

Mejora de la satisfacción laboral mediante un programa de salud holística

¡Disfruta de tu trabajo,
activando a la sociedad!



intelinova



EMPRESA SALUDABLE

Objetivos del programa

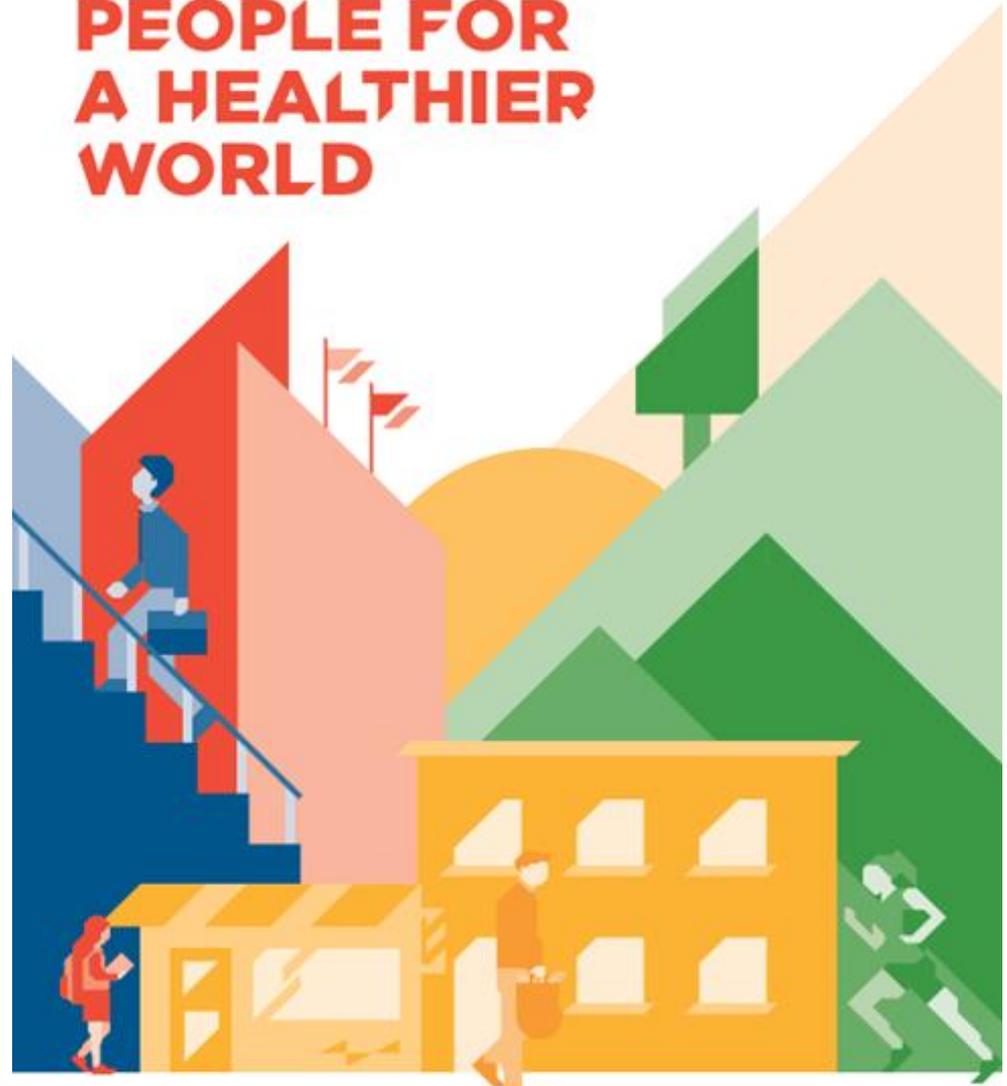
- ✓ Ayudarnos a mirar hacia nuestro interior y reflexionar sobre nuestro estilo de vida.
- ✓ Tomar conciencia sobre la importancia de promocionar la Actividad física y la salud holística desde el centro de trabajo hacia el EXTERIOR.
- ✓ Servir de embajadores para que tu entorno laboral y familiar adquiera también hábitos saludables.

<http://www.infocoonline.es/pdf/PLAN-ACTIVIDAD-FISICA.pdf>

OMS, 2018

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



Para tal fin, el documento establece **cuatro objetivos estratégicos alcanzables a través de 20 medidas normativas**, universalmente aplicables a todos los países, reconociendo que cada país se encuentra en un punto de partida diferente en sus esfuerzos por reducir los niveles de inactividad física y comportamiento sedentario. Los objetivos serían los siguientes:

Objetivo 1: crear sociedades más activas

Crear normas y actitudes sociales positivas y un cambio de paradigma en toda la sociedad mejorando el conocimiento, la comprensión y la apreciación de los múltiples beneficios de la actividad física regular, según la capacidad y en todas las edades.

