

INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS TRABAJADORES EN SU ÁMBITO LABORAL

IMPACT OF A PROGRAM OF PHYSICAL ACTIVITY ON QUALITY OF LIFE OF WORKERS IN THEIR WORKPLACE

RESUMEN

Para el funcionamiento adecuado de cualquier organización juega un papel muy importante la calidad de vida en el trabajo. El conocimiento de las principales causas de absentismo laboral en el sector agroalimentario (problemas de espalda y enfermedades mentales relacionadas con el estrés laboral) nos han conducido a desarrollar un programa de intervención multidisciplinar que incide positivamente en estas patologías o dolencias, tanto en la prevención como en el tratamiento y recuperación de las mismas.

Este proyecto de salud integral ha pretendido mejorar la calidad de vida de las trabajadoras y la productividad de la empresa, tanto a nivel individual como colectivo, compensando la carga física que supone el tipo de tareas desarrolladas por las trabajadoras (posición prolongada de pie), a través de un programa de tonificación y estensibilidad de la musculatura de sostén de la columna vertebral en estas mujeres, además de ejercicios de relajación y respiración.

En este artículo se presentan los resultados obtenidos a través del cuestionario de calidad de vida SF-36 (Short Form 36 Health Survey). Después de 3,5 meses (marzo-junio 2010) del programa de intervención, con 2 sesiones semanales de 30 minutos de actividad física saludable al comenzar o finalizar su jornada laboral, se han producido, además de una disminución en el dolor de espalda, mejoras estadísticamente significativas en la dimensiones/conceptos: función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental de las trabajadoras. A raíz de los resultados obtenidos se justifica que este tipo de proyectos sean incorporados a otras organizaciones e instituciones.

Palabras clave: Actividad física. Salud laboral. Calidad de vida, dolor de espalda. SF-36. Encuestas de salud.

SUMMARY

For the proper functioning of any organization plays a very important quality of life at work. Knowledge of the main causes of absenteeism in the food industry (back problems and mental illness related to work stress) have led us to develop a multidisciplinary intervention program positively affects these diseases or conditions, both in prevention and in the treatment and recovery from them.

This comprehensive health project has sought to improve the quality of life of workers and productivity of the company, both individually and collectively, offsetting the physical strain imposed on the type of tasks performed by workers (long-standing position) through a toning program and extensibility of the muscles supporting the spine in these women, as well as relaxation and breathing exercises.

This article presents the results obtained through the quality of life questionnaire SF-36 (Short Form 36 Health Survey). After 3.5 months (March-June 2010) the intervention program, with two weekly sessions of 30 minutes of physical activity healthy to begin or end their workday, they were produced, and a decrease in back pain statistically significant improvements in the dimensions / concepts: physical function, role physical, bodily pain, general health, vitality, social function, emotional role and mental health workers. Following the results obtained justify such projects are incorporated into other organizations and institutions.

Key words: Physical Activity. Occupational Health. Quality of life. Back pain. SF-36. Health surveys.

Antonio J. Casimiro

Eva M. Artés

José M^o Muyor

Manuel A. Rodríguez

Proyecto financiado por el Consejo Superior de Deportes en la convocatoria de Ayudas a las universidades públicas y privadas y entidades públicas, para la realización de proyectos de apoyo científico y tecnológico al deporte, estudios e informes de interés deportivo y otras acciones de promoción y difusión de la investigación deportiva, (Resolución de 11 de marzo de 2010), cuya referencia es 34/UPB20/10.

CORRESPONDENCIA:

Universidad de Almería
Ctra. Sacramento s/n. 04120 La Cañada (Almería)
E-mail: casimiro@ual.es

Aceptado: 20.05.2011 / Original nº 587