El Fitness Corporativo como un valor añadido al empleado y a la empresa

Autores:
Dr Daniel Forte (Médico Deportólogo / Profesor, Universidad Europea de Madrid)
Dra Claudia Fernandez Piciochi (Médico Nutricionista / Seniro Medical Product Manager – Abbott Diabetes Care, España)

Como se escucha y comenta a diario, la inactividad física y los malos hábitos alimentarios tienen sus consecuencias económicas directas en las empresas; en un principio fueron considerados costes directos del sistema de salud e indirectos al sistema productivo, hoy pueden demostrarse como costes directos de empresa.

La Responsabilidad Social en las empresas ha provocado un replanteamiento sobre responsabilidad integral resaltando que estimular a mantener los empleados en forma, se traduce en una reducción del ausentismo laboral, evitando bajas temporales con sus consecuentes desfases de trabajo y producción, que a su vez tienen consecuencia tanto personales como empresariales.

Existen variados estudios en el mundo anglosajón, como el del La Universidad de Gales que publicó un trabajo de investigación demostrando que un programa Fitness dentro de las empresas mejoraba el humor, el estado psicológico y físico de los empleados y se traducía en un empleado con mayor satisfacción laboral, menos días de ausentismo laboral, logrando un mayor rendimiento del trabajo, obteniendo beneficios claramente cuantificables.

Los programas denominados de “Salud Corporativa “, “Corporate Fitness” y “Bienestar Corporativo” son actualmente entendidos como una estrategia que impacta positivamente no solo a nivel de los empleados sino también en la cuenta de resultados de las empresas, al mejorar la productividad.

Cada vez más empresas realizan inversiones en la salud de sus empleados (masajistas en la empresa / gimnasios corporativos / programas de sensibilización a los hábitos de salud) que son inversiones que añaden valor, mejoran el proceso de producción, generan un mayor apego y fidelización de los empleados, reducen los gastos médicos e incrementan la satisfacción general, lo que otorga beneficios integrales a largo plazo.

Una iniciativa canadiense del “Montreal Amateur Athletic Association” (MAA) cuenta con 2.800 miembros, pertenecientes a 109 compañías que han acordado un programa de Corporate Fitness para un total de 14.000 empleados que a su vez desarrollan sus contactos personales y profesionales mientras se ejercitan. Algunas de esta empresas reembolsan a los empleados de un 50 al 100%, dependiendo de su nivel de compromiso con el programa y normalmente se ofrece a todo el personal, aunque algunas compañías prefieren sólo ofrecerlo a determinados colectivos por su nivel o por su trabajo físico.
.
Algunas cadenas de gimnasios líderes han desarrollado franquicias para implantar y gestionar centros fitness y wellness dentro de dentro de las empresas en modalidad outsourcing lo cual asegura a las empresa y los usuarios la disponibilidad de las últimas tendencias y tecnologías en m materia de salud y ejercicio y según un reporte realizado por The National Business Group on Health, el 93% de las compañías de Estados Unidos realiza algún tipo de promoción de salud relacionada con Stress, nutrición y ejercicio.

Es clave construir en las empresas una cultura de salud laboral, para combatir el sedentarismo inclusive en el mismo puesto de trabajo, y sobretodo atacar al mal del siglo XXI: el dolor de espalda. Para ello se pueden diseñar actividades según los objetivos y disponibilidad de recursos de la empresa, las cuales incluyen programas individualizados para cada grupo o para cada uno de los empleados acerca de:

- Actividad física (fitness, deportes, pilates, wellness) según preferencias, pruebas de aptitud y accesibilidad a los mismos.
- Nutrición y prácticas alimenticias en viajes o comidas de trabajo.
- Hábitos saludables dentro y fuera del trabajo.

Asimismo y para asegurar la adherencia a estos programas se pueden realizan seguimientos personalizados de los programas diseñados para cada empleado, apoyado en soluciones tecnológicas para el intercambio de informes periódicos mediante mensajes de texto e Internet para estar en contacto cuasi directo con los orientadores médicos y de fitness en el nuevo estilo de vida, o con un coach de deportes o coach de rendimiento, a fin de evaluar permanentemente la motivación y eficacia de los empleados.

Como elementos complementarios a los planes de ejercicio físico y nutrición se suelen impartir seminarios y talleres a medida sobre:

- Nutrición
- Relaciones interpersonales
- Control del estrés
- Acondicionamiento físico y postural
- Mejora de rendimiento cardiovascular

Estos mensajes impartidos a veces por los mismos profesionales de medicina y actividad física que prescriben a los empleados, les ayudan a comprender los beneficios de llevar una vida mas sana.

Aunque este tipo de programas son relativamente nuevos en España, en otros lugares del mundo ya forman parte de la Responsabilidad Social de muchas empresas cuyos trabajadores son las células vivas del organismo de la empresa.

También cabe esperar que en línea con la obligación que tiene el estado de incentivar a las empresas en temas de investigación, desarrollo y seguridad laboral, estos Programas de Salud Corporativa sean un motivo idóneo para conceder ventajas fiscales generando un incentivo adicional para los Directivos que consideran a su Capital Humano el activo más importante de sus empresas.

Referencias:

1. Daley A; Parfitt G. Good Health – Is it worth it? Mood states, physical well-being, job satisfaction and absenteeism in members and non-members of a British corporate health and fitness club. *Journal of Occupational and Organizational Psychology.* 1996; 69: 121-134
2. Gold Gym eyes fitness market. *Business standard*. 9 de agosto de 2005.
3. Donna Nebenzahl. On the job, it's sit around and weight: Many workers have no access to fitness facilities. Montreal Gazette; Canwest News Service. *Edmonton Journal*. 31 de agosto de 2005
4. Goldsmith Julie. Employers promoting fitness. *Indianapolis Business Journal*. 11 de Julio de 2005, volume 26; issue 18
5. Jenni Glenn. Fitness gets a nudge at work. *The Journal Gazette*. 27 de junio de 2005.
6. De Robertis Pia. Programa Healthness Corporativo, Healthness Ibérica.*Body Life*. Mayo 2005.