Objetivo 2: crear entornos activos

Abordar la necesidad de crear espacios de apoyo y lugares que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades y capacidades, para tener acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades donde se pueda participar en una actividad física regular.

Objetivo 3: crear personas activas

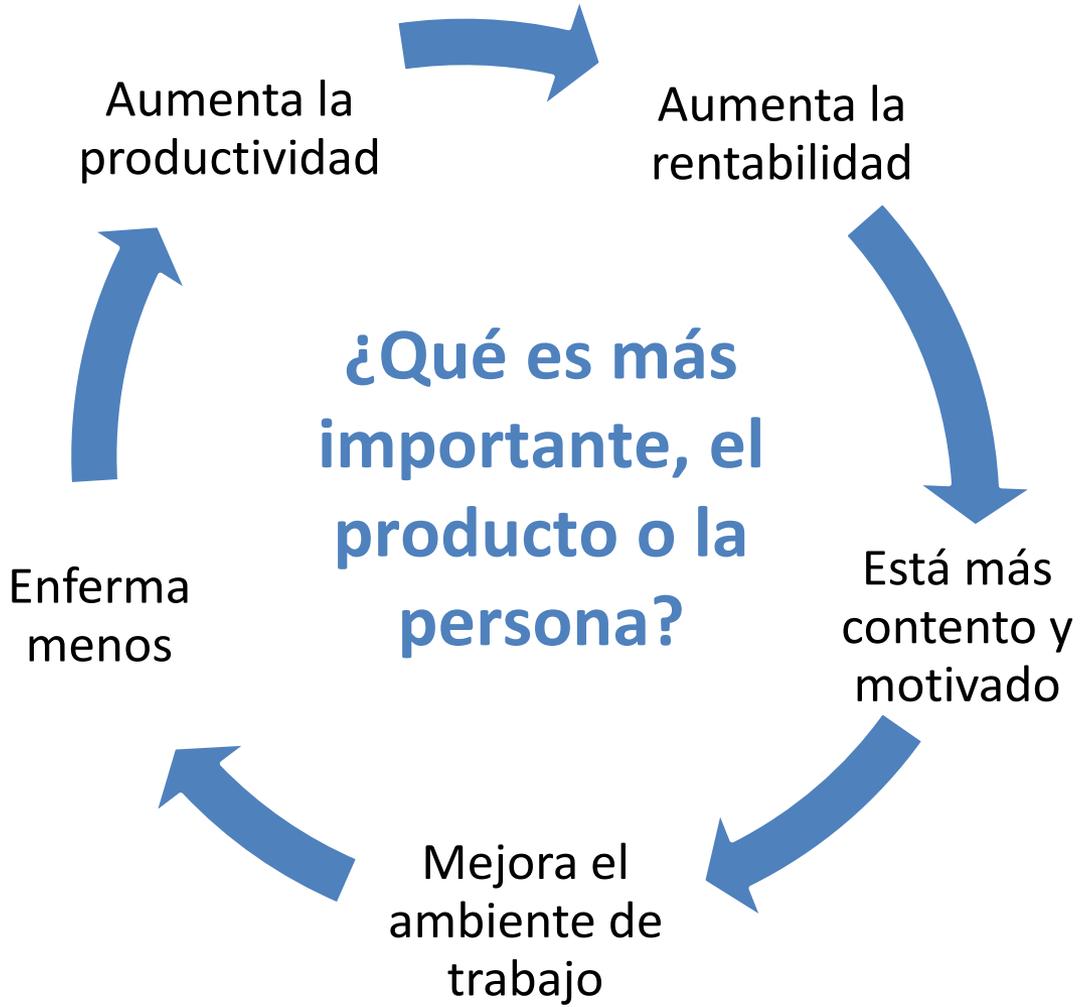
Delinear las múltiples configuraciones en las cuales un aumento en programas y oportunidades puede ayudar a personas de todas las edades y habilidades a participar en actividades físicas regulares como individuos, familias y comunidades.

