

PROGRAMA DE ESPALDA SANA UAL - EMPRESAS

CURSO 2022-23



¿POR QUÉ?

La implantación de un programa de actividad física-salud en el centro trabajo, y adaptado a las necesidades e implicaciones de cada una de los puestos específicos, implica el desarrollo de un conjunto de acciones activas dirigidas a la mejora integral de la calidad de vida del trabajad@r en varios ámbitos.

Desarrollo, prescripción y dirección de ejercicio físico para mejorar la salud raquídea.

Promoción de la salud activa de sus empleados en la empresa, en función del puesto de trabajo que desarrolla.

OBJETIVOS

- **Mejora Clima Laboral**
- **Desarrollar el compromiso, la fidelidad y la identificación de los empleados/as**
Establecemos pautas y programas de ejercicio físico personalizados y tutelados por facultativos del deporte.
- **Reducir la ausencia laboral por problemas de espalda y mejorar la eficiencia.**



¿POR QUÉ?

A nivel conceptual, el objetivo principal es desarrollar una actuación integral en el bienestar general de las personas que conviven en la empresa, con intervención en la salud raquídea y desarrollo armónico y compensado de los factores de bienestar postural para cada perfil profesional de la empresa con bienestar físico y emocional.



Establecemos pautas y programas de ejercicio físico personalizados y tutelados por facultativos del deporte.



espalda nueva



CONTENIDOS

Para el desarrollo de una actuación integral de salud raquídea en **su empresa**, proponemos un programa de actuación innovador en el que se aplique una metodología científica de intervención sobre la salud raquídea y postural del trabajador, siguiendo un el esquema de desarrollo que se expone:

Esquema de actuación:

- ▶ **Evaluación y diagnóstico inicial de los trabajadores seleccionados para el programa de intervención:** 1 grupo de 30 trabajadores de distintos perfil y puesto profesional a los que se realizará una evaluación completa de su salud raquídea (espalda) y postural. Una vez concluido el período de actuación, el grupo será evaluado para revisar la mejora experimentada en los parámetros de salud postural y raquídea de los trabajadores, y como afecta esta mejora directamente en la prevención de dolor de espalda limitante para el bienestar y rendimiento laboral.
- ▶ **Metodología ESPALDA NUEVA – XIAXI:** Incorporación progresiva de la metodología de intervención ESPALDA NUEVA – XIAXI para el tratamiento profesional de las patologías de espalda, y alineación de la salud raquídea. Los condicionantes principales de esta actuación:
 - Secuencia de actuación en la empresa:
 - El Grupo seleccionado será evaluado y diagnosticado en Fase 1 del programa de intervención (1 sesión de evaluación de salud raquídea y postural. El grupo se dividirá en 3 subgrupos de 10 trabajadores)
 - El Grupo seguirá el programa de intervención en Fase 2, con duración de 12 sesiones) El grupo se dividirá igualmente en 3 subgrupos de 10 trabajadores, que se repartirán en el programa de 3 sesiones semanales previsto.
 - Duración de las sesiones: tendrán una duración de 50 minutos, y no es necesario utilizar ropa deportiva.
 - Lugar: se desarrollarán en un espacio diáfano de 40-50 m2 dispuesto por la empresa para el desarrollo puntual de estas sesiones de entrenamiento postural. Este espacio será utilizado no más de 3 h. semanales. Las hamacas utilizadas se plegarán y almacenarán ocupando un mínimo espacio.



MÉTODO ESPALDA NUEVA - XIAXI

ES EL MÉTODO QUE GARANTIZA PREVENIR DOLORES EN 1 HORA A LA SEMANA.

