

**Óscar de las Mozas**, Director de Coentrena

## “La primera habilidad de toda persona debería ser la de saber cuidarse”



Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte decidió fundar su propia empresa para dedicarse a impartir programas de asesoramiento deportivo a nivel particular y empresarial. Además, desarrolló una investigación para estudiar la relación que existe entre el ejercicio físico y la productividad laboral.

### Raquel Frutos

#### ► ¿Con qué misión nace Coentrena?

La gente practica cada vez más deporte y está necesitada de un asesoramiento fiable en el ámbito deportivo. Creo en el poder que tiene el deporte para que la gente se sienta bien, mejorando físicamente, psicológicamente y socialmente. Con esta idea se funda esta microempresa que ofrece servicios deportivos tanto a personas, como a grupos y empresas. Estos servicios deportivos se centran en la enseñanza de distintas disciplinas deportivas siempre muy enfocadas a la salud. El objetivo es que todos los clientes hagan deporte por y para su salud.

#### ► ¿Imparten, por tanto, actividades deportivas y también clases?

Así es. Se ofrecen clases para colectivos o empresas. Por ejemplo, si una empresa con sede en Madrid tiene una sala disponible, se diseña un plan de entrenamiento ad hoc, nos desplazamos allí y les damos allí mismo la clase. En caso de que la empresa sea pequeña y con poco espacio se buscan si-

tios alternativos como parques. Es decir, siempre se intenta darles una solución de la forma más rentable posible.

#### ► A nivel particular, ¿cómo se diseña el programa de entrenamiento para los clientes?

Cuando una persona viene interesada en que se le diseñe un plan de entrenamiento deportivo lo primero que se hace es realizarle una prueba que llamo “valoración funcional”. Es como una entrevista personal en la que durante una hora y media se le toman datos viendo su historial médico, su perfil deportivo, si tiene alguna enfermedad, si está operado, cuáles son sus hábitos respecto a si fuma o bebe, o la alimentación. Con ello, y con pruebas sencillas como la medición del peso o de la tensión arterial, se observa si tiene algún factor de riesgo cardiovascular. Junto a ello se obliga a los clientes que vayan al médico y se hagan una prueba de esfuerzo con electro y una ecografía del corazón. Es una evaluación lo más rigurosa posible que permite prescribir cuál es el tipo de ejercicio más conveniente.

► **¿Qué deporte es el más completo para la salud?**

El deporte completo no existe. Es algo personal y lo mejor es que uno pruebe y un profesional le asesore pautándole la intensidad adecuada, así como los descansos. Se puede decir que nadar es bueno pero puede cargar los hombros, montar en bici es bueno pero carga la espalda, correr impacta las articulaciones... Una de las cosas más buenas y sencillas es caminar rápido durante un cuarto de hora o veinte minutos, es un ejercicio muy saludable a cualquier edad. También es muy bueno realizar ejercicios de fuerza en casa como unas sentadillas en una silla, y ejercicios para el abdomen y la espalda porque se pasan muchas horas sentados.

► **¿Con qué frecuencia se recomienda practicar deporte a la semana?**

Es preferible practicar ejercicio durante poco tiempo todos los días de la semana, que hacerlo de forma más intensa un solo día a la semana, aunque hay que valorar a la gente que practica deporte el fin de semana porque entre semana no puede. Si se practica deporte quince minutos todos los días es un estímulo constante y el cuerpo coge adaptabilidad.

► **¿Es mejor realizarlo antes o después de la jornada laboral?**

En este caso hay mucho componente subjetivo, cada persona es un mundo. El hacer deporte nada más empezar el día ayuda a activarse, pero a otras personas les cuesta madrugar para hacer deporte. A mediodía también es bueno, siempre y cuando se tenga cuidado con el calor, sobre todo para aquellas personas que tengan una jornada partida. Y por la tarde sirve como válvula de escape de la tensión acumulada durante el día, aunque hay gente que si lo practica en este momento del día le activa y luego le cuesta conciliar el sueño.