Objetivo 4: crear sistemas activos

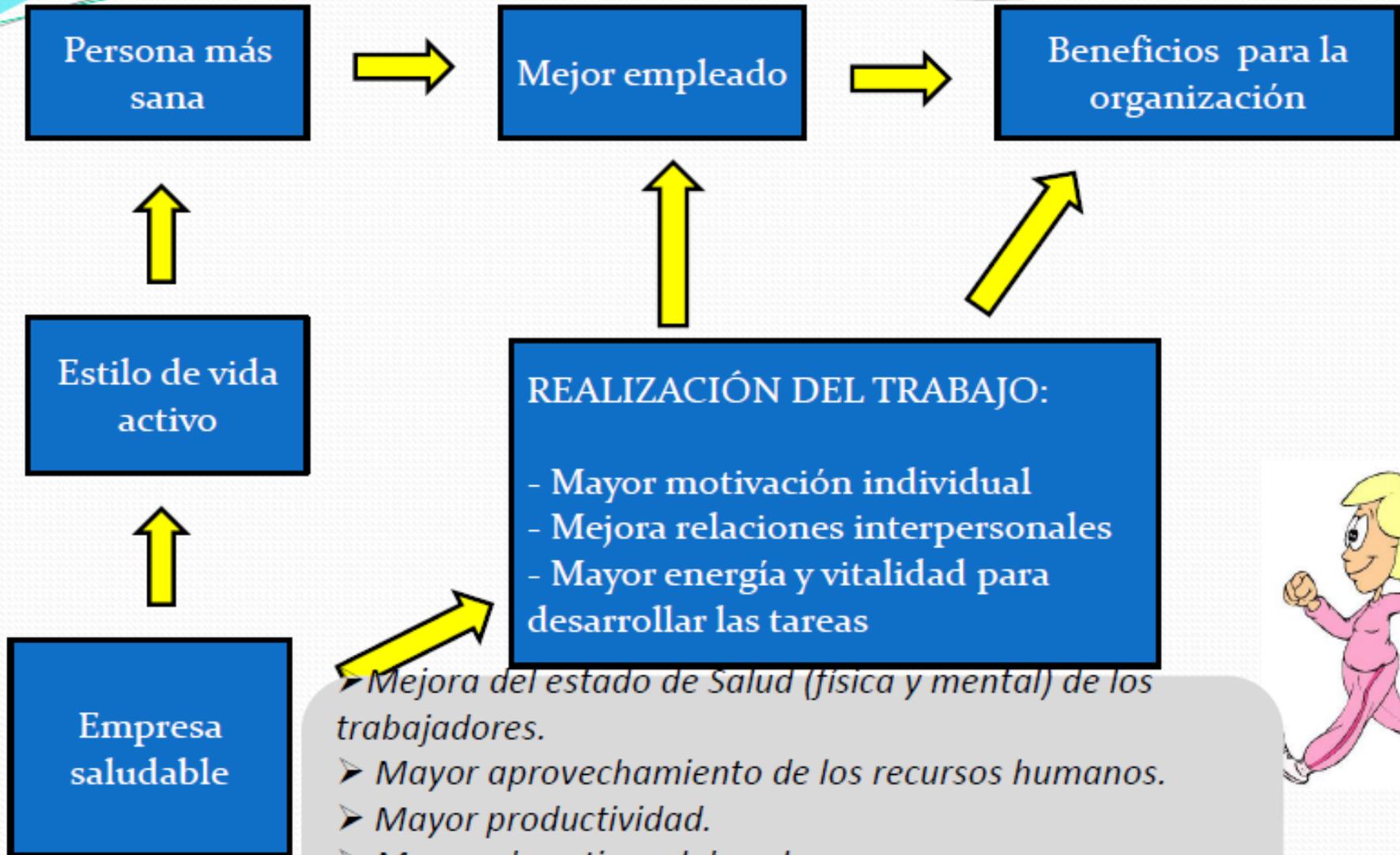
Describir las inversiones necesarias para fortalecer los sistemas requeridos para implementar acciones nacionales e internacionales eficaces y coordinadas, con el fin de aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario. Estas acciones abordan el gobierno, el liderazgo, las asociaciones multisectoriales, las capacidades del personal laboral, la promoción, los sistemas de información y los mecanismos de financiación en todos los sectores pertinentes.



EL FACTOR MÁS IMPORTANTE EN LA EMPRESA, EL FACTOR HUMANO



EMPRESA SALUDABLE



- Mejora del estado de Salud (física y mental) de los trabajadores.
- Mayor aprovechamiento de los recursos humanos.
- Mayor productividad.
- Menor absentismo laboral.
- Ambiente de trabajo positivo.
- Mejora de la imagen de la empresa.
- Prevención ACTIVA de siniestralidad laboral.



Nievas, 2014



¡Tú eliges!





SOCIEDAD POSMODERNA LOS 5 “...IÓN”

