PLAN DE ENTRENAMIENTO Y SALUD

PROGRAMA PARA EMPRESAS

ALTEREGO
TRAINING EXPERIENCE

CONTENIDO

Sobre Alter Ego

Deporte en el ámbito laboral

Beneficios para la empresa

Estadísticas deporte y rendimiento laboral

Estudios

Nosotros

SOBRE ALTER EGO

Somos apasionados, buscamos el equilibrio, en todos los ámbitos y para ello, el ejercicio físico es fundamental.

Planteamos sesiones de entrenamiento en grupo o individuales al aire libre, sin límites de espacio y en localizaciones que son idóneas para ello.

Nuestra filosofía acompaña nuestro nombre, porque todos tenemos un referente, alguien que nos inspira a ser mejores, ya sea una persona a la que seguimos, una persona importante en nuestra vida que nos impulsa a ser mejores o simplemente, tu otro yo, que busca mejor versión de ti mism@.

RAFA MARTÍNEZ

Licenciado en CC de la Actividad Física y el Deporte

Osteopatía Estructural

Docente en la Generalitat Valenciana

“INCORPORAR EL DEPORTE A LA JORNADA LABORAL
NO SOLO TIENE IMPACTO EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES, SINO TAMBIÉN EN LOS RESULTADOS DE LAS COMPAÑÍAS”

DEPORTE EN EL AMBITO LABORAL

Persona más sana → Mejor empleado

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

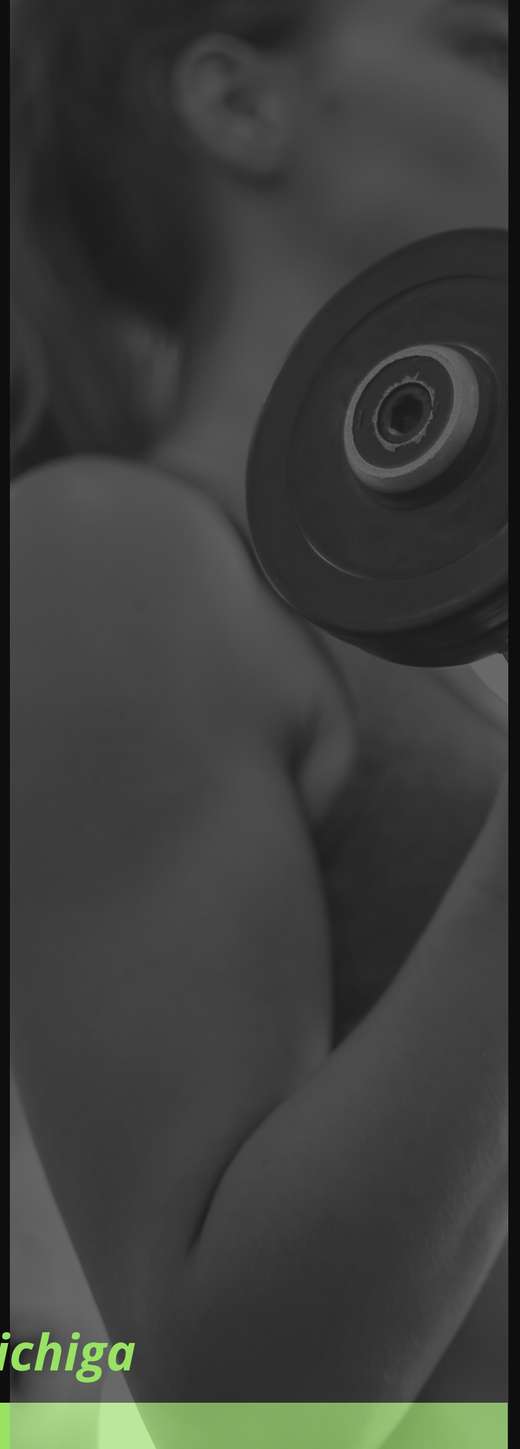
Estilo de vida

Programas degestión de la salud

Realización del trabajo

- Actitudes individuales
- Actitudes en grupo
- Niveles de energía
- Vitalidad
- Autorización

EDINGTON, DW. (1995) Universidad de Michiga



BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

La realización de ejercicio físico mantiene el estímulo necesario para que nuestro sistema muscular y esquelético no se deteriore, cosa que empieza a ocurrir a partir de los 30 años.

Es fundamental para nuestro bienestar emocional: la realización de ejercicio provoca también a nivel cerebral la liberación de dopamina, la llamada" hormona del placer". Es uno de los pilares de nuestro equilibrio emocional y, como consecuencia, de una vida equilibrada.

Es un arma en la lucha contra la pereza y para el ejercicio de nuestra voluntad. El establecer unos días y horarios fijos para la realización de ejercicio y el cumplirlos, a pesar de lo poco que nos apetezca, supondrá un entrenamiento fundamental para nuestra voluntad y un motivo de satisfacción personal al cumplirlos.

La disminución del metabolismo que se creía asociada a la edad, es consecuencia de la inactividad, provocando obesidad y la aparición de determinadas enfermedades como la diabetes.

El ejercicio físico es un escudo de protección de nuestro cerebro y un estimulador del aprendizaje y la memoria

DEPORTE Y RENDIMIENTO LABORAL

ESTADÍSTICAS

20-30%

Reducción bajas laborales

(más de 400.000 bajas al mes)

15-20%

Reducción accidentes laborales

(casi 600.000 accidentes de trabajo al mes)

300%

Aumento productividad laboral

ESTUDIOS

INVESTIGACIOINES QUE CORRRELACIONAN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y UN DESCENSO DE BAJAS POR ENFERMEDAD

Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral.

Se obtuvo una correlación positiva estadísticamente válida entre actividad física y ausentismo, especialmente del derivado del número de bajas por enfermedades respiratorias y músculo-esqueléticas.

E. Martínez-López y J.F. Saldarriaga-Franco. Universidad de Antioquia, Medellín

Relación entre una actividad física moderada e intensa y las bajas por enfermedad leve en el puesto de trabajo.

Se estableció una correlación inversa entre la frecuencia de actividad física intensa y la duración del ausentismo laboral.

K.I. Proper et al., Centro de inv. para la actividad física, trabajo y salud, Amsterdam.

ALTEREGO

TRAINING EXPERIENCE

Teléfonos

(+34) 622 094 076
(+34) 658 524 562

Email

reservas@alteregovalencia.com

Instagram / Facebook

@alteregovalencia / Alterego Valencia Training