

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA EMPRESAS



La importancia de la salud, que antes se planteaba solamente como una ausencia de enfermedad, está cambiando en la sociedad. La salud se plantea, actualmente desde diferentes enfoques (laboral, social, formativo,...) y se analiza específicamente desde perspectivas muy dispares y con cariz preventivo (nutrición, realización de Actividad Física, reducción de la atención sanitaria y consumo de medicamentos,...).

Centrándonos en el ámbito laboral, la realización de Actividad Física (AF) puede tener especial relevancia en muchos factores que condicionan el rendimiento personal del trabajador y, por extensión, en el del resto de la empresa:

- Reducción de problemas músculoesqueléticos, principalmente de los más habituales: problemas de espalda y sus consecuencias asociadas.
- Reducción de los inconvenientes psicológicos que surgen de la presión en el ámbito laboral: estrés, ansiedad, preocupaciones,... la actividad física permite liberar todas estas tensiones y afrontar con más seguridad los problemas acumulados.
- Conseguir actitudes y hábitos positivos con la práctica de AF para mejorar el clima laboral y la autoestima del trabajador: superación, esfuerzo, alcance de objetivos, mejora de la percepción personal, el entusiasmo y el optimismo.

Las consecuencias para la empresa serían un menor nivel de absentismo, reducir las horas de “presentismo” y conseguir una mayor productividad.

Los objetivos de este programa son:

- Diseñar un programa de actividad física y salud que proporcione resultados reales y medibles en la empresa (reducción de absentismo, prevención de lesiones físicas, reducción de problemas psicológicos asociados,...) a la vez que influya en el bienestar del trabajador que lo realiza.
- Ofrecer una oportunidad para mejorar la salud física del trabajador de forma controlada y profesional, transfiriendo los logros conseguidos a su entorno personal y social.
- Ayudar a establecer un compromiso y unas pautas con las que realizar su actividad, consolidando una continuidad de todo el proceso y estableciendo estrategias que refuercen su actividad en el futuro.

PROGRAMA INTEGRAL PARA LA EMPRESA

Para la empresa, es una gran oportunidad promover la salud dentro de su plan de RSE. Por una parte, se reconoce la necesidad de que debe existir una estrategia global que implique a todos los trabajadores, que realmente se mejore la calidad de vida de todos ellos independientemente del puesto que ocupen.

Por otro lado, se mejora la productividad en su conjunto, teniendo en cuenta parámetros de medición e indicadores que nos den resultados fiables una vez ha sido implantado.

OBJETIVOS

- Planificar una estrategia de AF y Salud Laboral proactiva, que vaya más allá de la prevención de riesgos laborales.
- Establecer unos procedimientos y hábitos dentro de la empresa para concienciar y actuar de forma saludable dónde el trabajador se implique en el proceso.
- Rentabilizar la inversión en salud de la empresa optimizando la gestión preventiva.

METODOLOGÍA

Análisis de la empresa con sus características propias e idiosincrasia conociendo qué se quiere conseguir y hasta dónde se quiere llegar con el programa de salud.

Conocimiento de la implicación de los diferentes departamentos y selección de “líderes” internos que provoquen un efecto multiplicador con respecto al conjunto de trabajadores.

Diseño de un programa específico y adaptado de motivación hacia hábitos saludables en la empresa centrado en unos contenidos básicos.

“Provocar” a los empleados para que realicen una práctica de AF continuada y responsable de forma voluntaria. Guiarles en este proceso a los que necesiten y/o demanden apoyo profesional.

Planteamiento de estrategias de prevención de hábitos no saludables (tabaquismo, sedentarismo y mala alimentación principalmente.)

Establecimiento de un sistema de información generalizado que apoye todos estos mensajes y refuerce la estrategia global.

Posibilitar la realización de diversas actividades de AF tanto dentro de la empresa como con grupos externos que posibiliten una continuidad en el proceso.