**ESTILO
DE VIDA**

**SEDENTARISMO DESDE
LA INFANCIA**

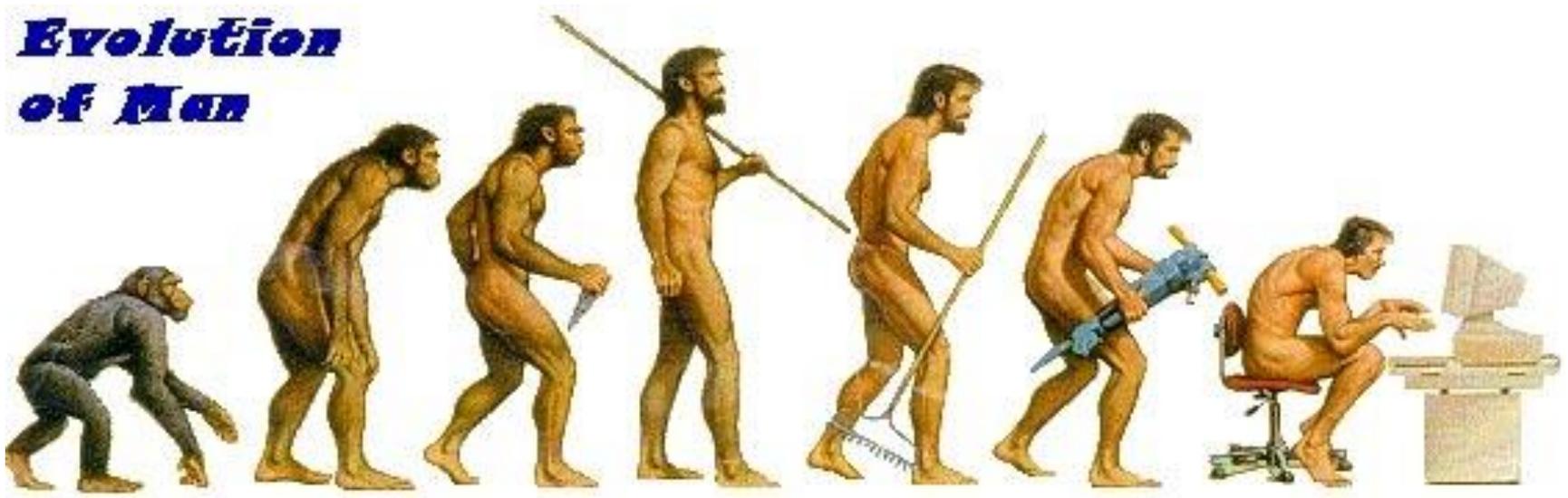
ENFERMEDAD



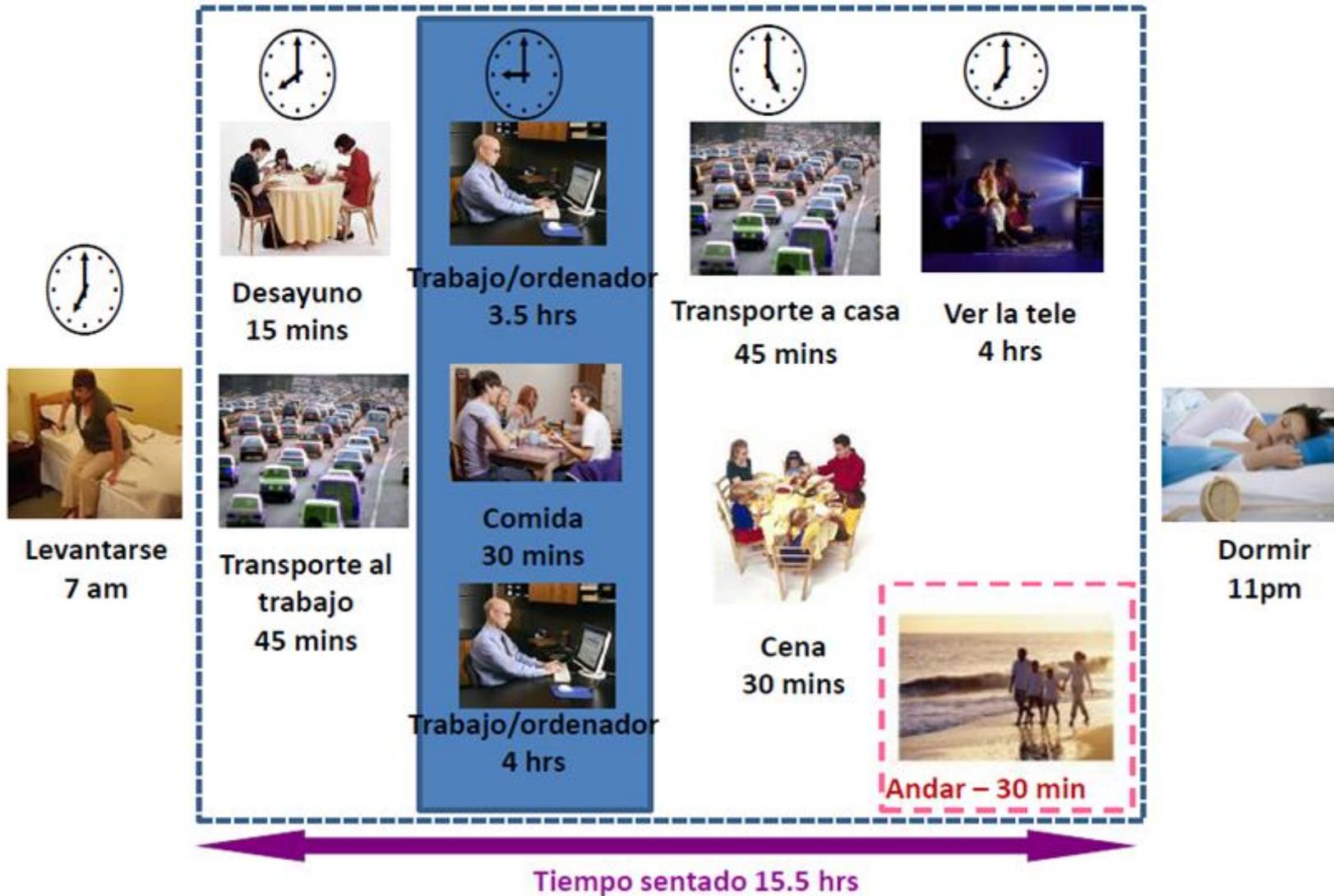


Nuestro organismo es una máquina *dinámica* (40%)

Pero vivimos una vida mayoritariamente estática.
Contranatura.



