

reusdigital.cat

Promoure l'activitat física a la feina, un avantatge per a tots

El 90% dels empleats d'una empresa de maquinària agrícola dediquen mitja hora de la seva jornada laboral a fer activitat física per prevenir possibles lesions

Anna Fortuny

09 de juny de 2011

La vida sedentària que molts portem no és tan sols per la manca d'exercici físic fora de casa, sinó també per una activitat física nul·la en les hores de feina. Des de fa uns anys, l'administració pública ha destinat esforços per promoure l'activitat física en centres sanitaris. A través de simples cartells on es recomana pujar i baixar escales als seus treballadors es contribueix a la lluita contra el sedentarisme. En el vessant privat, l'empresa reusenca Indústries Juan Busquets Crusat (JUBUS), és una de les pioneres del país en incloure l'activitat física en la dinàmica empresarial.

A JUBUS des de fa més de dos anys que els seus empleats gaudeixen d'un temps per fer activitat física. Es tracta d'una empresa basada en la construcció de maquinària agrícola. Bàsicament, se centren en la creació de màquines per a la classificació i l'emmagatzematge de cereals. Els seus empleats duen a terme tasques diverses, però la majoria treballen diàriament amb el tractament de metalls.

La coordinadora de prevenció de JUBUS, Anna Martorell, explica que l'elevat nombre de baixes laborals és el motiu que els va portar cap a aquesta iniciativa: introduir l'activitat física a la feina. En un primer moment, la idea va semblar esbojarrada, però dos anys després ja es veu amb uns altres ulls. Anna Martorell assegura que des de la seva implantació, "el nombre de baixes ha disminuït moltíssim". Tanmateix, indica que se'n beneficia tant l'empresa com el treballador ja que es pot parlar d'uns resultats positius en productivitat.

Als seus inicis, la proposta de caire voluntari es va promoure fora d'horari laboral, i en veure que funcionava ja es va implantar en la jornada laboral. Així, s'ha passat d'un 54% de participació en les primeres pràctiques a més del 90% de la plantilla que les desenvolupa actualment. Ara, la pràctica ja està consolidada, de manera que els empleats disposen de dos dies a la setmana amb una mitja hora de temps per realitzar exercicis de relaxació i estiraments. A més, gaudeixen de dos dies a la setmana per anar al gimnàs fora d'horari laboral.

Per dur a terme aquesta pràctica compten amb una empresa subcontractada on professors de gimnàstica i amb coneixements de fisioteràpia els assessoren en la tria dels exercicis. També els informen sobre les lesions que poden patir els treballadors i sobre quin pot ser l'origen del seu malestar.

Tenint en compte que els empleats es poden dividir en els que fan feina d'oficina i els de taller, també n'han diferenciat les activitats perquè no és el mateix treballar assegut a l'oficina que soldant i carregant peces durant tot el dia. D'una banda, reparteixen els empleats dels tallers en grups de tres o quatre persones. Els recomanen exercicis de relaxació muscular per evitar les baixes laborals i activitats de treball en equip per suavitzar l'ambient i fomentar unes bones relacions internes.



Treballadors de JUBUS fan estiraments al gimnàs
Anna Fortuny



Moment de relaxació d'un treballador de JUBUS
Anna Fortuny

D'altra banda, els exercicis per als empleats d'oficina requereixen unes necessitats molt diferents. Per tant, aquests s'encaren per combatre el possible estrès de directius i de tot aquell que passa vuit hores assegut en una cadira davant de l'ordinador. Se centren en ensenyar que per evitar malformacions de l'esquena és necessari moure's de tant en tant.

Martorell espera que tot i estar en temps de crisi, les empreses es replantegin introduir aquest tipus de mesures ja que "són efectives tot i que els resultats no són immediats". A països com el Japó i els Estats Units, els treballadors disposen d'una sala on es poden relaxar ja sigui a nivell físic o psíquic. Compara aquests exemples amb la flexibilitat d'horaris que s'ha concedit als treballadors en temporades de més feina per poder ser productius i a la vegada cuidar-se. Conclou que "evidentment la feina està en primer lloc, però si ells creuen que es poden escapar mitja hora, doncs ho fan".