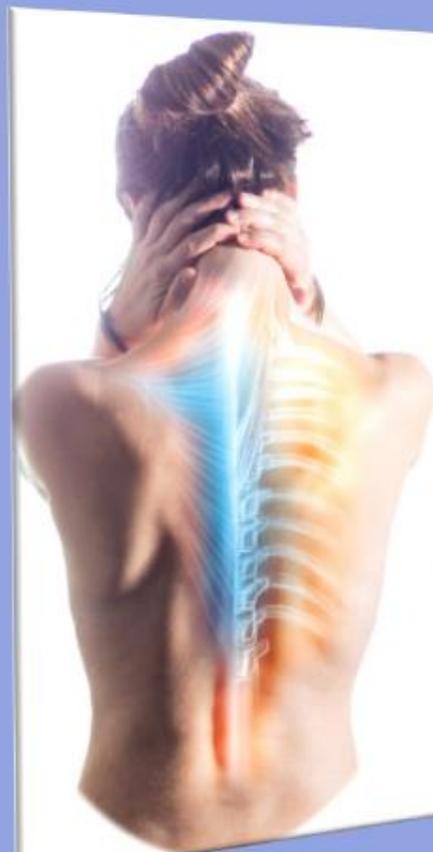
XIAXI es un método intuitivo, innovador, dinámico, rompedor y, lo más importante, eficaz. La Fórmula 100% Activa, se debe a que XIAXI prioriza el estiramiento muscular totalmente activo, donde el verdadero protagonista es la activación de zonas musculares, sacando el máximo rendimiento de aquella parte de la reducción postural destinada a permitir el fortalecimiento de estructura muscular, detectando sus debilidades y reforzándolas para asegurar la reducción postural. El método XIAXI fomenta la autoconfianza y la motivación del usuario para mejorar su salud Postural y fortalecer su cuerpo.

XiAXi se centra en 3 prioridades:

- Resultados.
- Responsabilidad Social Empresarial (<https://xiaxi.es/desarrollo-sostenible/>)
- Ergonomía y Psicología aplicada al trabajo



FUNCIONA EN EL 100% DE LOS CASOS



¿Cuál es la palabra más usada por nuestros usuarios para describir XiAXi?

Funciona.

En solo 12 años, XiAXi ha ayudado a cientos de personas, desde el primer mes (4 sesiones) empezaras a notar mucha mejoría, las sobrecargas desaparecerán y también los dolores, Los usuarios así lo certifican y garantizan.