Nuestro modelo de vida: "estar sentado"





PRINCIPALES PROBLEMAS EN EL PUESTO DE TRABAJO

- DOLOR DE ESPALDA
- ANSIEDAD/ ESTRES

Según el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, “más del 70% de las causas de absentismo laboral están directamente relacionadas con los trastornos músculo-esqueléticos y el estrés”.



Estoy preocupado.

**Me encantaría vivir de una
forma más tranquila,
amable, saludable, con
vitalidad y energía**



Suéñalo.

Deséalo.

Hazlo.

**Más vale un gramo de acción que una
tonelada de intención**

ACTIVIDAD
FÍSICA

DESCANSO

NUTRICIÓN



Fórmula ADN

intelinova

¡SÉ INTELIGENTE!



Programa de mejora de la calidad de vida de los trabajadores, que disminuya los factores de riesgo cardiovascular

Os dedicáis a mejorar la vida de millones de usuarios en el mundo (visión de la empresa).

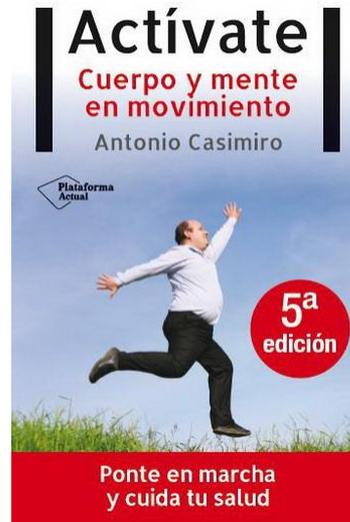
Programa dirigido a los managers, para que vivencien y sientan un proceso de cambio personal que puedan hacer extensible a todos sus compañeros, de forma que se consiga una compañía realmente saludable.

Además, habrá un programa formativo y vivencial para todos los empleados, con el objetivo de mejorar vuestras habilidades personales y conocer los beneficios de una vida activa, herramientas para un mejor descanso y gestión del estrés, y una alimentación adecuada (ADN).

Dos fases: 1) puesta en marcha y valoración inicial (una semana) y 2) una segunda fase de intervención, con una duración de seis meses, tras la cual se volverá a realizar una valoración para analizar los resultados.

FASE 1. Puesta en marcha del proyecto de Salud Holística en Trainingym

- Martes 15/12: Realización de Healthy (pruebas físicas y estado de salud). DAFO, rueda de calidad de vida y resto de cuestionarios de satisfacción personal y estrés. Charla presentación Proyecto Salud Holística
- Miércoles 16/12: Valoración de fuerza (UAL)
- Jueves 17/12: Charla sobre los objetivos del proyecto. Entrega del libro Actívate.



FASE 2. Desarrollo del Programa de Salud Holística en Trainingym:

Programa Managers

- Programa teórico-vivencial de 6 meses (desde el 11 de enero hasta el 11 de junio), 1 hora/sem. Se impartirán las sesiones para desarrollar los contenidos, además de una práctica de 10' de meditación en cada sesión.
- Coaching personal con una reunión quincenal individual de cada directivo para acompañar en la consecución de los objetivos personales.
- Entrenamiento físico en microgrupos 2 días por semana, dirigido por personal de Trainingym (César, Jose y Juanma), más seguimiento de entrenamiento para 2-3 días/sem por libre (pulsera).
- Pautas para una alimentación sana y un descanso adecuado, que equilibre todos los planos de la salud holística.
- Pautas para que los participantes sean embajadores de este estilo de vida saludable hacia su entorno laboral y familiar.

FASE 2. Desarrollo del Programa de Salud Holística en Trainingym

Todos los empleados

- Envío de TIPs sobre ejercicio físico, alimentación y descanso. Seguimiento de los propios managers.
- 3 acciones formativas en habilidades personales (inteligencia emocional, mindfulness, trabajo en equipo, comunicación, resiliencia, etc.). Se realizarán, en caso necesario, dos veces cada una para poder dividir a todos los empleados en 2 grupos.
- 3 actividades lúdico-deportivas. Actividad voluntaria outdoor de salida a la Naturaleza, donde podrán participar también familiares (esquí, senderismo, buceo, kayak, barrancos, ...).
- Creación de "clubes" de running, bici, natación o raqueta donde empleados puedan quedar para practicar su deporte favorito.

