

NO

**FOR COMPANIES**

- **MEJORA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR**
- **REDUCCIÓN DEL ABSENTISMO LABORAL**
- **FOMENTO DEL TRABAJO Y LA COHESIÓN**
- **AUMENTO DE LA MOTIVACIÓN Y LA MORAL**
- **ATRACCIÓN Y RETENCIÓN DE TALENTO**
- **MEJORA TU IMAGEN CORPORATIVA**
- **¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL TEAMBUILDING PARA UN EQUIPO DE TRABAJO?**
- **SE ESTIMA QUE EL 80% DE LAS PERSONAS VAN A PADECER LUMBALGIA AL MENOS UNA VEZ EN SU VIDA**
- **SPECIAL PRICES FOR COMPANIES**
- **CONTACT DETAILS**
- **REFERENCIAS**

# INTERESES



FITNESS

# MEJORA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Estudios han demostrado que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Además, el ejercicio tiene efectos positivos en la salud mental al reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión (Penedo & Dahn, 2005). Fomentar la participación en clases de entrenamiento personal puede llevar a una disminución en el absentismo laboral y un aumento en la productividad, ya que los empleados más saludables tienden a tener más energía y estar menos enfermos.





# REDUCCIÓN DEL ABSENTISMO LABORAL

## **ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

La actividad física regular ayuda a mejorar la circulación sanguínea, reducir la presión arterial y mantener un peso saludable, disminuyendo así el riesgo de estos problemas.

## **TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS**

Ejercicios específicos de estiramiento y fortalecimiento pueden prevenir o aliviar el dolor asociado a estos trastornos, mejorando la postura y la ergonomía .

## **OBESIDAD**

Incorporar ejercicio en la rutina diaria laboral puede ayudar a controlar el peso y prevenir estas enfermedades.

## **PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

Incorporar ejercicio en la rutina diaria laboral puede ayudar a controlar el peso y prevenir estas enfermedades



# FOMENTO DEL TRABAJO EN EQUIPO Y LA COHESIÓN



La realización de actividades físicas en grupo, como las clases de entrenamiento personal, puede mejorar significativamente las relaciones interpersonales y la cohesión del equipo. La colaboración en actividades no laborales fortalece las conexiones entre los empleados, mejorando la comunicación y la colaboración en el entorno laboral (McDowell-Larsen, Kearney, & Campbell, 2002). Un equipo cohesionado es más eficiente y capaz de manejar mejor los desafíos laborales, lo que repercute positivamente en la eficacia general de la empresa.

# AUMENTO DE LA MOTIVACIÓN Y LA MORAL

El ejercicio físico también está asociado con un aumento en la motivación y la moral de los empleados. Participar en actividades físicas puede ser una excelente manera de liberar el estrés acumulado y mejorar el bienestar emocional. Los empleados que se sienten bien física y mentalmente están más motivados y comprometidos con su trabajo, lo cual se traduce en un mejor rendimiento laboral (Fox, 1999). Las clases de entrenamiento en grupo personalizadas ofrecen una vía para que los empleados se mantengan activos, reduciendo la sensación de fatiga y mejorando el ánimo general.







# ATRACCIÓN Y RETENCIÓN DE TALENTO

Ofrecer programas de bienestar y actividad física puede ser un factor diferenciador clave para atraer y retener talento en la empresa. En un mercado laboral competitivo, los empleados valoran cada vez más los beneficios adicionales que las empresas ofrecen, y los programas de bienestar son altamente apreciados (Parks & Steelman, 2008). Al incorporar clases de entrenamiento personal en el paquete de beneficios, la empresa puede destacarse como un empleador atractivo que se preocupa por la salud y el bienestar de sus empleados, mejorando así la retención de personal y reduciendo la rotación.

08



# MEJORA DE TU IMAGEN CORPORATIVA







# ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL TEAMBUILDING PARA UN EQUIPO DE TRABAJO?



# SE ESTIMA QUE EL 80% DE LAS PERSONAS VAN A PADECER LUMBALGIA AL MENOS UNA VEZ EN SU VIDA



La lumbalgia es un dolor difuso en la región lumbar, que puede extenderse a glúteos. Una de sus principales causas es el sedentarismo y estar durante un tiempo prolongado en un ángulo de 90°. Esto hace que sintamos malestar y se nos haga difícil realizar otras tareas cotidianas cuando el dolor es muy agudo. Se recomienda una sesión preventiva una vez al mes, y

# SPECIAL PRICES FOR COMPANIES

## **MATRÍCULA GRATUITA**

Valorada en 60€

## **PLANES ESPECIALES PARA GRUPOS DE EMPRESAS**

En nuestras tarifas GROUP,  
PHYSIO y NUTRITION.

## **VALORACIONES GRATUITAS**

De nuestro fisioterapeuta y  
nutricionista





# CONTACT DETAILS

## **ONLINE FORM**

[www.aofitnessstudio.com](http://www.aofitnessstudio.com)

## **MOBILE PHONE**

+34 657 459 027

## **EMAIL ADDRESS**

[info@aofitnessstudio.com](mailto:info@aofitnessstudio.com)

07



# REFERENCIAS

- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *\*Public Health Nutrition\**, 2(3a), 411-418.
- Goetzel, R. Z., & Ozminkowski, R. J. (2008). The health and cost benefits of work site health-promotion programs. *\*Annual Review of Public Health\**, 29, 303-323.
- McDowell-Larsen, S., Kearney, L., & Campbell, D. (2002). Fitness and leadership: Is there a relationship?. *\*Leadership Quarterly\**, 13(6), 633-660.
- Parks, K. M., & Steelman, L. A. (2008). Organizational wellness programs: a meta-analysis. *\*Journal of Occupational Health Psychology\**, 13(1), 58-68.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *\*Current Opinion in Psychiatry\**, 18(2), 189-193.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *\*CMAJ\**, 174(6), 801-809.
- American Heart Association. (2020). "Physical Activity Improves Quality of Life."
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2018). "Ergonomics and Musculoskeletal Disorders."
- World Health Organization (WHO). (2020). "Obesity and Overweight."
- Mayo Clinic. (2021). "Exercise and Mental Health."
- Harvard Business Review. (2019). "The Benefits of Physical Activity in the Workplace."