► **¿Qué beneficios tiene el deporte en la actividad empresarial?**

Hace unos años desarrollé, en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid, la investigación "Efectos del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar". El estudio ofrecía un programa de ejercicio corporativo a los empleados de España, de manera que la gente pudiera participar de forma voluntaria en el entrenamiento. A lo largo de un año medimos variables saludables por medio de tests a los participantes y se pudo comprobar que la gente que hizo deporte mejoró su salud: bajó de peso, la presión arterial, mejoró la composición corporal y aumentó la resistencia cardiovascular. A nivel empresarial, la gente que hacía ejercicio físico pautado tuvo una mayor puntuación en la productividad, la calidad del trabajo, una menor percepción de estrés y de carga laboral, una mayor satisfacción con el puesto de trabajo y, en definitiva, mayor bienestar. Ello no significa que el hacer deporte haga rendir más, sino que el hacer deporte debidamente prescrito hace estar más sano y el estar más sano hace producir más.

**"El hacer deporte debidamente prescrito hace estar más sano y el estar más sano hace producir más"**

► **¿Considera que la práctica deportiva debería incluirse como parte de la jornada laboral?**

Sin duda sería una buena técnica de motivación para mejorar el equipo y el clima laboral. El director de una empresa busca el máximo rendimiento, pero con la crisis los jefes quieren que los empleados produzcan más tratándolos peor y ello hace que la gente esté más cabreada y desmotivada. Y es aquí cuando el ejercicio físico juega un papel importantísimo. Además de los beneficios para la salud que permitirán reducir el

absentismo laboral, está el tema social. Si el jefe hace deporte con la capa media-baja de la empresa va conociendo mejor a los empleados y estos se sentirán más queridos. Al final es motivación, creas piña y mejoras la comunicación comprometiéndolo más al equipo con la empresa.

#### ► ¿Cómo se convence a los jefes de ello?

Un eslogan sería "Si quieres que tu equipo rinda es necesario que cuides y motives a cada persona con ejercicio físico". Un trabajador con sobrepeso, que no cuide la alimentación y encima no haga deporte se corre el riesgo de que si se le somete a altas cargas de trabajo le de una angina de pecho o una subida de tensión. El mejor bien es el cuerpo, por lo que, aparte de cuidar el suyo, debe cuidar el de su equipo.

#### ► ¿Cree que las empresas descuidan el capital humano?

Hay muchas empresas que se les llena la boca diciendo lo importante que es cuidar el capital humano y luego no hacen nada. Hay una cultura muy arraigada en España de celebrar los éxitos con comilonas, borracheras y eso es menos saludable que si lo celebras con una jornada de *team building* donde te lleves al equipo a la sierra y hagas una formación en equipo *outdoor* para motivarlos. Todo el mundo debería saber desconec-

tar, no estar todo el día pendiente del trabajo, es fundamental para encontrarse mejor y con una actitud más positiva.

#### ► ¿Qué consejos daría a aquel trabajador con una extensa jornada laboral y sin apenas tiempo para la práctica de ejercicio?

A la gente que dispone de poco tiempo le daría consejos sencillos como que camine más aparcando el coche más lejos del trabajo, que suba y baje por las escaleras y que los ascensores solo existan cuando se está enfermo o lesionado. Un consejo muy bueno es que se suba la actividad física diaria, sacar diez o quince minutos al día para hacer una rutina de ejercicio prescrita por un profesional como por ejemplo practicar ejercicios en casa con una colchoneta. Otro último consejo es compartirlo, motivar a tu mujer planteando una actividad con ella como dar un paseo en bicicleta, o andando, o jugar con el niño y luego cuando se llegue a casa cuidar la alimentación. Al final es un tema de buena organización y hay que marcárselo como una obligación saludable. El cuerpo está hecho por y para ejercitarse porque muchas enfermedades de hoy en día vienen por el sedentarismo.

#### ► ¿Cómo considera que es el estado de concienciación de los españoles con la práctica deportiva?

"La primera habilidad de toda persona debería ser la de saber cuidarse", pero quizá falla que no haya mensajes concienciadores por parte del Ministerio de Sanidad en lo referente a la educación. En España gusta el deporte como espectáculo, pero faltan iniciativas desde los poderes públicos. El deporte es caro, las instalaciones deportivas públicas son caras y hace falta hacerlo más asequible porque cuanto más se cuide la gente, menos va a ir al hospital y, por tanto, menos costes sanitarios va a haber. Falta darle el peso que se merece al deporte. ■