Temas del curso

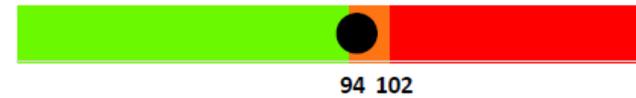
ADN y Salud Holística	1
Inteligencia Emocional y Desarrollo Personal	2
Programas de ejercicio físico para la salud	3
Ergonomía/ Higiene postural	4
Empresa Saludable	5
Inteligencia Espiritual y Educación en valores	6
Desarrollo cognitivo a través del ejercicio físico	7
Imagen Corporal	8
Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes	9
Lesiones / Primeros Auxilios	10

COMPOSICIÓN CORPORAL



■ Masa Muscular (Kg) ■ Masa Grasa (Kg) ■ Otros (Kg)

Perímetro de cintura:¹ 96 cm



Ratio cintura-altura:² 0,5



Medida más exacta para predecir el riesgo de infarto que IMC

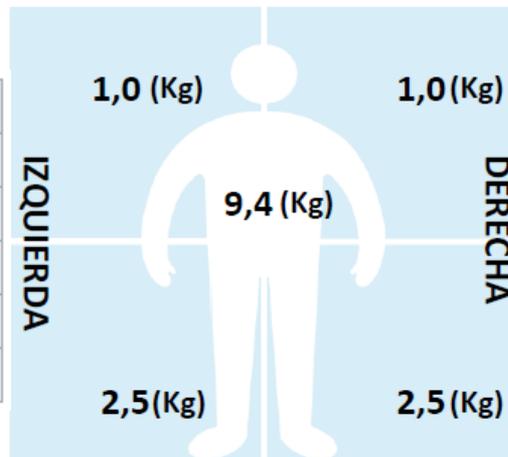
IMC:³ 27,5 Kg/m²



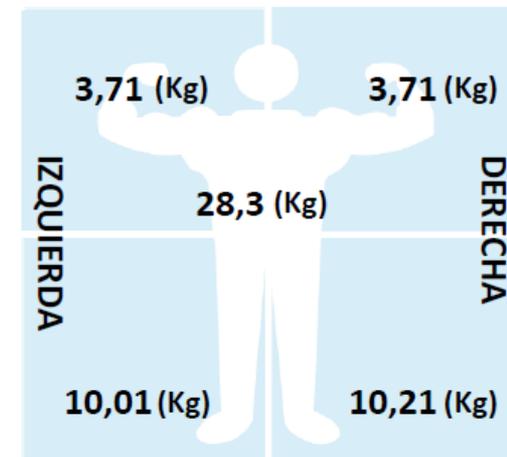
% Masa Grasa:⁴ 23%



Descripción	Mujer	Hombres
Grasa esencial	10-13%	3-5%
Aletas	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Promedio	25-31%	18-24%
Obeso	32% +	25% +



Analisis Grasa por Segmentos



Analisis Magro por Segmentos

SALUD ARTERIAL

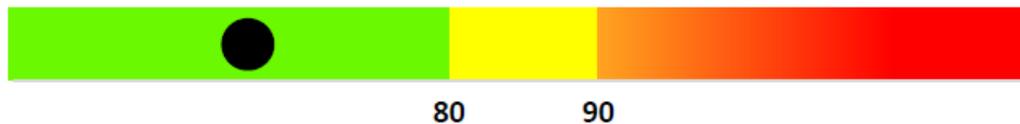


Presión Arterial Sistólica Central: ⁵ 105 mmHg

Presión Arterial Sistólica Braquial: ⁶ 121 mmHg



Presión Arterial Diastólica Braquial: ⁶ 66 mmHg



Velocidad onda de pulso (VOP): ⁷ 5,3 m/s



Sus vasos sanguíneos son más jóvenes que usted.

⁵McEniery CM et al. (2014). *European Heart Journal* 35(26): 1719-25.

⁶Lloyd-Jones DM et al. (2010). *Circulation* 121(4): 586-613.

