

## Bienestar en la oficina: el impacto de la actividad física en las empresas

Ejercitarse en la jornada laboral permite a los colaboradores tener una mayor estabilidad emocional, más capacidad de concentración y mejor toma de decisiones.

La actividad física recurrente es crucial en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. A nivel metabólico, mejora la regulación del azúcar en la sangre, reduce la inflamación y fortalece el sistema inmunológico.

En relación con el entorno corporativo, los colaboradores al ejercitarse obtienen diferentes ventajas como una mayor estabilidad emocional, menor agotamiento por estrés laboral y más capacidad de concentración y toma de decisiones. Para apoyar lo anterior, existen varios casos de empresas que han sido testigos del impacto positivo de la implementación de estrategias deportivas.

Por ejemplo, Google reportó una mejora en la retención del talento y un aumento del 33% en la satisfacción de sus colaboradores tras incorporar programas de bienestar. Otro caso es el de Johnson & Johnson, donde implementaron un plan de actividad física en sus oficinas, logrando reducir el ausentismo en un 15% y mejorar la productividad en un 8%.

Por casos como los anteriores, muchas empresas han incorporado estos espacios deportivos. Para Luis Ignacio Urrutia, CEO de Ironside, empresa especializada en diseñar y fabricar equipamiento fitness de alto ren-

dimiento, esta estrategia aumenta la productividad y mejora el clima organizacional.

"Existen diversos estudios que confirman que la práctica regular de ejercicio dentro del entorno laboral reduce el ausentismo, mejora la satisfacción de los colaboradores y aumenta el compromiso con la empresa; por lo tanto, los gimnasios corporativos han demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar la productividad y el clima organizacional", comentó Urrutia.

Otro punto que indicó el fundador de Ironside es que el entrenamiento físico fomenta la neuroplasticidad, mejorando la agilidad mental y la capacidad de resolución de problemas. Desde el punto de vista social, Urrutia afirmó que este tipo de gimnasios refuerza el sentido de comunidad, promoviendo interacciones más positivas entre los grupos de trabajo.

### LOS DESAFÍOS DE UN GIMNASIO CORPORATIVO

La incorporación de gimnasios corporativos es una estrategia que no todas las empresas pueden tener, debido a diversos factores como los espacios limitados, inversión inicial y baja participación de los colaboradores, así como los desafíos del mantenimiento y la seguridad. Sin embargo, para Luis Urrutia, estas barreras tienen



soluciones pertinentes.

"Las empresas pueden superar el desafío del espacio limitado con la utilización de equipamientos compactos y multifun-

cionales. Para el caso de la inversión inicial, se puede optimizar el presupuesto con una planificación estratégica, priorizando los equipos esenciales y expan-

diendo el gimnasio de manera progresiva", sostuvo Urrutia.

Con respecto a las limitaciones de baja participación de los colaboradores y el mantenimiento y seguridad del gimnasio, el experto dijo que, en el caso de la nula participación, la clave es fomentar la cultura del bienestar mediante incentivos, programas de entrenamiento personalizados y campañas internas de concientización. En cuanto a la protección del espacio, Urrutia afirmó que se debe establecer un protocolo de mantenimiento regular y contar con un diseño

que garantice la ergonomía y seguridad de los usuarios.

La implementación de gimnasios corporativos no solo representa una inversión en la salud y el bienestar de los colaboradores, sino también una estrategia efectiva para fortalecer la cultura organizacional y mejorar el desempeño laboral. En un entorno donde el bienestar es clave para la productividad, contar con espacios diseñados para la actividad física se convierte en un diferenciador que impulsa el compromiso y la satisfacción dentro de la empresa.

**Existen diversos estudios que confirman que la práctica regular de ejercicio dentro del entorno laboral reduce el ausentismo, mejora la satisfacción de los colaboradores y aumenta el compromiso con la empresa.**