

UAM

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE MADRID

TU MEJOR  
ENTRENADOR



**BUSINESS**





## Resumen/Abstract

Este documento recopila toda la información necesaria para aquellas empresas que busquen un aumento de la productividad derivado de la incorporación de actividad física en sus organizaciones. Esta incorporación supondrá la mejora de la calidad de vida de sus trabajadores, reducción de las bajas laborales, mayor predisposición ante las adversidades, mejora del trabajo en equipo e infinidad de beneficios atribuibles a la introducción de prácticas de actividad física controladas y supervisadas por profesionales de la actividad física y del deporte en las organizaciones.

### 1. Introducción

En los últimos años, los beneficios atribuibles a la práctica de actividad física han sido uno de los mayores objetos de estudio de todos los tiempos, es por ello que se registran infinidad de estudios científicos intentando comprobar que efectos, tanto positivos como negativos, podría tener la introducción de actividad física en la vida de la población general.

Como resultado hemos podido contar infinidad de beneficios relacionados con la introducción de la actividad física en la vida de la población general, aunque tenemos que reconocer que no todos extrapolables al ámbito laboral, en el cual nos centraremos en profundidad en este documento. Con esta información pretendemos orientar a las empresas hacia el camino adecuado para conseguir que los beneficios atribuibles a la práctica deportiva repercutan de una manera directa y significativa en la productividad de la organización.

En posteriores sub apartados vamos a ir desglosando beneficio a beneficio con su correspondiente justificación, añadiendo la forma en la que los profesionales del equipo de Tu Mejor Entrenador pueden ayudar a la organización que incorpore los servicios desglosados llegando a aumentar su productividad hasta en un 20%.

El aumento de la productividad de una empresa es algo fundamental, y vemos como año a año todas las compañías incorporan nuevas metodologías de trabajo o nuevos proyectos novedosos con el objetivo de conseguir ese esperado aumento de la productividad, olvidando por completo las estrategias relacionadas con el aumento de la calidad de vida y el bienestar de los recursos humanos. ¿Por qué una organización debería incorporar actividad física controlada en sus trabajadores? En el siguiente apartado saldrá de dudas.

### 2. Beneficios de la práctica de A.F

En el presente apartado se mostrarán los beneficios que se le atribuyen a una práctica deportiva controlada por profesionales y la relación que estos beneficios tienen con la organización donde se ponga en práctica el programa.

#### 2.1 Mejora de la salud

A la hora de comprobar los beneficios que tiene la actividad física en la salud de la población tenemos que señalar con anterioridad que parámetros nos servirán para evaluar esa mejora. En este caso, todos los estudios analizados utilizaron: peso, índice de masa corporal, porcentaje

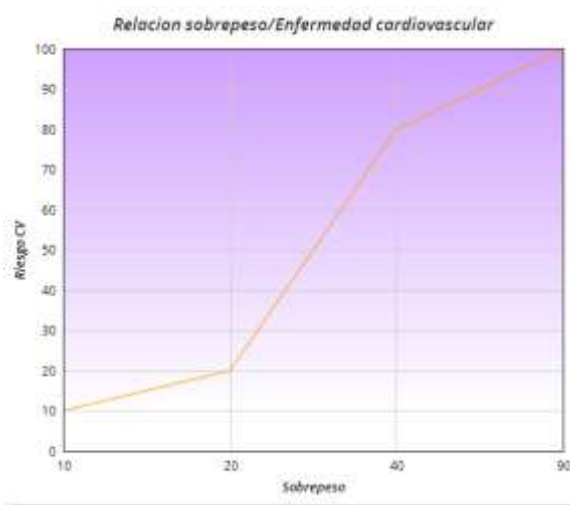


de grasa corporal y consumo máximo de oxígeno.

Tras analizar los sujetos que participaron en el estudio podemos señalar que tras un periodo de 6 meses, todos los parámetros mejoraron significativamente, reduciendo el peso corporal, bajando el porcentaje de grasa corporal y aumentando la cifra de consumo máximo de oxígeno.

A simple vista los datos obtenidos no tienen ningún tipo de relación con el ámbito laboral, pero una vez conocemos las estrechas relaciones que tienen estas cifras con la calidad de vida se empieza a comprender en mayor medida.