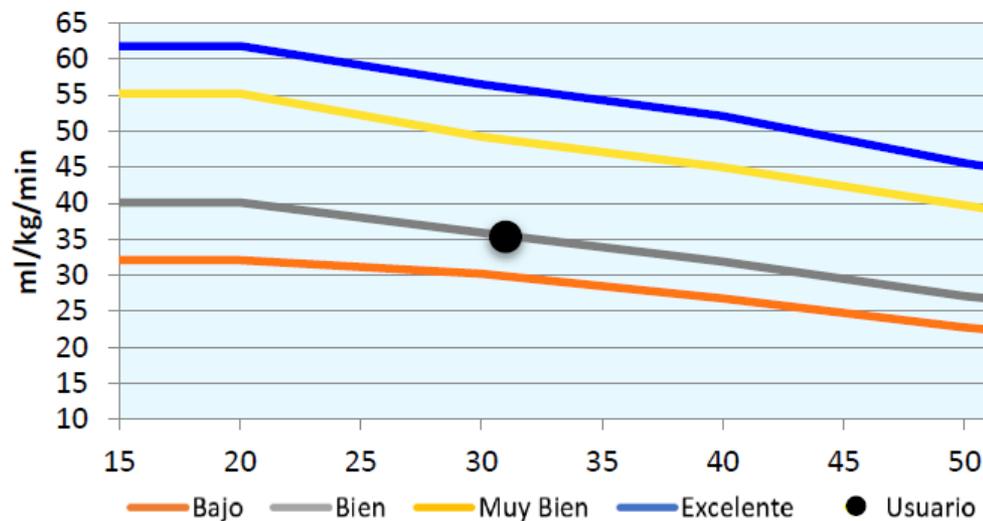
⁷Mancia C et al. (2013). *J Hypertens* 31(7): 1281-357.





CONDICIÓN FÍSICA

VO2máx: ⁸ 35,3 ml/kg/min ⁹



Hombre 75 kg Volumen de oxígeno consumido en esfuerzo máximo (VO2max)

Edad	25	35	45	55	65	75
Excelente	>66	>62	>58	>54	>51	>47
Muy Bueno	57 - 66	53 - 62	49 - 58	45 - 54	42 - 51	38 - 47
Bueno	52 - 56	48 - 52	44 - 48	40 - 44	37 - 41	33 - 37
Predicción FRIEND	49	45	41	37	34	30
Regular	43 - 47	39 - 43	35 - 39	31 - 35	28 - 42	24 - 28
Pobre	33 - 42	29 - 38	25 - 35	21 - 30	18 - 27	14 - 23
Muy Pobre	< 33	< 29	< 25	< 21	< 18	< 14

Mujer 65 kg

Edad	25	35	45	55	65	75
Excelente	>55	>51	>47	>44	>40	>37
Muy Bueno	46 - 55	42 - 51	38 - 47	35 - 44	31 - 40	28 - 37
Bueno	41 - 45	37 - 41	33 - 37	30 - 34	26 - 30	23 - 27
Predicción FRIEND	38	34	30	27	23	19
Regular	32 - 36	28 - 32	24 - 29	22 - 25	18 - 21	15 - 17
Pobre	27 - 31	23 - 27	19 - 23	17 - 21	14 - 17	13 - 14
Muy Pobre	< 27	< 23	< 19	< 17	< 14	< 13

Cálculo según la predicción FRIEND recientemente publicada y tabla de valores orientativos realizada por el autor

Fuerza de Prensión Manual ¹⁰



FC de Reposo



81 lpm



⁸Kaminsky LA et al. (2015). *Mayo Clinic Proceedings* 90 (11): 1515-23.

⁹Sartor F et al. (2016). *PLoS one* 11(12): e016815.

¹⁰Dodds RM et al. (2014). *PLoS one* 9(12): e113637.

¹¹American College of Sports Medicine (2017). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*.



UNIVERSIDAD DE ALMERIA

Planificamos y organizamos el programa de actividades físico-deportivas, y también gestionamos las instalaciones deportivas universitarias.

