

FITNESS LABORAL

Fuente: JORGE OSORIO
Director de la Corporación Vida Laboral

¿Le gustaría ahorrar \$ 1.400.000 cada año ? Seguramente su respuesta es sí. Y la forma de conseguirlo es muy sencilla: hay que ponerse en forma. Al menos así lo demuestra un estudio clásico realizado en Canadá que demostró que si uno se acondiciona físicamente puede ahorrar casi un millón y medio de pesos (dos mil dólares) al año, al consultar menos veces al médico, menor cantidad de lesiones y enfermedades, y menos cantidad de remedios. Hoy los trabajadores pueden gozar de muchos beneficios, pero el de la condición física es uno de los mayores bondades que un trabajador pueda recibir. Muy buena idea en estos días que las autoridades de gobierno nos llaman a no tocar la alcancía.

Este acondicionamiento físico (al que yo llamo el fitness laboral) significa ponernos en campaña para mejorar la salud antes de que ocurra una enfermedad o lesión. Muchos de nuestros compatriotas esperan hasta que se les ha diagnosticado un problema de salud para comenzar a ejercitarse, comer correctamente y poner atención en su salud. Pero hoy en las empresas “está de lo más in”, ofrecer un servicio de deporte y recreación a sus empleados, porque es un buen negocio para todos. Ya no hay duda. ¡Los programas de actividad física para empleados ahorran dinero tanto a la compañía como a sus trabajadores ! El científico del ejercicio Dr. Larry R. Gettman, quien es un consultor de varias importantes compañías en EEUU, resumió estudios acerca de los beneficios económicos de los programas de actividad física.

“Un estudio de 14 años -señala Gettman- demostró que los empleados mejor acondicionados tuvieron la mitad de lesiones y enfermedades que empleados sedentarios.” Pero Larry también dispone de datos objetivos de que un buen programa de fitness laboral es muy bueno no sólo para la salud de los trabajadores, sino también para la salud de los bolsillos. Agrega que “los empleados de una importante línea aérea que durante tres años se acondicionaron en un centro condición física de esa empresa disminuyeron su promedio anual de costos de salud desde 1.044 a 757 dólares por persona. Por el contrario los costos de los empleados que no participaron en este programa aumentaron desde 773 a 941 dólares por persona en sólo un año”.

En la compañía de Petróleo de Mesa (Arizona, EEUU), en un pequeño período de tiempo, por cada trabajador físicamente activo se gastaron 217 dólares menos en consultas médicas y tuvieron 21 horas menos de ausentismo que los empleados sedentarios. Una compañía con programas estructurados de fitness no reportaron aumento en costos médicos pero otra compañía comparable sin programas de actividad física presentó un 35% de aumento en los costos médicos de sus empleados.

Muéstrele estos datos a su jefe. Y si usted es el jefe considere cómo ayudar a sus empleados a ser más activos con un buen programa de ejercicio regular, es posible que el éxito de su compañía se base en tener trabajadores sanos, felices y productivos lo que se puede conseguir con un buen programa de ejercicio.

La máxima del fitness laboral es: su salud es lo más importante. Actívese. Se necesitan sólo 20 a 60 minutos por día, que se pasan “volando”. Sobre todo si se trata de actividades entretenidas que desarrollan nuestra creatividad en un estilo de vida activo.