

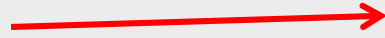
MUÉVE-T

Evaluación de la Efectividad de un Programa de Actividad Física

Barcelona, 17 de Noviembre de 2016
XXVI Diada de SCSL

Laura López DUE DEL TREBALL
Clara Bertran DUE DEL TREBALL

80%
POBLACIÓN



NO realiza la actividad física aconsejada para mantener la salud.

TME



Son muy frecuentes

(una de las principales causas de ausencias al trabajo).

La actividad física esta recomendada en la mayoría de enfermedades.



Objetivos

- 1. Analizar la efectividad de un programa de actividad física con el questionario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), al inicio del programa y a los dos años.**
2. Sensibilizar al personal en la práctica de la Actividad Física y conseguir una mejora en el Nivel de Actividad Física.

Marzo
2014

- Análisis del Nivel Actividad Física: Cuestionario IPAQ



2014

- Inicio de las actividades



2015

- Continuidad y crecimiento del programa



Marzo
2016

- Análisis de cambios o mantenimiento en el Nivel Actividad Física: Cuestionario IPAQ



1- Acceso a todos los empleados al cuestionario on line o en papel

MECISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: CUESTIONARIO INTERNACIONAL - IPAQ

¿Qué es el IPAQ? Es un cuestionario validado por expertos internacionales para medir el tipo e intensidad de la práctica de actividad física que realizas en tu vida diaria.

¿Por qué te proponemos hacerlo? Porque es un método que nos proporciona información sistemática a vigilancia de la salud para poder valorar el impacto de la Campaña de actividad física MUÉVE-T y así poder diseñar futuras estrategias de salud.

¿Cálculo? Te agradeceremos que lo rellenes ADICIÓN al IMC: del programa MUÉVE-T y también cuando acabe a finales de este año (2014).

¿Qué me aportará? Conocer tu nivel de actividad física de partida, la necesidad de cambio de hábitos y tus logros al finalizar el programa MUÉVE-T.

El IPAQ proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada, vigorosa y en actividades sedentarias.

Cumpléntalo y en breve recibirás una respuesta y valoración a tus resultados.

MUÉVE-T: Información en tu actividad

Boehringer Ingelheim
Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)

1- Durante los últimos 7 días, ¿por cuánto tiempo realizas actividad física intensa (como correr, levantar pesas, bailar, etc.)? (No incluyas el tiempo que pasas en el trabajo)

¿Cada por semana (indica el número)

¿Ninguna actividad física intensa (pasa a la pregunta 2)

2- Indícame, ¿cuánto tiempo en total dedicas a una actividad física moderada en uno de los días?

Indica cuántos minutos por día

No se aplica este ítem **El IMT o el IMC también se miden en el**

3- Durante los últimos 7 días, ¿por cuánto tiempo realizas actividad física moderada (como caminar a paso ligero, o andar en bicicleta a velocidad regular)? (No incluye al caminar)

¿Cada por semana (indica el número)

¿Ninguna actividad física moderada (pasa a la pregunta 2)

4- Indícame, ¿cuánto tiempo en total dedicas a una actividad física moderada en uno de los días?

Indica cuántos minutos por día

No se aplica este ítem **El IMT o el IMC también se miden en el**

5- ¿Durante los últimos 7 días, por cuánto tiempo pasas por lo menos 10 minutos pagando?

¿Cada por semana (indica el número)

¿Ninguna actividad física (pasa a la pregunta 2)

6- Indícame, ¿cuánto tiempo en total dedicas a caminar en uno de los días?

Indica cuántos minutos por día

No se aplica este ítem **El IMT o el IMC también se miden en el**

7- Durante los últimos 7 días, ¿por cuánto tiempo pasas sentado/a durante un día habit?

Indica cuántos minutos por día

No se aplica este ítem **El IMT o el IMC**

2- Resultados personalizados para cada participante

Boehringer Ingelheim **MUÉVE-T**

TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

... resultados IPAQ

La práctica habitual de deporte o el desarrollo de una actividad física diaria contribuye, junto a una dieta equilibrada, a la regulación del peso corporal y a controlar el estrés. Además de prevenir problemas de salud como la hipertensión arterial, la aparición de diabetes mellitus o el aumento del colesterol en sangre.

