

REQUIERE CAMBIAR EL COMPORTAMIENTO INDIVIDUAL

Fomentar el ejercicio en el trabajo es clave para la salud

Fomentar la práctica de ejercicio físico en el trabajo es importante para mejorar la salud de los empleados y su productividad, aunque aún hay que valorar su coste-efectividad, según un estudio realizado por la Cátedra Sanitas Wellbeing de la Universidad Europea de Madrid.

Isabel Gallardo Ponce | 13/06/2011 00:00



¡vota! | 0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



La evidencia científica lo deja claro: la práctica de ejercicio físico regular es beneficiosa en la prevención y reducción de enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer, mortalidad por todas las causas, salud mental, osteoporosis, caídas, etc. Sin embargo, la sociedad y el ámbito empresarial han reducido la actividad física a la mínima expresión, lo que tiene una implicación directa en la salud al sumarse otros factores.

"Deberíamos ser capaces de hacer algo y parece que llevarlo a cabo desde el ámbito empresarial es muy importante. El valor de los resultados positivos que hemos obtenido en el estudio es que muestran que es posible organizar un proceso de intervención empresarial y desarrollar una comunicación eficiente con los empleados. Ellos, por su parte, tienen la oportunidad de disfrutar de un comportamiento físicamente activo y de sus beneficios", ha explicado Alfonso Jiménez, codirector de la Cátedra Sanitas Wellbeing, de la Universidad Europea de Madrid, a propósito de la presentación de los primeros resultados del Estudio de Investigación sobre el Impacto de la Actividad Física en la Salud en el ámbito laboral y su importante labor en la prevención de enfermedades y la reducción del absentismo laboral, en el que ha participado.

Puesto que el ejercicio es beneficioso, la pregunta que hay que hacerse es si las empresas pueden permitirse no aplicar este tipo de programas

Según ha explicado Harold Kohl, epidemiólogo y presidente de la *International Society for Physical Activity & Health*, en la presentación, "existen tres supuestos reales: la actividad física es buena; dos, los lugares de trabajo son excelentes vías para alcanzar a una gran proporción de población -incluyendo no sólo a los trabajadores, sino también a su entorno-, y en tercer lugar, la promoción de la salud en el ámbito laboral lleva en marcha décadas, pero el énfasis no se ha puesto en campañas para la actividad y el ejercicio físico".

Así, se deben analizar los beneficios personales de los empleados al tiempo que las empresas deben valorar la asistencia sanitaria, la seguridad, el coste, los planes de incapacidad, la productividad y la cultura empresarial, para observar la efectividad de programas que fomenten la actividad. Sin embargo, aún existe poca metodología y evidencia al respecto.

"La pregunta importante es si la intervención vale la pena como inversión y en comparación con otras similares. Para comprenderlo desde un punto de vista económico es necesario usar varias perspectivas y comprender los gastos directos e indirectos".

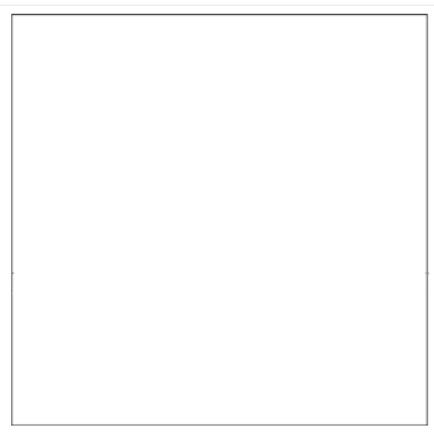
Metodología y estrategia

Según Kohl, los programas de actividad física en el ámbito laboral funcionan, mejoran los indicadores de salud individuales y provocan cambios en la conducta, al igual que los indicadores de las organizaciones también mostrarán cambios positivos a corto plazo. "Además, los parámetros de coste-efectividad y los análisis de las inversiones son prometedores, aunque aún no están bien definidos. Este estudio ayudará a responder a algunas preguntas y a solucionar las limitaciones metodológicas. Asimismo, puesto que la evidencia científica muestra que el ejercicio es beneficioso, creo que la pregunta correcta debería es si una empresa puede permitirse no aplicar este tipo de programas".

