



Del sistema de gestión - seguridad,
salud en el trabajo y ambiente (Sg-ssta)



IMPORTANCIA DEL DEPORTE ENTRE LOS TRABAJADORES

Promover la buena salud en el ambiente laboral disminuye el ausentismo de los trabajadores y minimiza la pérdida de producción. La gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día en su lugar de trabajo y, en muchas ocasiones, sentados o de pie, con un mínimo de actividad física.

El progreso tecnológico ha transformado el empleo en la sociedad moderna.

Esta transformación supone un menor esfuerzo físico en los puestos de trabajo a favor del sedentarismo que, junto con la falta de ejercicio físico en el entorno laboral, ha favorecido el incremento de problemas de salud.

Cómo promover la actividad física en el entorno laboral General

- Mejorar equipamientos e infraestructura recreativa.
- Promover desplazamientos activos de la casa al trabajo.
- Promocionar el uso de la bicicleta.
- Realizar pausas activas.
- Animar la actividad física en el tiempo libre: nadar, ir al gimnasio, bailar.

Acciones a implementar

- Actividades recreo deportivas extramurales.
- Alianzas con la industria del fitness, cajas de compensación, prestadores de servicios relacionados con la actividad física.
- Salón para actividades grupales.
- Incentivos para la realización de actividad física.
- Gimnasio.



Beneficios de tener trabajadores deportistas

El deporte ayuda a liberar tensiones y a combatir el estrés, causando bienestar en los colaboradores, lo que repercute favorablemente en el desempeño de sus tareas.

- La realización de actividades conjuntas favorece el clima laboral y disminuye los conflictos.
- Estimular el buen estado físico, la pérdida de peso y la buena alimentación motivará a los colaboradores. Esto se verá reflejado de forma positiva en el trabajo y en lo personal.
- El deporte eleva la autoestima del colaborador, quien trabajará mejor, con mejores resultados.
- Las reglas deportivas propician hábitos de respeto por los compañeros y se asume actitud positiva hacia la empresa.
- Una persona capaz de establecer una buena rutina deportiva puede obtener muchos logros, pues las habilidades requeridas para practicar un deporte, pueden aplicarse en el puesto de trabajo.

Estrategias comunicativas para favorecer que los empleados sean físicamente activos

- Correos electrónicos.
- Intranet.
- Anuncios en reuniones claves
- Mensajes cortos en los baños y escaleras.
- Charlas grupales para recibir retroalimentación e identificar necesidades de los empleados.
- Incentivos.



Fuente
<https://minsalud.gov.co/sites/ris/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>
revista AXA Colpatria - año 21- edición 83- septiembre 2018