

# **INTERVENCIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL LUGAR DE TRABAJO: UNA REVISIÓN DE LOS ESTUDIOS EUROPEOS**

Víctor Jiménez, María Isabel Barriopedro  
y Jesús Martínez Del Castillo

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). Universidad Politécnica de Madrid.

Correspondencia: victorjimenezdb@gmail.com

---

## INTRODUCCIÓN

Unida al tremendo impacto económico que supone para los países europeos (Dallat, 2013), la inactividad física es una de las principales causas para el desarrollo de enfermedades crónicas (Ainsworth y cols., 2000). Dados los numerosos beneficios de una vida activa y saludable, la mayoría de los países europeos implementan políticas de promoción de actividad física y hábitos de vida saludables sobre diversos escenarios y colectivos, entre ellos el contexto laboral. El lugar de trabajo es considerado como un entorno fructífero para la promoción de la actividad física y la salud debido a la posibilidad de llegar a un gran número de población y por la cantidad de tiempo que las personas pasan en él (Hutchinson y Wilson, 2012). El desarrollo de estas intervenciones ha favorecido la aparición de trabajos de revisión que tratan de examinar la eficacia de estos programas, sin embargo, ninguno de ellos aborda la cuestión exclusivamente dentro del entorno europeo. Los objetivos de este proyecto fueron, en primer lugar, identificar aquellos estudios de investigación original de carácter experimental que analizaron intervenciones de actividad física y salud en las organizaciones empresariales europeas. En segundo lugar, evaluar la calidad metodológica de los estudios recogidos. Y por último, examinar las variables dependientes predominantes sobre las que se realizó el tratamiento en dicho contexto.

## MÉTODO

Se diseñó una revisión sistemática de los estudios de intervención realizados en empresas europeas. Para ello se identificaron estudios relevantes realizando búsquedas tanto electrónicas como manuales. Las búsquedas electrónicas se llevaron a cabo mediante el uso de varias bases de datos: PubMed, Web of Science y Sport Discus, siendo incluidos aquellos estudios realizados hasta junio de 2014. Las búsquedas manuales se realizaron mediante la consulta de referencias de otras revisiones y a expertos de referencia en el ámbito de la actividad física, la salud y las empresas. Fueron

---

excluidos aquellos artículos que no estaban escritos en inglés o en castellano o si los resultados no tenían que ver con las variables dependientes incluidas en las frases de búsqueda. También se excluyeron estudios con un diseño de carácter cualitativo o informes de casos narrativos. La búsqueda se tradujo en 696 títulos únicos, de los cuales 18 publicaciones cumplieron los criterios de inclusión. La calidad metodológica fue evaluada utilizando la adaptación al castellano de la escala PEDro, basada en la lista Delphi (Verhagen y cols., 1998).

#### RESULTADOS

Los 18 estudios incluidos estuvieron en un rango de años de publicación entre 1993 y 2013. El total de participantes incluidos en el análisis fue de 7473, de los cuales 3926 pertenecen a los grupos de intervención y 3547 a los de control. La mayoría de los estudios fueron aplicados sobre ciudades del norte de Europa. El contenido de las intervenciones fue diverso respecto al contenido y el sector de las empresas hacia las que se dirigían. Las variables que destacaron entre los programas de intervención fueron: capacidad en el trabajo, actividad física medida a través de cuestionario, VO<sub>2</sub> máx, peso, perímetro de cintura, porcentaje de grasa, presión sistólica, presión diastólica, salud y absentismo laboral. En cuanto a la calidad metodológica siguiendo la escala PEDro, los estudios recibieron una puntuación de calidad media de 7,68 %, una desviación estándar de 0,89 y un rango de valores entre 7 y 10.

#### DISCUSIÓN

Este estudio identificó las variables predominantes sobre las que han participado los distintos programas de intervención de actividad física y salud en las empresas y las organizaciones europeas. Se detectaron once variables agrupadas entre sí. En la búsqueda de los estudios relevantes, se identificaron otros trabajos de revisión (Conn y cols., 2009; Proper y cols., 2003; Rongen y cols., 2013). Aunque estas revisiones tuvieron en cuenta estudios europeos, lo cierto es que no acotaron los criterios de búsqueda exclusivamente para el entorno europeo. En algunos de estos trabajos, la actividad física se constituía como un factor más de promoción de la salud laboral, aunque no era un elemento indispensable para la inclusión de los estudios. El presente trabajo localizó todos los estudios sin restricción ninguna sobre el año de publicación, mientras que otras revisiones consideraron solamente los estudios publicados en los últimos veinte años.

Por otra parte, se tuvieron en cuenta las características de los estudios y de la población, no obstante conviene destacar la complejidad que supone identificar la efectividad de los programas de intervención sobre el género, pues no todos los estudios contemplaron muestras clasificadas por género. La

heterogeneidad de variables dependientes quedó manifiesta dentro de las distintas intervenciones realizadas. Es por ello que analizar el efecto de los diferentes programas de intervención sobre dichas variables predominantes puede constituir el primer paso para definir en el futuro las estrategias más adecuadas de intervención.

#### REFERENCIAS

- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., y Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *Am J Prev Med*, 37(4), 330-339.
- Dallat, M. A. y. c. (2013). A lesson in business: cost-effectiveness analysis of a novel financial incentive intervention for increasing physical activity in the workplace.
- Guazzi, M., Faggiano, P., Mureddu, G. F., Faden, G., Niebauer, J., y Temporelli, P. L. (2014). Worksite Health and Wellness in the European Union. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 56(5), 508-514.
- Meca, J. S. (2010). Cómo realizar una revisión sistemática y un meta-análisis. *Aula Abierta*, 38(2), 53-64.
- Pohjonen, T., y Ranta, R. (2001). Effects of worksite physical exercise intervention on physical fitness, perceived health status, and work ability among home care workers: Five-year follow-up. *Preventive Medicine*, 32(6), 465-475.
- Proper, K. I., de Bruyne, M. C., Hildebrandt, V. H., van der Beek, A. J., Meerding, W. J., y van Mechelen, W. (2004). Costs, benefits and effectiveness of worksite physical activity counseling from the employer's perspective. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*, 30(1), 36-46.
- Proper, K. I., Koning, M., van der Beek, A. J., Hildebrandt, V. H., Bosscher, R. J., y van Mechelen, W. (2003). The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity, physical fitness, and health. *Clin J Sport Med*, 13(2), 106-117.
- Proper, K. I., Staal, B. J., Hildebrandt, V. H., van der Beek, A. J., y van Mechelen, W. (2002). Effectiveness of physical activity programs at worksites with respect to work-related outcomes. *Scand J Work Environ Health*, 28(2), 75-84.
- Reijonsaari, K., Vehtari, A., Kahilakoski, O. P., van Mechelen, W., Aro, T., y Taimela, S. (2012). The effectiveness of physical activity monitoring and distance counseling in an occupational setting - results from a randomized controlled trial (CoAct). *Bmc Public Health*, 12, 344.
- Sánchez-Meca, J., y Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17.

- Strijk, J. E., Proper, K. I., van der Beek, A. J., y van Mechelen, W. (2012). A worksite vitality intervention to improve older workers' lifestyle and vitality-related outcomes: results of a randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(11), 1071-1078.
- Strijk, J. E., Proper, K. I., van Mechelen, W., y van der Beek, A. J. (2013). Effectiveness of a worksite lifestyle intervention on vitality, work engagement, productivity, and sick leave: results of a randomized controlled trial. *Scand J Work Environ Health*, 39(1), 66-75.