Tanto Kohl como Jiménez coinciden en la necesidad de cambiar el comportamiento individual para conseguir implantar los programas. "Construir un enfoque y una estrategia dirigidos a las necesidades de los empleados es la mejor manera de cambiar las pautas de comportamiento y debe realizarse desde programas estructurados y dirigidos. Cualquier campaña que ayude a aumentar la actividad física y el gasto energético, aunque sea con pequeños cambios como animar a utilizar las escaleras, es recomendable. Hay que tener en cuenta que el tiempo de inactividad es tan importante como el de actividad".

Resultados iniciales

El estudio comenzó en la primavera de 2010. Su hipótesis de partida se apoyó en la falta de tiempo libre para realizar ejercicio, por lo que se planteó como imprescindible personalizar programas de ejercicio, para incorporarlos al ámbito empresarial. Aunque los resultados finales están aún en proceso de evaluación, ya cuentan con los primeros datos obtenidos tras los primeros seis meses de intervención, donde se observa el impacto positivo del programa de fomento del ejercicio físico y de estilos de vida saludables entre los empleados de Sanitas, especialmente en el grupo que practica actividad con mayor frecuencia a la semana. El trabajo se ha realizado con 278 empleados de la sede central, de los que 97 son hombres y 181 mujeres, y ha constado de 12 meses de intervención y 6 de seguimiento. Los datos muestran que la práctica de ejercicio en el entorno laboral reduce el absentismo, mejora la productividad, eleva la fuerza muscular y reduce las posibilidades de padecer trastornos musculoesqueléticos. Asimismo, los trabajadores que entrenaron 2, 3 o más veces a la semana elevaron sus valores medios de consumo de oxígeno en un 86 por ciento, además de mejorar la eficiencia cardíaca. En aquéllos que realizaron ejercicio más de tres días a la semana se redujo el colesterol en un 15 por ciento y los triglicéridos en un 40. Según el trabajo, los que realizaron ejercicio físico regular en el ámbito de la empresa gozan de una mejor salud y bienestar, lo que se reflejó en su productividad. Los resultados pueden ayudar a obtener ahorros en los costes sociosanitarios.



MÁS SOBRE ENTORNO

- [El consumo de tabaco en personas discapacitadas no recibe suficiente atención](#)
- [El Plan Integral del Tabaquismo en Andalucía y el Servicio de Atención Socioasistencial han organizado un congreso para tratar los obstáculos que encuentran las personas discapacitadas para recibir educación para la salud y aunar esfuerzos en difundir recursos entre los colectivos.](#)
- [El SMS participa en un simulacro internacional](#)
- [Éxito de participación en la IX Carrera Popular para la lucha contra el VIH](#)
- [Misión posible: jubilado y con las recetas en mano](#)
- [La escala EPC es válida y fiable para medir la preocupación por desarrollar cáncer](#)

OPINIÓN EN DIARIOMEDICO.COM

- PANTALLAS, ¿SALUDABLES?**
por **Joan Carles March**
[20 razones para entender la relación adolescencia, televisión e Internet](#)
- MOTIVOS Y MOTIVACIONES**
por **Antonio Gual**
[Jueces justamente injustos con los médicos](#)
- DIÁLOGOS DESDE PRIMARIA**
por **Asensio López**
[La teoría de los hechos antagónicos o la vanidad en atención primaria](#)
- ENTRE HUMOS ANDA EL JUEGO**
por **María Ángeles Planchuelo**
[¡¡¡Qué decepción!!!](#)
- LA GESTIÓN INCIERTA**
por **Sergio Minué**
[Los riesgos del optimismo](#)
- EL ARTE DE LA CIRUGÍA**
por **Iván Mañero**
[Cirugía plástica estética, ¿necesidad o...](#)