

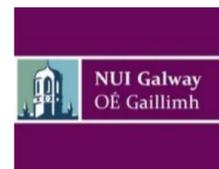


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MÓDULO 5

LAS CIUDADES INTELIGENTES Y EL DEPORTE



SEGMENTO 7

El papel de las empresas en el fomento de la salud y el bienestar

Bienestar y rendimiento

Los lugares de trabajo también representan una oportunidad única para la educación en salud y bienestar. La ergonomía de las estaciones de trabajo, así como la iluminación, la ventilación, los espacios accesibles al aire libre y las plantas de interior, ayudan a mejorar la calidad de vida de los empleados. Varios planes empresariales de bienestar incluyen ahora cursos de fitness o descuentos en gimnasios externos, cursos de prevención, jornadas de salud en la empresa o comidas con una dieta controlada.

¿Cuáles son los beneficios? La empresa tiene mucho interés en cuidar de su capital humano, reduciendo las bajas por enfermedad y ofreciendo apoyo concreto a aquellos que desean adoptar estilos de vida más sanos. El/La empleado/a, que se siente respaldado/a por la empresa, también tiene la oportunidad de superar su pereza y adoptar unos buenos hábitos alimenticios y de ejercicio.

Existen varios ámbitos de intervención. Podemos mencionar, por ejemplo: los gimnasios de las empresas y los cursos externos, entrenadores de fitness internos, la participación en proyectos regionales de prevención, los exámenes médicos, las campañas de prevención contra el tabaco, el alcohol, la obesidad y las drogas, las competiciones entre departamentos, los torneos entre empresas y las actividades voluntarias (competiciones benéficas).

El proyecto WHP

El concepto de *Workplace Health Promotion (WHP)* o promoción de la salud en el lugar de trabajo, implica que una empresa no solo debe aplicar todas las medidas necesarias para prevenir accidentes y enfermedades laborales, sino que también ofrece a sus trabajadores oportunidades para mejorar su salud, reduciendo los factores de riesgo generales, principalmente, aquellos más vinculados con las causas de las enfermedades crónicas.

Los lugares de trabajo que promueven la salud, por ejemplo, fomentan la actividad física, ofrecen oportunidades para dejar de fumar, promueven la alimentación saludable y aplican medidas para mejorar el bienestar dentro y fuera del trabajo.

Dicho modelo implica una acreditación anual mediante la consecución de un logo específico «*Health Promoting Workplace*», que se asigna en nombre de la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP).

En 2018, el modelo fomentado en Italia por el Ministerio de Salud italiano, la Región de Lombardía, ATS y Confindustria incluyó a más de 600 empresas.

WHP

Come aderire al programma **WORKPLACE HEALTH PROMOTION** e creare un luogo di lavoro che promuova salute



WHP BERGAMO SALUTE, BENESSERE, IMPRESA

SE VUOI FAR

C O R R E R E

LA TUA AZIENDA,
COMINCIA A FARLA
CAMMINARE.

Promozione di un'Alimentazione Sana

Contrasto al Fumo di Tabacco

Promozione dell'Attività Fisica

Promozione della Sicurezza Stradale e di una Mobilità Sostenibile

Contrasto all'Alcol e alle Dipendenze

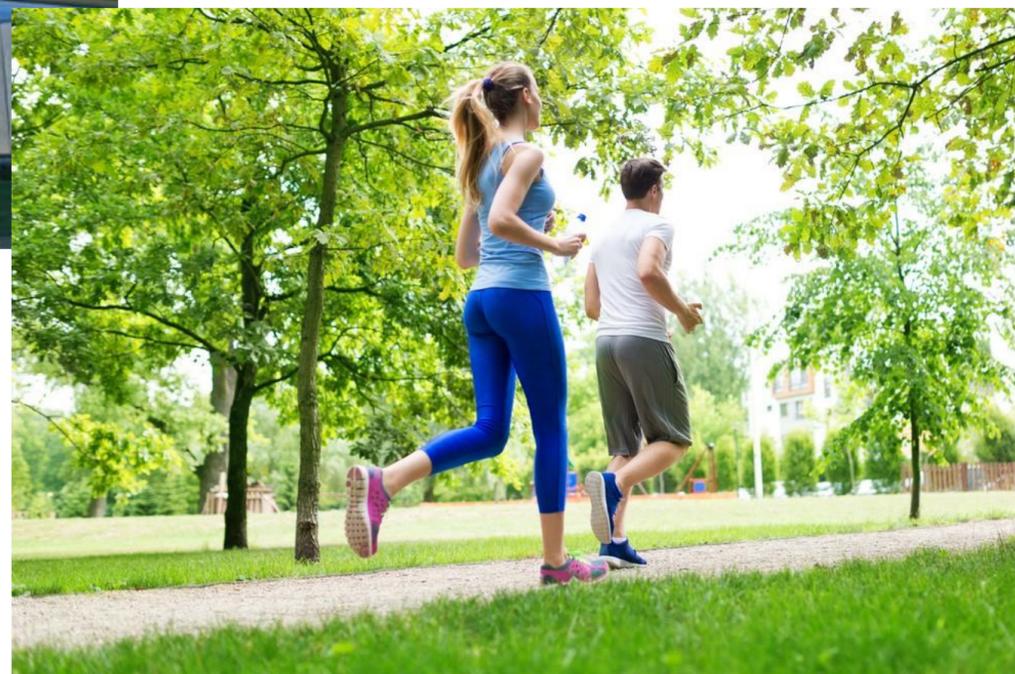
Promozione del Benessere personale e sociale e della Conciliazione vita-lavoro