Ofrecimiento de acuerdos y colaboraciones con Centros Deportivos que sean beneficiosos para el trabajador a través de la gestión de la empresa.

Durante todo el proceso se realizan evaluaciones cualitativas para readaptar las propuestas de actuación. Al finalizar el proceso se realiza una evaluación final tanto cuantitativa como cualitativa donde se valora el nivel de participación, la consecución de objetivos y el beneficio reportado a la empresa y los trabajadores.

PROGRAMA ESPECÍFICO PARA TRABAJADORES

Los objetivos y resultados de AF que deseen conseguirse partirán de la propia persona y a ésta se la guiará desde un punto de vista profesional para que las lleve a cabo adaptándolas a sus posibilidades.

METODOLOGÍA

Se realizará a los participantes un test personal para recabar datos específicos con respecto a su historial y perfil de AF. (Conocimiento de hábitos de actividad física, historial de enfermedades y lesiones musculoesqueléticas, nivel cardiorrespiratorio y nutrición).

Durante todo el proceso se realizarán, reuniones directas con cada participante con el propósito de facilitar cambios duraderos. Estas entrevistas se harán preferentemente de forma presencial y, si no es posible, con plataformas on line.

Cada programa es totalmente personalizado: se diseña un plan alineado con los valores del participante, apoyado en sus fortalezas y se pasa a la acción de manera más rápida.

Fijación de metas y objetivos a 6 meses: nos centramos en lo que el trabajador está dispuesto a hacer para llegar a donde le gustaría estar en el futuro. Al finalizar el proceso se hace una valoración del nivel de consecución.

FASE INICIAL

- Planteamiento de objetivos y adaptación de logros a conseguir en función de necesidades y posibilidades del trabajador.
 - Grado de implicación con respecto a los objetivos a conseguir.
 - Toma conjunta de decisiones en la planificación y propuesta de acciones.
 - Firma de contrato de compromiso.
- Establecimiento de pautas para realizar una comunicación continuada y su seguimiento.
 - Ficha compartida de seguimiento.
 - Comunicación por e mail periodizada.
 - Comunicación telefónica (opcional).
- Propuestas complementarias que pudieran aportar valor añadido.
 - Envío de documentación complementaria de contenidos de AF y salud, enlaces interesantes, noticias destacadas, etc. que mejoren la realización de actividades y motiven al trabajador.
 - Establecimiento de pautas específicas en situaciones diferenciales (viajes largos, imposibilidad de acceso a instalaciones deportivas, menor tiempo disponible,...)
 - Propuestas de apps de actividad física (diferentes apps en función de lo que deseemos conseguir y el momento de desarrollo, autocontrolables y específicas).

FASE INTERMEDIA

- Se exponen las acciones realizadas y resultados alcanzados.
- Se establecen las valoraciones, refuerzos y adaptaciones necesarias.
- Se plantea opción de transferencia de resultados y puesta en práctica en diferentes ámbitos: Personal (otros miembros de familia/amigos) / Laboral (acciones mínimas pero concretas de iniciación).
- Se plantean objetivos y metodología específica para meses vacacionales.

FASE FINAL

- Envío de ficha de evaluación final.
- Valoración de los resultados físicos conseguidos: metas y logros conseguidos o no.
- Estrategias de continuidad y apoyo.
- Asesoramiento para contacto o información de entidades que pudieran ser interesantes en todas las dimensiones:
 - Individual-Personal (Clubes Dvos, Centros Deportivos, Actividades, Eventos,...)
 - Laboral (Entidades de promoción de la salud en el trabajo, cursos, formación específica, RSE,...)

OTRAS ACCIONES

- Asesoramiento Nutricional.
- Hábitos en el desplazamiento al trabajo.
- Hábitos físicos en horario de trabajo.
- Días para actividad continuada y realizar formación de grupo en Actividad física.
- Pautas básica para realizar una sesión tipo de actividad física (1 ó 2 sesiones)