En primera estancia observamos una estrecha relación entre el peso de los sujetos y los problemas cardiovasculares, encontrando una relación lineal entre el grado de sobrepeso y el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. También vemos una relación directa entre el porcentaje de grasa corporal y el grado de confianza del sujeto, en este caso observando una relación inversa, es decir, a menor porcentaje de grasa corporal, mayores niveles de confianza.



A simple vista, estos parámetros no significarían nada para tu organización, pero... ¿No crees que un trabajador con

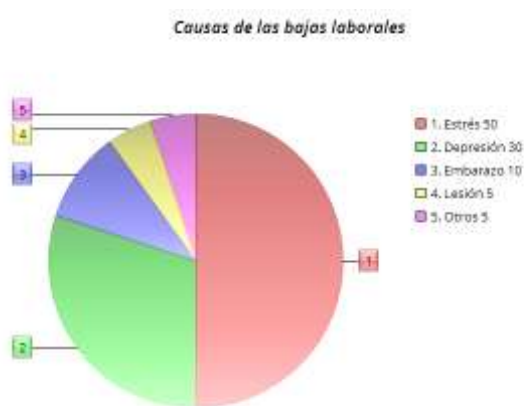
confianza en sí mismo tendrá una mayor capacidad de resolver conflictos y trabajar bajo condiciones de presión? De la misma manera, ¿No crees que una persona con un menor riesgo cardiovascular supondrá una reducción de las bajas laborales al cabo del año?

## 2.2 Reducción del estrés

El estrés laboral es uno de los principales problemas para aquellas organizaciones potentes, en las que los directivos y los empleados poseen un gran poder de decisión, y por ende, una mayor responsabilidad. Este estrés laboral puede causar dolores de cabeza, jaquecas, fatiga general, desánimo, apatía e incluso depresión. En muchas ocasiones, acostumbramos a ver a los trabajadores de nuestra organización exhaustos y con desánimo, afectando de manera negativa a la productividad de la empresa.

El papel del ejercicio físico como elemento reductor del estrés se ha comprobado en los últimos años. Como resultado vemos una relación en U invertida, en la que una práctica óptima de ejercicio produce unos efectos beneficiosos muy útiles para las organizaciones. Entre estos beneficios podrían atribuirse: reducción del burnout, aumento de vitalidad, estabilidad de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, reducción de riesgo de sufrir una depresión etc. Como gestores de una organización, ambos conocemos el coste que supone una baja laboral para una empresa a nivel económico, sin olvidar los procesos que hay que llevar a cabo para suplir esa baja laboral. Cuando realizamos un estudio sobre las bajas laborales, para nuestra sorpresa, el 70% de ellas estaban

relacionadas con un estrés laboral muy acentuado, el cual había evolucionado en multitud de ocasiones a depresión. El deporte, como ya hemos comentado anteriormente, posee un efecto reductor de la ansiedad y la depresión gracias a la segregación de endorfinas durante el ejercicio y en momentos posteriores a este, esto nos llevaría a reducir las bajas laborales por estrés y depresión, y por tanto, a reducir sobrecostes de papeleos y contrataciones con simples jornadas de actividad física regulada.



reconocimiento, el sentimiento de logro personal y la envidia que surge por determinados logros, hace que el trabajo en equipo se vea comprometido, y en multitud de ocasiones, la productividad de los recursos humanos se vea comprometida.



Para evitar que este descenso de la productividad se de en tu organización, la actividad física vuelve a tener un papel fundamental. La participación conjunta de estos equipos de trabajo en pruebas deportivas como carreras de obstáculos, ligas internas, o carreras por equipos fomentará el compañerismo en tareas con objetivos comunes, además de fomentar las relaciones interpersonales entre trabajadores, lo que sin duda supondrá un aumento considerable de la productividad de nuestra compañía

### 2.3 Fomento del trabajo en equipo

Aunque podríamos estar desglosando beneficios de la actividad física durante más de 100 hojas, acabaremos con este apartado, ya que nuestro objetivo no es otro que concienciar a las empresas de los beneficios que podría tener una incorporación de la actividad física en la compañía.

