

Diseño “a medida” de innovadores planes de entrenamiento físico y seguimiento que aumentan el rendimiento empresarial

2026 Universidad Pablo de Olavide
Ver la oferta en la web. www.upo.es/UPOtec
Contacta con la OTRI: otri@upo.es

Sector

Consultoría, gestión y servicios empresariales

Área Tecnológica

Tecnologías del deporte

Descripción

Investigadores del Área de Educación Física y Deportiva del Departamento de Deporte e Informática de la Universidad Pablo de Olavide tienen la capacidad de diseñar y acondicionar un plan de entrenamiento y seguimiento tras la detección de las necesidades de actividad física de los trabajadores de una empresa y de sus intereses, así como tras la realización de un análisis desde un punto de vista de ergonomía y de las capacidades físicas.

Necesidad o problema que resuelve

Los expertos ofrecen un plan de entrenamiento físico y seguimiento en la propia empresa adaptado a los requerimientos de los trabajadores ya que se detectan las necesidades de los diferentes puestos de trabajadores, intereses de cada uno de ellos, y analizan las capacidades físicas y ergonomía de cada puesto de trabajo. El problema se soluciona en función de las necesidades que se van creando paulatinamente, con charlas, intervención a través de correo electrónico, pequeñas demostraciones de mejora de actitud corporal, organización de actividades y/o jornadas de aglutinamiento a través de actividades físicas y recreativas. También se interviene sobre los hábitos nutricionales mediante la propuesta de sustitución de alimentos no saludables de las máquinas expendedoras de comida y bebida, así como una intervención sobre el tabaquismo y cómo sustituir esos hábitos. Con esta Capacidad I+D el empresario puede aumentar el rendimiento del trabajo sin aumentar los costes. Además los investigadores tienen la capacidad de ofrecer información detallada de dónde y cómo realizar actividad física de modo más cómodo, en la propia empresa.

Aspectos innovadores

Se trata de un trabajo individualizado y progresivo. Las actividades son planificadas desde un punto de vista sencillo y práctico, usando los recursos que la propia empresa puede modificar. Los expertos aplican herramientas básicas basadas en la búsqueda del compromiso por parte de los

trabajadores. Se anima al cambio desde un punto de vista interno de la empresa, facilitando vías para ponerlo en práctica de una forma sencilla para el trabajador. Los investigadores de la UPO atienden a una necesidad de actividad física teniendo en cuenta diferentes estudios que cuantifican las mejoras en el rendimiento en el trabajo a la aplicación de actividad física específica. Hay que destacar que diferentes estudios valoran el aumento de la capacidad de rendimiento en el trabajo en un 10% si las personas que conforman la plantilla de una empresa realiza actividad física de forma cotidiana.

Equipamiento científico disponible

Equipamiento científico disponible en la Facultad del Deporte: Laboratorio de Salud y Laboratorio de acondicionamiento físico, dotado con los siguientes equipos: Móviles, tales como básculas de bioimpedancia para hallar el % graso de cada trabajador, materiales de aplicación diversa sobre todo de propiocepción como plataformas inestables, bosu, etc. Plataformas de contacto para análisis de test de fuerza, dimanómetros. Fijas, como pórticos de sobrecarga con sistemas informáticos de análisis de carga T Force. Cicloergómetros, tapiz rodante con posibilidad de análisis de pruebas de esfuerzo, etc.

Tipos de empresas interesadas

Todo tipo de empresas que quieran mejorar el rendimiento y salud de sus trabajadores, preferentemente aquellas en las que el absentismo laboral es más incidente.

Nivel de desarrollo

Disponible para el cliente

Equipo de Investigación

Rendimiento físico y deportivo (SEJ 505)