

Effectiveness in Decrease of Mental Symptoms and Increase in Productivity of a Functional Physical Training Program

Efectividad en Disminución de Síntomas Mentales y Aumento en Productividad de un Programa de Entrenamiento Físico Funcional

Ruth Neyra Estrada

Especialización en Salud en el Trabajo, FES Zaragoza UNAM
Correo electrónico: medicoiztp@coppel.com

Introducción

Se realizó un estudio en tres etapas para determinar prevalencia de síntomas mentales, así como hostigamiento laboral, productividad y algunas variables biológicas de estado nutricional, en trabajadores antes y después de un programa de intervención con entrenamiento funcional como actividad física con duración de 6 meses. A través de la última Encuesta Nacional de Salud Mental aplicada en México, la región conformada por las tres áreas metropolitanas muestra la prevalencia más elevada de trastornos de ansiedad, solamente uno de cada diez sujetos recibió atención. Los datos apoyan la necesidad de incrementar los esfuerzos orientados a hacer más disponibles los servicios y acercar a la población a ellos. Según la encuesta realizada a trabajadores mexicanos llevada a cabo por Pro Voz México, se determinó que 64 de cada 100 empleados encuestados tenían síntomas físicos relacionados con su situación en el trabajo. Existen algunos estudios donde se ha demostrado que las implementaciones de medidas no farmacológicas benefician en el tratamiento de síntomas mentales, pero hay escasa información de presencia de hostigamiento laboral y disminución con intervenciones de entrenamiento funcional.

Objetivo:

El objetivo de la intervención, reducir la sintomatología de depresión, ansiedad y hostigamiento, así como el aumento de la productividad en la empresa después de la intervención.

Método.

Estudio de cohorte con intervención y seguimiento del mismo grupo. Se realizó en la totalidad de trabajadores en un centro de distribución de la Ciudad de México del 5 de abril al 5 de octubre 2016. A cada trabajador participante se les aplicaron al inicio y término de los seis meses de entrenamiento físico estructurado (ejercicios aeróbicos y de fuerza por 30 minutos). los cuestionarios de Escala de Goldberg, Yesavage, Kessler 10 y Leymann. Además, se les midió el peso, talla, cintura, e índice de masa corporal, al inicio, a los tres meses y al finalizar la intervención. La productividad fue medida en base a los indicadores de cada área laboral. Se usó el programa SPSS 20 para procesar los datos descriptivos y también pruebas no paramétricas.

Resultados:

La muestra al finalizar el estudio fue de 499 trabajadores, al inicio más de la mitad tenían síntomas

mentales, disminuyendo después de la intervención en las tres escalas. En escala de Goldberg, por grupos de edad, el grupo más afectado fue de 33 a 59 años. Para la escala de Yesavage los de menor edad tienen una prevalencia de mayor gravedad en depresión sin considerar el sexo. Y mejoría en gravedad de síntomas en el grupo de mayor edad. Al final disminuyó el hostigamiento de acuerdo con puntaje global de la escala de Leymann. De acuerdo los indicadores la productividad aumento 8%.

Discusión y Conclusión.

En este estudio el entrenamiento funcional disminuyó la gravedad de síntomas mentales, el hostigamiento laboral y aumentó la productividad en la empresa.

Bibliografía

Mora, M. E. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta nacional de epidemiología psiquiátrica en México. *Salud Mental*, 26, 1-16.

Castillo, R. V. (diciembre de 2013). Impacto de un programa controlado de actividad física sobre el gradiente de salud y desempeño laboral de una empresa de desarrollo tecnológico. México

Goldberg, D. P. (1980). *Mental illness in the community*. Londres Tavistok