Conocemos como funcionan multitud de organizaciones tanto nacionales como internacionales, y en todas las ocasiones los trabajos requieren de más de una persona. Esto nos indica que el trabajo en equipo es un elemento fundamental en todas las organizaciones, y, aunque sea difícil de reconocer, las ansias de

### 3. Servicios ofrecidos por TME

El objetivo que llevamos tratando todo el estudio no es solo evitar el descenso de la productividad de nuestra organización, si no el aumento de la misma en organizaciones que opten por la incorporación de prácticas deportivas en sus jornadas laborales o extra laborales. Por ello, nuestro equipo de entrenadores altamente cualificados



ofrece los siguientes servicios en función de las necesidades que posea la organización.

### **3.1 Actividades con el objetivo de reducir el riesgo cardiovascular**

En este caso, el equipo de Tu Mejor Entrenador ofrece un servicio de entrenamiento personal tanto presencial como online. En este programa el equipo evaluará al sujeto y realizará un programa totalmente personalizado para poder reducir aquellos factores de riesgo que pudieran evolucionar a problemas cardiovasculares o pulmonares. Un miembro de nuestro equipo será el encargado de desplazarse a la organización correspondiente para realizar el servicio en vuestras instalaciones o se acordará un lugar fuera de la organización donde se podrá llevar a cabo el entrenamiento. En el caso el entrenamiento online, nuestro equipo evaluará al trabajador y diseñará un plan de entrenamiento personalizado para él, el paciente no dispondrá de un entrenador presencial para llevar a cabo la actividad, pero tendrá todos los servicios necesarios para que consiga los objetivos planteados.

### **3.2 Actividades orientadas a la reducción del estrés laboral**

En segundo lugar, el equipo de Tu Mejor Entrenador plantea diferentes actividades con el fin de reducir el estrés laboral.

En este caso, el entrenamiento personalizado al aire libre será una de las mejores opciones a desarrollar. En este servicio, un entrenador acudirá a un parque público, alejándose de cualquier ruido causante de estrés (coches,

ambulancias, obras) y se realizará una actividad física recreativa, con el objetivo de segregar endorfinas y soltar todo el estrés acumulado de la jornada laboral. Este entrenamiento se realizará en grupos de 5 personas como máximo, para lograr así que el entrenamiento sea totalmente personalizado.

### **3.3 Actividad física orientada al fomento del trabajo en equipo**

Para fomentar el trabajo en equipo de los trabajadores de la organización se presentan principalmente tres servicios.

En primer lugar tenemos disponible un club de runners al aire libre, en él se realizan entrenamientos especializados en resistencia, con el objetivo de presentarse posteriormente a carreras populares o carreras de montaña por equipos.

En segundo lugar, ofrecemos una preparación física orientada a pruebas de obstáculos como la spartan race, en la cual los miembros de un equipo tendrán que ayudarse unos a otros para superar los obstáculos de la carrera, fomentando la participación común y el trabajo en equipo.

Por último, proponemos el desarrollo de ligas internas entre los trabajadores de una misma empresa en deportes como el pádel, fútbol, golf o paintball, las cuales serán organizadas y supervisadas por el personal de Tu Mejor Entrenador.



#### 4. Conclusiones

El aumento de la productividad es algo fundamental en cualquier organización. Esta depende directamente de los trabajadores que posee la empresa, y es por ello, que debería prestarse una gran

atención a la situación y bienestar de los mismos, para lograr así unas cifras de beneficios superiores. La actividad física en ese documento se trata como un instrumento muy efectivo y a un precio muy asequible para aquella empresa que la incorpore de manera regular en sus trabajadores, pudiendo así reducir los factores que conllevan un descenso de la productividad y lograr aumentarla a niveles superiores.

#### 5. Contacto

A continuación mostraremos los medios de contacto que tenéis disponibles para la resolución de cualquier tipo de duda o para la negociación previa a la incorporación de nuestros servicios a la organización:

**Telf/WhatsApp: 615231250**

**Web: [www.tumejorentrenador.com](http://www.tumejorentrenador.com)**

**[tumejorentrenadorblog@gmail.com](mailto:tumejorentrenadorblog@gmail.com)**