Tus resultados en el test de nivel actividad física IPAQ (INTERNACIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE) indican un nivel de actividad:

MODERADA

considerándose,

la actividad física baja, un factor a modificar
la actividad física moderada, un factor correcto
 la actividad física elevada, un factor a controlar

Actualmente realizas una actividad física moderada, y eso es muy bueno para tu salud. ¡Sigue así!

A partir de este resultado, te recomendamos

actividad física

Boehringer Ingelheim **MUÉVE-T**

TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

... resultados IPAQ

La práctica habitual de deporte o el desarrollo de una actividad física diaria contribuye, junto a una dieta equilibrada, a la regulación del peso corporal y a controlar el estrés. Además de prevenir problemas de salud como la hipertensión arterial, la aparición de diabetes mellitus o el aumento del colesterol en sangre.

Tus resultados en el test de nivel actividad física IPAQ (INTERNACIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE) indican un nivel de actividad:

BAJA

considerándose,

la actividad física baja, un factor a modificar
 la actividad física moderada, un factor correcto
 la actividad física elevada, un factor a controlar

Empieza a hacer actividad física de manera suave.

A partir de este resultado, te recomendamos

actividad física

3- Explotación de los datos con herramienta corporativa y análisis estadístico (SAS 9.4)

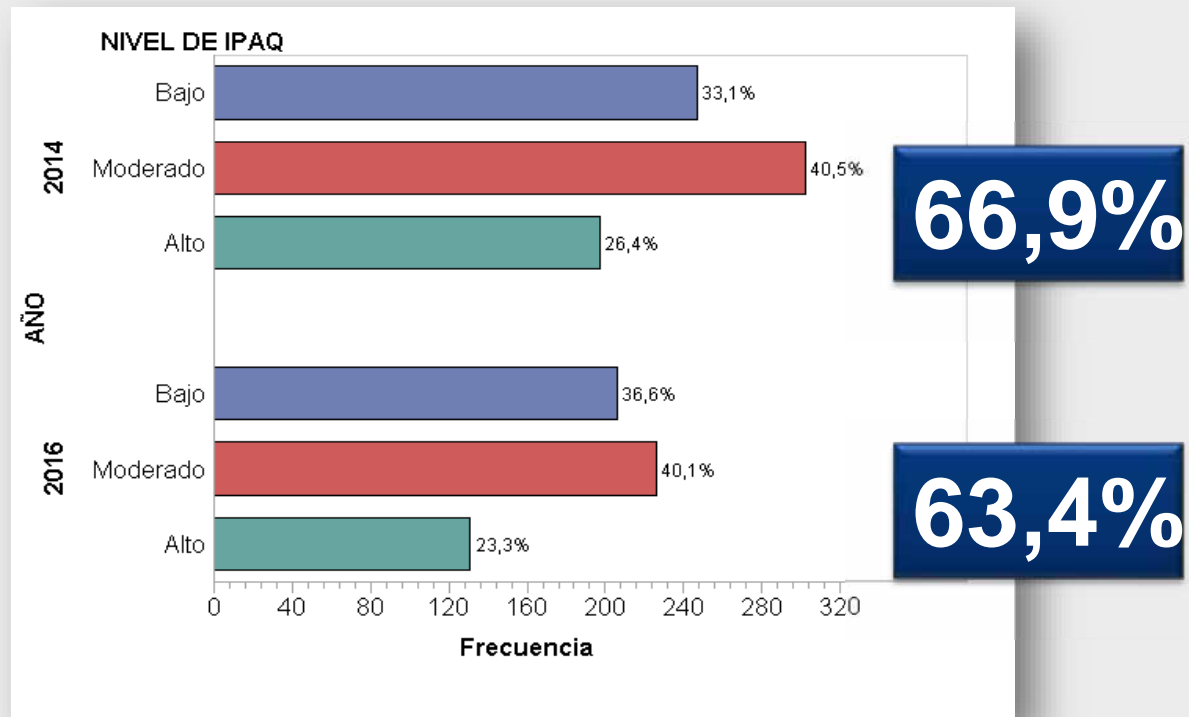


Participación

Año 2014 : 64% de los encuestados

Año 2016 : 41% de los encuestados

Datos globales





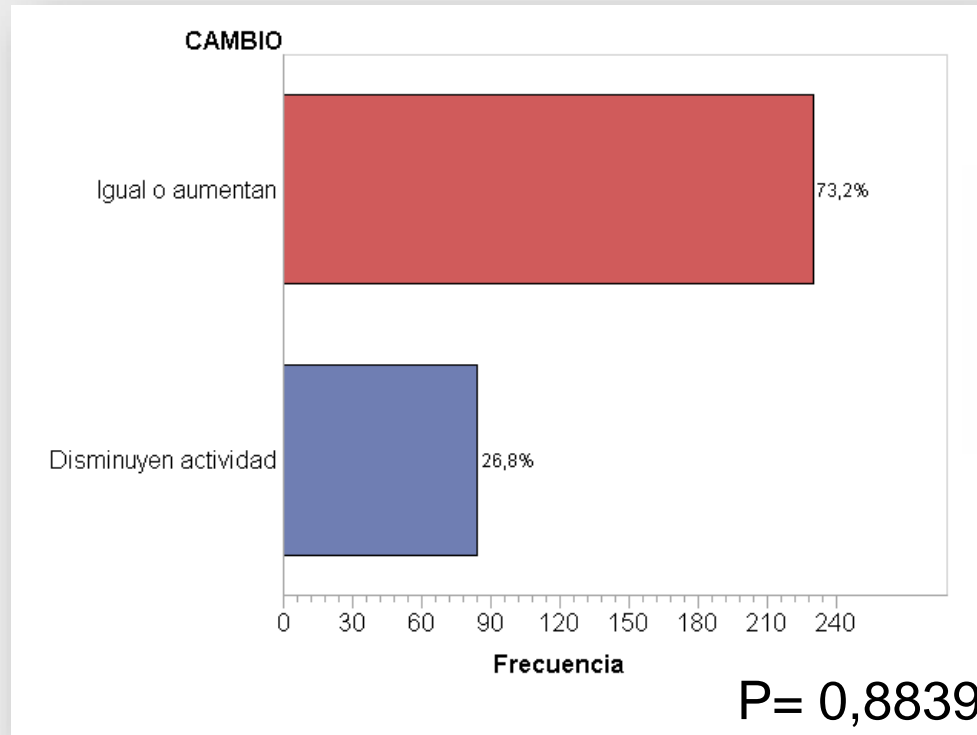
Resultados

Participación en la encuesta los dos años



314

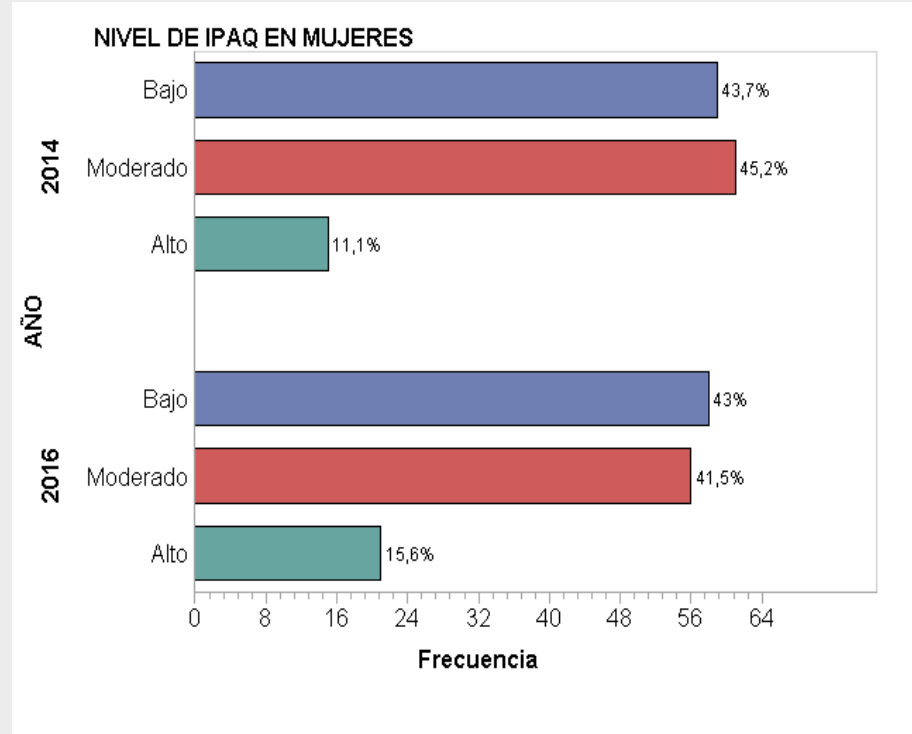
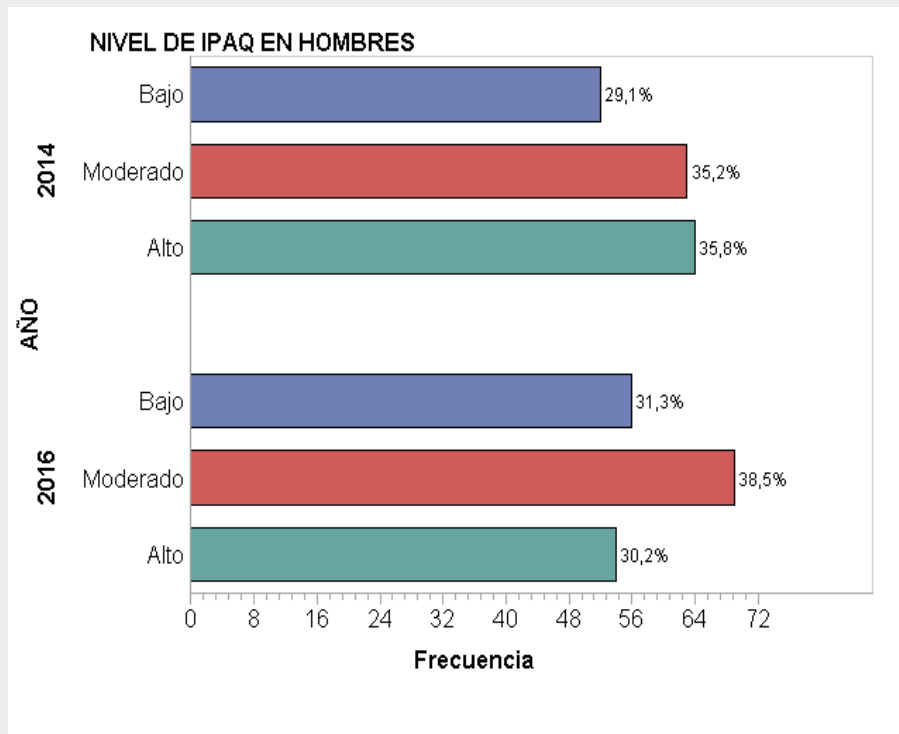
¿Hay cambios del nivel de actividad entre años?



