


[Blog de PRL](#)

## Actualidad en Prevención de Riesgos Laborales

- [Inicio](#)
- [Agenda](#)
- [Normativa y legislación](#)

Suscribir por email con  

## Más ejercicio... menos bajas

Enviado por [Documentación PRL](#)  
Junio 17, 2008



Según datos oficiales, las bajas laborales en 2007 supusieron un coste para la Seguridad Social de 7.312,57 millones de euros.

Randstad ([www.randstad.es](http://www.randstad.es)) desvela que una forma de reducir este coste es a través de la actividad física y sugiere cinco razones por las que practicar ejercicio físico, sea de forma intensiva o relajada, es bueno para la salud y para el trabajo:

([Que.es](http://Que.es))

1. Menos posibilidades de caer enfermo. Realizar habitualmente ejercicio físico hace más resistentes a las personas ante posibles enfermedades y ayuda a recuperarse más rápidamente.
2. Menos dolores de espalda. En España, cuatro de cada diez trabajadores sufren dolores lumbares, un 27% de espalda, un 27% en el cuello y un 12% en brazos y muñecas, según la Encuesta Nacional sobre Condiciones de Trabajo de 2007.

Al realizar ejercicio físico continuado, se sufren menos dolores de espalda y se reduce el absentismo por esta dolencia. Y es que los trastornos músculo esqueléticos tienen un coste para la economía europea del 1,6% del PIB, lo que significa 205.107 millones de euros al año, según estimaciones de Eurostat.

3. Mejor resistencia al estrés. La Unión Europea estima que más de 40 millones de europeos sufren estrés laboral. Los costes que supone el estrés relacionado con el trabajo rondan los 20.000 millones

de euros al año en el conjunto de la UE.

Media hora de ejercicio moderado o intensivo al día ayudan a reducir los niveles de estrés generados por el trabajo. Además, con la práctica habitual de actividad física se consiguen reacciones más rápidas y precisas, disminuyendo los errores.

4. Mejora de la autoestima. Las personas que practican regularmente deporte u otra actividad física tienen una buena imagen de ellos mismos. Una imagen positiva de uno mismo y una buena condición física ayudan a trabajar mejor.

5. Aumenta la resistencia. La actividad física aumenta la fuerza y la resistencia. La práctica de un deporte permite trabajar mejor y sentirse menos cansado .

Además de con la elaboración de este informe, Randstad muestra su compromiso con el deporte a través del apoyo a los Juegos de las Empresas ([www.losjuegosdelasempresas.com](http://www.losjuegosdelasempresas.com)), una competición deportiva anual entre empresas, cuya edición de este año se ha presentado hoy en Madrid. El grupo de recursos humanos lleva cinco años patrocinando estos Juegos, que tienen en la práctica de ejercicio físico uno de sus objetivos primordiales.

Compártelo

[noticias de actualidad](#)

Si te gustó esta entrada puedes [hacer un comentario](#) o [suscribirte al feed](#) y recibir las próximas entradas en tu lector.

Comentarios

No hay comentarios.

Deja tu comentario

Nombre (requerido)

E-mail (requerido)

URI

Tu comentario

enviar

- [Buscar](#)
- [Archivos](#)