

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

La actividad física y su influencia en la vida laboral



Es curioso lo conscientes que somos de la importancia que tiene la frecuente práctica deportiva y lo rápido que se nos olvidan sus beneficios cuando tenemos “poco tiempo”. El deporte no es algo que se pueda omitir así de fácil y menos aun cuando nos permite alcanzar un estado saludable físico y mental. La práctica deportiva aporta beneficios en nuestro día a día como pueden ser en nuestra vida familiar, en nuestra vida social o en nuestra vida laboral. La sociedad desconoce los efectos positivos que puede generar el deporte en nuestra vida laboral. Según diferentes estudios, practicar ejercicio físico 3 o 4 días a la semana puede provocar un aumento de la productividad de un 300%. Además, la Asociación de Medicina del Deporte en Colombia (AMEDCO) establece que la actividad física bien realizada mejora, entre otras cosas, el rendimiento académico, la personalidad, la estabilidad emocional, la memoria y la eficiencia laboral. Según el Observatorio de los Recursos Humanos (2020), el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) lleva insistiendo muchos años en lo beneficios del deporte para la productividad empresarial, unos esfuerzos que están teniendo cada vez mejores resultados en España. Cada vez son más empresas las que deciden fomentar la práctica deportiva, pero, lamentablemente menos del 10% de las personas practican deporte en

su lugar de trabajo. Es conveniente que las empresas hagan hincapié en que sus empleados dediquen parte de su tiempo a la práctica deportiva y no simplemente para mejorar la productividad de sus negocios sino por el bien de los mismos. También es el propio trabajador el que, de una manera u otra, debe encontrar la motivación para adoptar una rutina que le permita llevar un estilo de vida saludable. Según Heredia (2016), la práctica deportiva previene cualquier trastorno del aparato locomotor, causa principal del ausentismo laboral según el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Por lo que el deporte se puede considerar en esta situación como una medida de combatir y disminuir el ausentismo en nuestra empresa. Es importante mencionar que un elevado porcentaje de población (entre el 60 y el 90%) sufre dolor lumbar en algún momento de su vida. La forma más fácil de evitar estos dolores es, además de optar por comprar las sillas más ergonómicas posibles, la actividad física. En lo que se refiere al aspecto psicológico, es bien sabido que con el deporte se liberan enormes cantidades de endorfinas. Las endorfinas son sustancias naturales que sintetiza el cerebro y que nos ayudan a combatir el dolor o a elevar nuestro estado de ánimo. Según Ràfols (2018), en España la ansiedad y la depresión serán la primera causa de baja laboral en España en 2020. En multitud de ocasiones, la falta de tiempo libre, el exceso de trabajo, el tráfico y las grandes cantidades de tiempo empleadas para ir y volver del trabajo provoca que no se quiera realizar algún tipo de práctica deportiva. Para muchas empresas su activo más importante es el cliente interno. Una de las mejores maneras de invertir en el trabajador es estableciendo unas políticas internas que permitan hacer deporte en el horario laboral o simplemente fomentándola. Según el Anuario de Estadísticas Deportivas (2019) solo un 46,2% de la población española practicaba deporte. Esto quiere decir que debemos hacer un gran esfuerzo por mejorar este porcentaje. No esperemos más tiempo y pongámonos manos a la obra. Cambiemos todos juntos. El cambio es posible, pero cuanto antes empecemos a establecer políticas o a fomentar la práctica del deporte, antes experimentaremos los beneficios de la misma. *No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.* Fuentes:

- Observatorio de los Recursos Humanos (2020).
- OMS (2020).
- Anuario de estadísticas deportivas (2019)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/la-actividad-fisica-y-su-influencia-en-la-vida-laboral?elem=175378>