El sendero fuera de la sede

Usag, una marca que pertenece al grupo Stanley Black & Decker, se ha unido al programa internacional «Healthy for life», cuyo objetivo es mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores. Como parte de este proyecto de bienestar, se inauguró un sendero dentro del parque de la compañía, creado exclusivamente para los 240 trabajadores de las oficinas de Monvalle y Gemonio. Se trata de un sendero para correr, realizado con material técnico específico, que discurre por 400 metros bajo los árboles. El sendero incluye 11 estaciones para realizar ejercicios corporales libres y equipamiento, como barras de pared, barras de equilibrio e instalaciones para abdominales.

Cada estación cuenta con paneles de madera, con instrucciones en 4 idiomas, que guían al usuario a través de diferentes ejercicios para entrenar todas las partes del cuerpo durante el recorrido. Todo el material está fabricado con madera. Además, cuenta con una zona con dos vestuarios (para hombres y mujeres), donde es posible cambiarse y darse una ducha al final del entrenamiento. Con el fin de mejorar la calidad de vida en el lugar de trabajo, el parque también ha sido equipado con una zona de picnic en la que los empleados pueden almorzar y relajarse en sus horas de descanso.

Empresa USAG



La dimensión competitiva

Muchas empresas, además de contar con zonas al aire libre para practicar deporte, tienen sus propios gimnasios o zonas de fitness. Otras empresas ofrecen acuerdos con centros deportivos situados en las proximidades de sus oficinas.

El deporte también puede fomentarse poco a poco a través de la dimensión competitiva, por ejemplo:

- Organizando sesiones de entrenamiento en grupo para los empleados que desean participar en un evento deportivo (p. ej. carreras, maratones, etc.).
- Creando desafíos entre los empleados de diferentes departamentos de la empresa para comprobar quién puede caminar más en un período de tiempo determinado (los datos pueden recogerse con un smartphone).
- Participando en torneos entre empresas de la misma zona, en los que se compita en varios deportes o disciplinas. Muchas empresas ya organizan eventos a través de la organización social de trabajadores (CRAL).

Jornadas de la salud

Dado que las cuestiones relacionadas con la salud reciben cada vez más atención, varias empresas apoyan a sus empleados ofreciéndoles un abanico de iniciativas:

- Presencia de un médico en las oficinas una vez a la semana
- Posibilidad de recibir la vacuna de la gripe en la empresa
- Organización de reuniones informativas sobre las enfermedades y los problemas de salud más comunes
- Jornadas de la salud con la posibilidad de programar exámenes médicos con especialistas en la empresa durante el horario de trabajo
- Campañas de prevención sobre temas específicos (tabaco, sobrepeso, conducción segura, etc.)
- Especial atención al elegir el plan de comidas
- Especial atención a los productos que se venden en las máquinas expendedoras

Cursos de seguridad al volante



Muchas empresas ofrecen cursos de conducción segura a sus empleados. La mayoría de los accidentes pueden ocurrir al conducir con el coche de empresa o de camino al trabajo. Aprender a conducir en condiciones climatológicas adversas o al encontrar un obstáculo inesperado en la carretera puede predecir dichos accidentes.

Ejercicio 7

Aparte de los patrocinios, ¿qué otras alianzas podrían crearse entre las empresas y la comunidad en relación con el deporte?

¿Crees que las empresas deberían incluir espacios para la actividad física en sus instalaciones para fomentar que sus empleados hagan ejercicio?

Si tuvieras que promocionar una campaña de salud dentro de una empresa, ¿en qué temas te centrarías? (p. ej.: dejar el tabaco, nutrición correcta, prevención de enfermedades con pruebas específicas, etc.)

Palabras clave

El proyecto WHP

Healthy for life

Bienestar

Competición

Jornadas de la salud



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