73,2%



Resultados por sexo



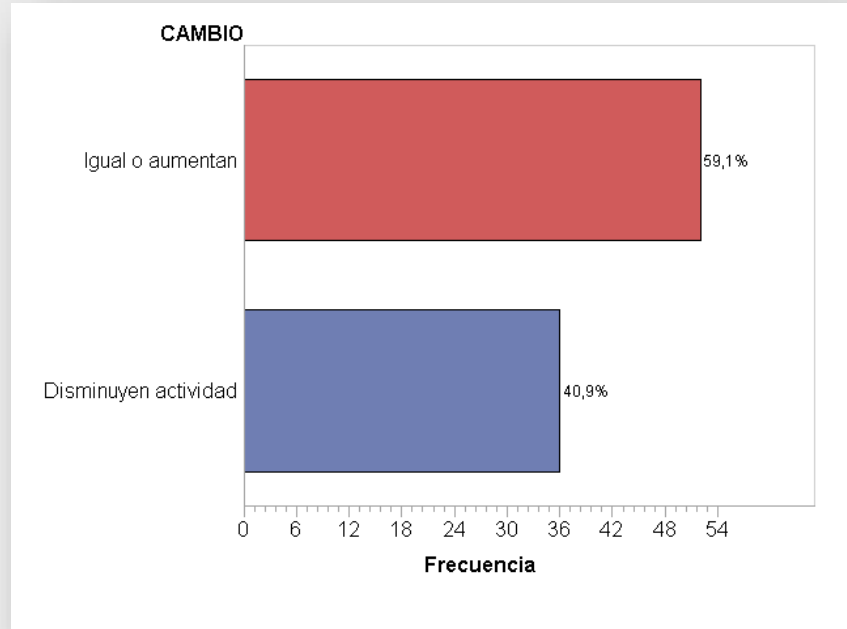
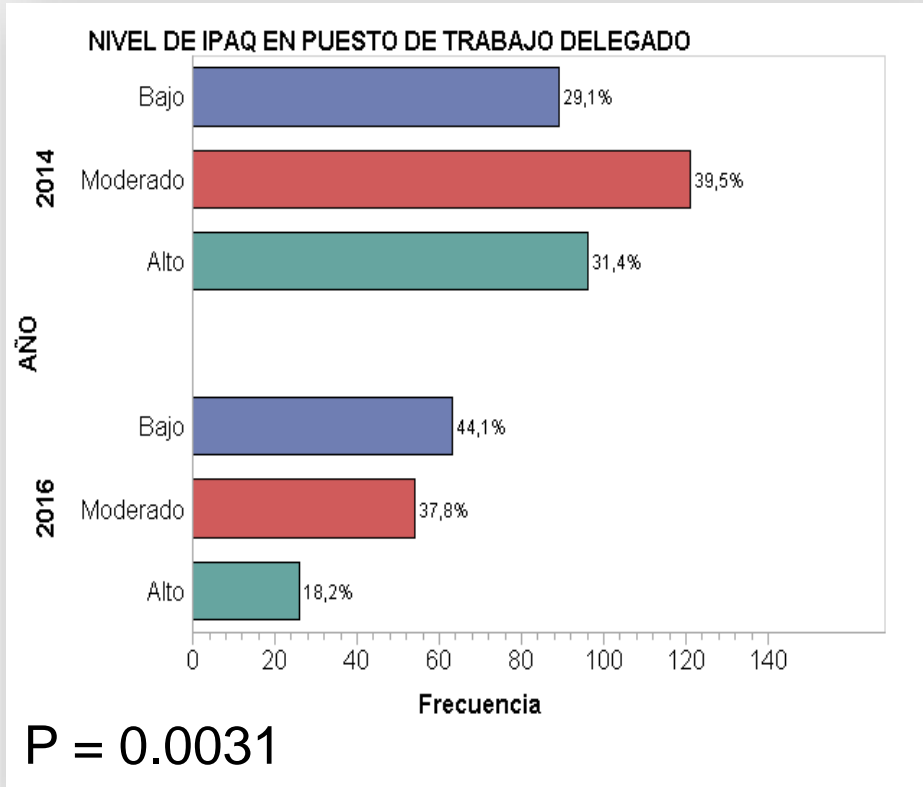
No se encuentran diferencias entre años en los valores de IPAQ para ninguno de los dos sexos (en mujer $P = 0.4681$, en varón $P = 0.3749$,)



Resultados por centro y puesto de trabajo



Centro de trabajo Red de ventas puesto de trabajo delegado



En los otros centros y puestos de trabajo analizados la diferencia era no significativa



Conclusiones

- Efectividad del programa

73% \geq nivel de actividad

- Diferencia estadísticamente significativa

Centro red de ventas /puesto de trabajo “Delegado”.

- El centro red de ventas/Delegados

han participado únicamente en las actividades de sensibilización.

¿Son mas efectivas las campañas de sensibilización que las actividades individualizadas?

¿son mas efectivas las campañas de sensibilización que las actividades individualizadas?

Cual le ha parecido más adecuada	
Caminata excursiones	61
Yoga	46
Running	36
Estiramientos	35
Junior en Biesa	30
Salidas en bici	29
Juegos interempresas	27
Nordic Walking	19
Padel	17
spinning	12

- 87% desean continuar con las actividades

- El personal de red de ventas solicita actividades dirigidas a su colectivo

“A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota.”

Madre Teresa de Calcuta

