física por falta de tiempo, y donde más tiempo pasan es en su centro de trabajo, parece cobrar lógica la hipótesis de incluir la actividad física dentro de la jornada de trabajo.

Pero **¿qué aporta incluir un programa de actividad física pagado por la empresa dentro de la jornada laboral del empleado?** La literatura científica ha demostrado los siguientes beneficios:

- Aumenta la productividad
- Reduce los costes de la empresa
- Aumenta la satisfacción laboral
- Reduce los niveles de burnout
- Reduce los niveles de estrés laboral
- Mejora la concentración
- Aumenta las capacidades personales
- Mejora el autodomínio y la eficacia

De ellos, lo más llamativo es que ahorra costes para la empresa. A priori, puede parecer que el coste de pagar una hora de trabajo a un empleado para que realice actividad física tiene un retorno imposible de alcanzar. Sin embargo, ha quedado también demostrado que un trabajador física-

mente activo se da de media 4,2 días de baja menos al año que un empleado sedentario. De igual modo, el hecho de abandonar la rutina diaria, salir del lugar de trabajo, realizar actividades diferentes con los compañeros aumenta la productividad. Esto se debe al aumento de la concentración que produce la práctica deportiva, y a un mayor ambiente de trabajo, generado por la mejora de las relaciones sociales con los/as compañeros/as de trabajo durante la práctica deportiva.

Este tema está dejando de ser una quimera, y se está convirtiendo cada vez más en una realidad. De hecho, 8 de las 10 primeras empresas con más facturación en España tienen algún tipo de programa de actividad física para sus empleados.

Una de las grandes empresas españolas, de manera conjunta con el Consejo Superior de Deportes, realizó un estudio económico y de producción,

obteniendo un 94 % de mejora en la salud de los empleados, un aumento de la motivación del 71 %, y sobre todo, se redujo el consumo de medicamentos en un 41 %. A esto hay que añadirle que la empresa invirtió 220.842 euros en implantar el programa y obtuvo una tasa de retorno de 635.891 euros como consecuencia del aumento de la productividad.

Para implantar un **programa de actividad física en la empresa**, lo ideal es que cada empresa tenga su centro de fitness o similar, para facilitar la labor a los empleados. Pero siendo realistas, es una utopía para la mayoría de empresas de este país. Hay otras fórmulas que pueden funcionar, siendo igual de eficaces para el objetivo que se busca. Una de las más fáciles es la de alcanzar un convenio con un centro deportivo o de fitness cercano al centro de trabajo. Con un convenio, la empresa puede obtener precios muy razonables, ahorrándose los costes de construcción y gestión de espacios deportivos. De igual modo, se pueden crear grupos deportivos de empleados/as con gustos deportivos similares, sin necesidad de un centro deportivo. Por ejemplo, el club de la caminata, club de runners, etc.

Por otro lado, y fuera de los programas de actividad física en la empresa, sería muy interesante el hecho de patrocinar a los empleados para que participen en eventos deportivos fuera de su jornada laboral. Pagar la cuota de inscripción en carreras populares, por ejemplo, con camisetas de publicidad de la empresa, puede ser una fórmula que motive a los/as empleados/as a adherirse a la actividad física, obteniendo la empresa un retorno económico en forma de publicidad.

Hay muchas fórmulas para fomentar la actividad física de los/as empleados, al igual que beneficios. Ya hemos demostrado que el modelo anterior de pasar más horas en el centro de trabajo no es sinónimo de productividad, y ha quedado probado que es un sistema fracasado. **¿Por qué no probar un modelo nuevo, que se ha demostrado empíricamente que funciona?**

Para más información:

Grupo IGOID - Universidad de Castilla-La Mancha  
Facultad de Ciencias del Deporte - Edificio 23  
(OGI) - Campus Tecnológico Fábrica de Armas  
Avda. Carlos III, s/n - 45071 Toledo  
Tel.: (+34) 925268800 Ext. 5544  
www.igoid.es



***“uno de los lugares donde más tiempo pasan los españoles es en su puesto de trabajo: 1.775 horas anuales (casi 400 horas más que países como Holanda, Alemania, Italia, Suecia, o Reino Unido.”***