ACTIVIDADES DURANTE TODO EL AÑO

Tu eliges la fecha



BAUTISMO DE BUCEO EN MAR

Tu eliges la fecha



EQUITACIÓN

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

El 23 de enero de 2021



**SENDERISMO 5 -
RODALQUILAR/CORTIJO
REQUENA/ISLETA DEL MORO**

El 24 de enero de 2021



**SENDERISMO 6 -
RODALQUILAR/CORTIJO
REQUENA/ISLETA DEL MORO**

El 30 de enero de 2021



ESQUÍ ALPINO 1

El 13 de febrero de 2021



ESQUÍ ALPINO 2

El 20 de febrero de 2021



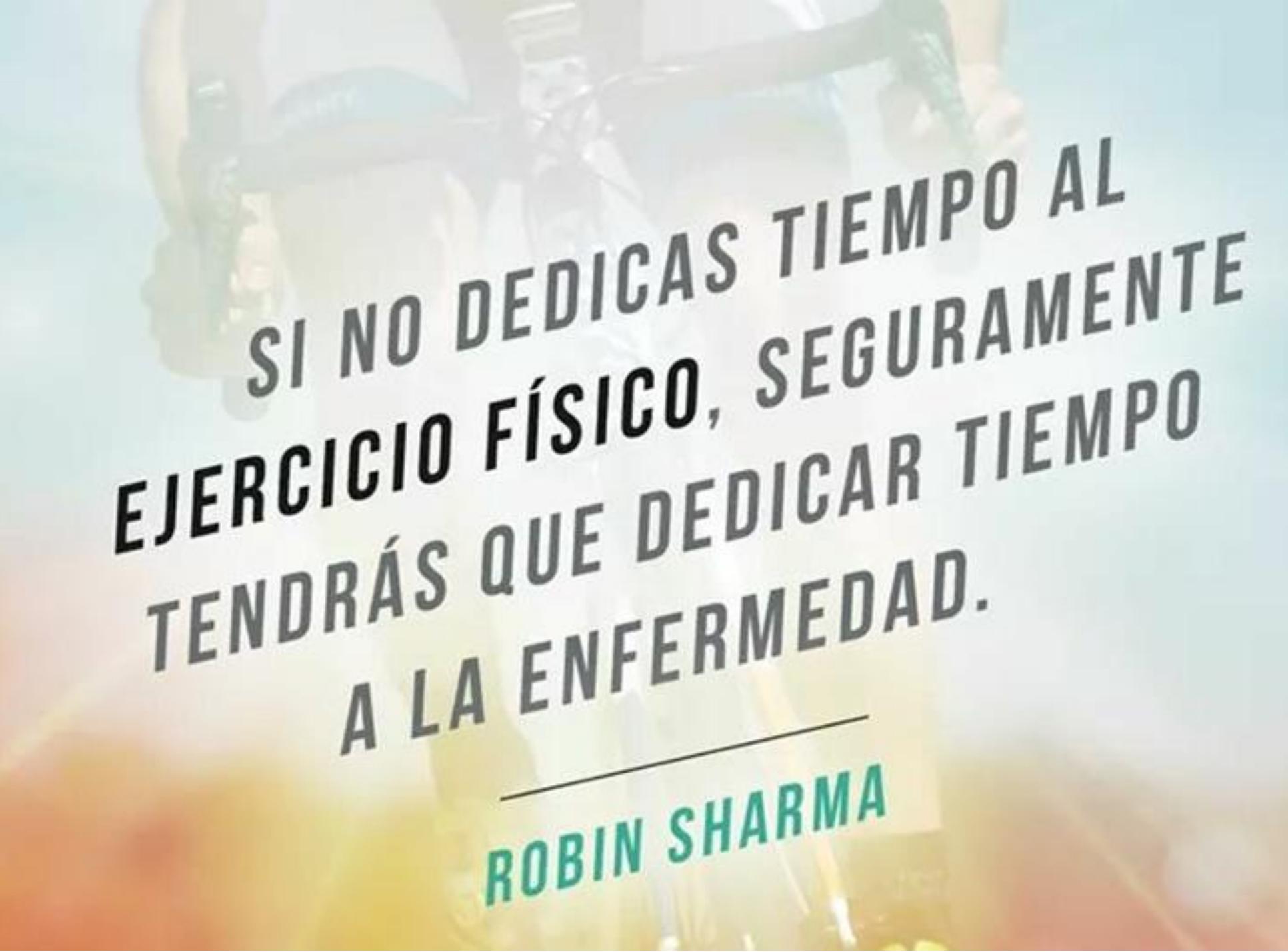
**SENDERISMO 7 - LOS BARRANQUILLOS
(ALHAMA)**

El 21 de febrero de 2021



**SENDERISMO 8 - LOS BARRANQUILLOS
(ALHAMA)**





**SI NO DEDICAS TIEMPO AL
EJERCICIO FÍSICO, SEGURAMENTE
TENDRÁS QUE DEDICAR TIEMPO
A LA ENFERMEDAD.**

ROBIN SHARMA

“Cualquier cambio que queramos en nuestra vida debe ser progresivo para que sea duradero”





**"Hasta la más larga
caminata empieza por un
pequeño paso"**

UN CAMINO POR RECORRER



En definitiva:
Menos pastillas y
MÁS ZAPATILLAS



FELICIDADES

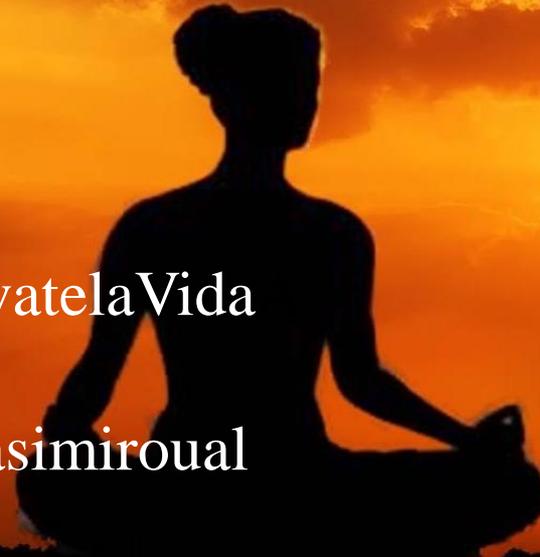
intelinova



SEGUID ACTIVANDO AL MUNDO. GRACIAS

casimiro@ual.es

Muchas gracias



@ActivatelaVida



@antcasimiroual



Antonio Casimiro

Web: www.activatelavida.com