

La práctica de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral es aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas puedan llevarla a cabo.

Los índices de práctica deportiva en el ámbito laboral en España son mínimos con respecto a otros tipos de práctica deportiva.

El 6% de los españoles que practican deporte lo hacen en 'sus puestos de trabajo o como actividad en el centro de enseñanza'. Por el contrario el 68% de los españoles practica deporte 'por su cuenta' y el 24% lo hace 'como actividad de un club, asociación, organización o federación'.

Numerosos estudios, mayoritariamente llevados a cabo en países anglosajones, demuestran una clara **correlación** entre **práctica deportiva y mejora de la productividad** en el puesto de trabajo.

Desde **UGT Ceuta** y con el apoyo y financiación de la **FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES** queremos contribuir a favorecer hábitos de vida saludables, con el fin de reducir la siniestralidad en el entorno laboral de todos los sectores.

A tal fin, ponemos a disposición de trabajadores y empresarios de la Ciudad Autónoma de Ceuta la "**Oficina Técnica de Prevención de Riesgos Laborales**" ubicada en las instalaciones de UGT Ceuta, la cual ofrece un servicio totalmente gratuito de información y asesoramiento en la materia. Si necesitas información, ¡no lo dudes! ¡Llámanos!

#### Horario de atención

**Mañanas: de 8:30 a 14:30**

#### Tardes:

**de 18:00 a 20:00 (de Abril a Octubre 2019) y  
de 17:00 a 21:00 (Noviembre y Diciembre 2019)**

**Teléfono : 956510347**

**Correo electrónico**

**[prl@ceuta.ugt.org](mailto:prl@ceuta.ugt.org)**

Depósito Legal CE 58-2019

Financiado por:

AT2018-0001



## La manera más efectiva de hacerlo es hacerlo



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



Ceuta

## IMPLANTANDO

### EL DEPORTE EN LAS EMPRESAS

Un estudio de la **Universidad de Estocolmo** demostró en 2011 que practicar una actividad física durante la jornada laboral proporcionaba ventajas como **estar más en forma**, **concentrado/a** y conseguir una **reducción del 22% del absentismo laboral**.

El objeto de ésta iniciativa es **que los empleados se mantengan ágiles y productivos por más horas**. Esta es una medida positiva a adoptar en países con una reducción de su población económicamente activa, ya que con este método se espera disminuir considerablemente el envejecimiento poblacional.

En **Suecia** plantean una variante diferente, **convirtiendo el ejercicio físico en una obligación laboral**, animando tanto a los obreros como a los altos ejecutivos a sumarse al **grupo de estiramiento que arranca diariamente a las tres de la tarde**.

Se inicia así un **fomento del deporte en las horas de trabajo**, retribuyendo esas horas e incluso realizando evaluaciones de la condición física con objeto de incentivar el deporte, ya que el resultado es positivo, no sólo en los beneficios económicos, sino en el compromiso de los trabajadores con la empresarial.

## BENEFICIOS DE PRACTICAR

### DEPORTE EN EL TRABAJO

Cuando el deporte se practica en el lugar de trabajo, proporciona numerosos beneficios:

- Reducción de problemas músculo-esqueléticos. Los empleados y responsables tienen menos dolores de espalda y menos tendinitis.
- Mayor agudeza mental: de hecho, el deporte permite liberar una proteína llamada neurotrofina que estimula la memoria y hace aumentar la concentración.
- Mejora la capacidad de reacción: el deporte interviene en el aspecto cognitivo, tu rapidez intelectual aumentará, lo que te permitirá encontrar soluciones de forma más rápida sin importar la situación.

El deporte en la empresa favorece la unidad de equipo y la convivencia: practicar una actividad física con compañeros de trabajo puede ser un excelente complemento que va a estimular la creatividad y el compromiso de todos. También para transmitir fuertes valores de apoyo, de unión, de superación de uno mismo en la oficina, como los que se pueden encontrar en los cursos de team building.

## MEDIDAS PARA FOMENTAR EL

### DEPORTE EN LAS EMPRESAS

- **Ofrecer descuentos en gimnasios cercanos:** si no puedes contar con un espacio habilitado en tu empresa, una opción es llegar a un acuerdo con un gimnasio para reducir la cuota a los empleados.
- **Organizar actividades deportivas:** como carreras de empresas, partidos de fútbol, baloncesto, gymkanas, clases colectivas de baile, etc...
- **Ofrecer una sala de actividades deportivas:** si se dispone de salas polivalentes, se puede contratar un monitor que realice clases colectivas dos o tres veces por semana.
- **Asociaciones de deporte laboral:** En España existe el Ente Español de Promoción de Deporte y Cultura Corporativos. En la actualidad 9 Comunidades Autónomas tienen asociaciones o entes que pertenecen al EEPDCC, a través del cual se organizan campeonatos de fútbol a nivel nacional, tenis, pádel, etc...

Financiado por:

AT2018-0001

