

EFFECTOS DE UN PROGRAMA ONLINE DE EJERCICIO FÍSICO Y HÁBITOS SALUDABLES SOBRE LA SALUD FÍSICA, LA SALUD MENTAL, LA CALIDAD DE VIDA Y LA PRODUCTIVIDAD LABORAL DE UN GRUPO DE TRABAJADORAS

Autores: Guillermo García Pérez de Sevilla, Diego Domínguez Balmaseda, Mónica Peñaranda, Ángel González de la Flor, Beatriz Sánchez-Pinto Pinto



HEALTHY WORKPLACE

INTRODUCCIÓN



La salud de los trabajadores debe promoverse dentro del entorno laboral



Las intervenciones de ejercicio físico y nutrición en empresas mejoran:

- Los hábitos de estilo de vida
- La composición corporal
- La salud cardiovascular

Mulchandani et al., 2019

García Pérez de Sevilla et al., 2022

Pocos estudios analizan conjuntamente:

- Salud de los trabajadores
- Impacto en la empresa

Baja calidad metodológica de estos estudios, debido al tipo de intervención y al tipo de variables medidas

Grimani et al., 2019

OBJETIVOS

Analizar la efectividad de un programa de ejercicio físico y hábitos saludables online “Healthy Workplace”[®] a la hora de mejorar el estilo de vida, la salud y la productividad laboral de un colectivo de trabajadoras.



HEALTHY WORKPLACE

METODOLOGÍA

Diseño: Estudio piloto cuasi-experimental

Consideraciones éticas: Consentimiento informado. CEIC: URJC nº 1001202301923

Intervención (Programa Healthy Workplace®): 12 semanas de píldoras educativas sobre hábitos saludables + entrenamientos de ejercicio físico de fuerza. Modalidad online.

Población: trabajadoras (consejeras de belleza) de la empresa Farlabo.

Variables:

- Dolor de espalda
- Adherencia a la dieta mediterránea (PREDIMED)
- Nivel de actividad física (GPAQ)
- Productividad laboral (Work Productivity and Activity Impairment Questionnaire)
- Calidad del sueño (Athens Sleep Questionnaire)
- Estrés (Depression Anxiety and Stress Scale 21)

Estadística: ANOVA de un factor, * $p < 0,05$.



RESULTADOS

N= 15 mujeres completaron la intervención

Edad: $44,41 \pm 9,69$ años

IMC= $24,52 \pm 3,30$ kg/m²



Mejoras significativas en:

- Adherencia Dieta Mediterránea: de baja a media
- Niveles de actividad física
- Productividad laboral
- Calidad del sueño: insomnio ligero a nada
- Estrés
- Dolor de espalda lumbar y cervical: de intensidad moderada a leve

Variables	PRE	POST	P-valor
PREDIMED (0 a 13)	$7,40 \pm 2,69$	$9,13 \pm 1,77$	$>0,001^*$
GPAQ (METS/min sem)	$409,02 \pm 363,12$	$797,22 \pm 365,73$	$>0,001^*$
WPAIQ (0 a 10)	$2,07 \pm 0,59$	$0,47 \pm 0,52$	$>0,001^*$
ASQ	$7,27 \pm 3,83$	$4,13 \pm 1,92$	$>0,001^*$
DASS21	$6,33 \pm 3,92$	$3,33 \pm 1,88$	$0,003^*$
Dolor espalda	$5,33 \pm 2,77$	$3,20 \pm 1,82$	$>0,001^*$

CONCLUSIONES

El programa ejercicio físico y hábitos saludables de Healthy Workplace ® logró mejorar el estilo de vida, la salud física y mental, y la productividad laboral de las consejeras de belleza de Farlabo



BIBLIOGRAFÍA

- Grimaldi A, Aboagye E, Kwak L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. BMC Public Health. 2019;19(1):1676.
- Mulchandani, R., Chandrasekaran, A.M., Shivashankar, R. et al. Effect of workplace physical activity interventions on the cardio-metabolic health of working adults: systematic review and meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act. 2019;16(134).
- García Pérez de Sevilla G, Sánchez-Pinto Pinto B. Effectiveness of Workplace Mediterranean Diet Interventions on Cardiometabolic Risk Factors: A Systematic Review. Workplace Health Saf. 2022;70(2):73-80.
- García Pérez de Sevilla G, Vicente-Arche FC, Thuissard IJ, Barcelo O, Perez-Ruiz M. Effectiveness of Workplace Exercise Interventions on Body Composition: A Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Health Promot. 2021;35(8):1150-1161.
- García Pérez de Sevilla G, Barceló Guido O, De la Cruz MP, Blanco Fernández A, Alejo LB, Montero Martínez M, Pérez-Ruiz M. Adherence to a Lifestyle Exercise and Nutrition Intervention in University Employees during the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(14):7510.
- García Pérez de Sevilla G, Barceló Guido O, De la Cruz MP, Fernández AB, Alejo LB, Ramírez Goercke MI, Pérez-Ruiz M. Remotely Supervised Exercise during the COVID-19 Pandemic versus in-Person-Supervised Exercise in Achieving Long-Term Adherence to a Healthy Lifestyle. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(22):12198.



MUCHAS GRACIAS

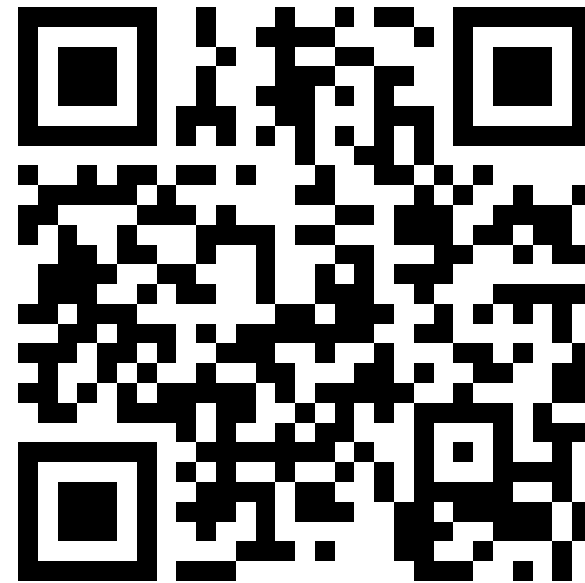
Guillermo García Pérez de Sevilla

CEO Healthy Workplace

+34 629207357

guillermo.garcia@healthyworkplace.es

<https://healthyworkplace.es/>



HEALTHY WORKPLACE