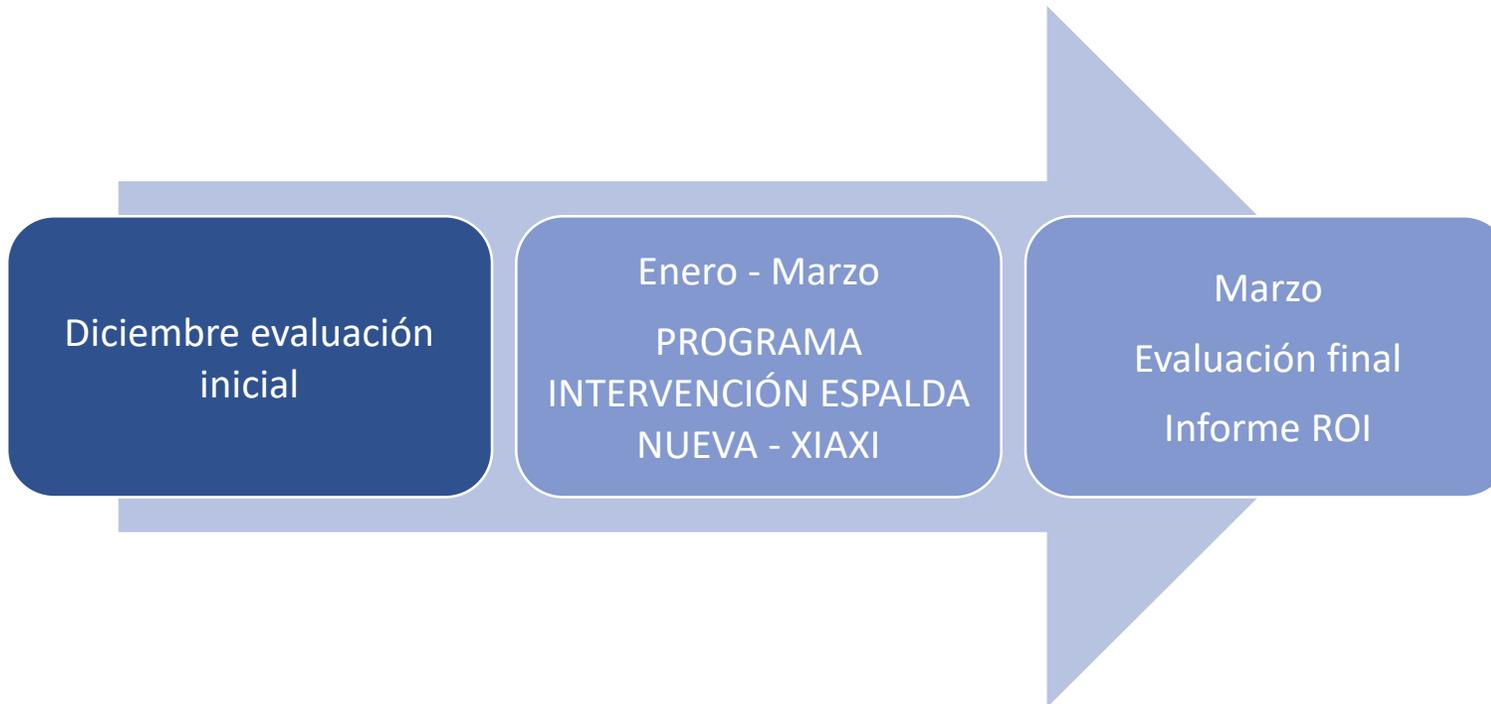
MÉTODO ESPALDA NUEVA - XIAXI



MÉTODO ESPALDA NUEVA - XIAXI

Cronograma del programa: 3,5 meses (diciembre 2022 a marzo 2023)

- DICIEMBRE 2022: DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN TRABAJADORES SELECCIONADOS
- ENERO – MARZO 2023: INTERVENCIÓN PROGRAMA ESPALDA NUEVA – XIAXI CON GRUPO SELECCIONADO (12 semanas de entrenamiento).
- MARZO 2023: EVALUACIÓN RESULTADOS y REDACCIÓN DE INFORME DE ROI (retorno de inversión realizada por la empresa en términos de productividad y salud laboral).



MÉTODO ESPALDA NUEVA - XIAXI

El programa de investigación propuesto tiene como **objetivos prioritarios:**

1. Detectar y diagnosticar problemas de salud raquídea y de salud postural en la plantilla de trabajadores, abordando distintos perfiles y puestos.
2. Aplicar una metodología preventiva y correctiva que mejore los niveles y grados de dolor y limitación postural relacionada con la actividad profesional o constitución personal.
3. Establecer una evaluación periódica que valide el efecto positivo, neutro o negativo de la aplicación de la metodología Espalda Nueva – Xiaxi en el grupo control de trabajadores seleccionado por la empresa.
4. Evaluar en términos de ROI el efecto del programa sobre cada grupo de trabajadores. Establecer correlaciones en términos de bienestar y productividad de la aplicación del programa en la empresa, y la conveniencia o no de establecer de forma permanente esta metodología para la mejora integral de la salud raquídea y postural de los trabajadores.

Equipo director y desarrollador del programa:

1. Dirección del programa de investigación: Dr. Antonio Casimiro Andújar. Dr. en Ciencias del Deporte de la Universidad de Almería.
2. Equipo de evaluación de la salud raquídea y postural compuesto por 3 doctores especialistas en patologías funcionales de la espalda y cadenas posteriores, dotados con aparatología específica de medición.
3. Equipo de instructores oficiales Xiaxi: la UAL aportará un equipo de profesionales graduados en ciencias del deporte y especialistas en la metodología XIAXI-ESPALDA NUEVA.

