



TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

Estilo de vida saludable y rendimiento de los trabajadores: Una revisión sistemática

Curso académico 2020/2021

Autor: Rodes Martínez María

Tutor: Eva León Zarceño

TFM.MRG.ELZ.MRM.210418

ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4-7
2.1 Justificación y objetivo del trabajo.....	8
3. Método.....	9-11
4. Resultados.....	12-16
5. Conclusiones	17
6. Referencias	18-20



1. RESUMEN

El siguiente trabajo tiene como objetivo analizar los beneficios que supone llevar un estilo de vida saludable en el rendimiento laboral de los trabajadores. Para ello se realizó una revisión de la literatura que ofrece distintos estudios basados en cómo afecta llevar hábitos saludables; buena alimentación, realizar ejercicio físico, es decir un estilo de vida saludable para una mayor productividad y mejores resultados laborales y lo que puede suponer un papel preventivo de padecer alguna enfermedad psicológica, física o mental.

Palabras clave: estilo de vida saludable, rendimientos, alimentación, ejercicio físico, trabajadores, productividad.



2. INTRODUCCIÓN

El estilo de vida saludable hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo de población o trabajadores, en el que influyen las características personales, los comportamientos individuales y grupales, aspectos socioculturales (igualdad, libertad, respeto) y condiciones de vida en general. (Ángel et al,)

El estilo de vida de los trabajadores implica adaptarse a la organización, a la tarea, al ambiente de trabajo, a las condiciones laborales tan cambiantes y desfavorables presentes en muchas organizaciones, afectando a su vez al rendimiento, la satisfacción laboral y la productividad de la empresa.

Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida (Lilia et al,)

El estilo de vida se desarrolla a lo largo de la vida de una persona o sujeto, en los primeros años de vida es modelado por los padres para posteriormente recibir una serie de influencias en el ámbito escolar, ya sea de los profesores, o de los grupos de amigos, que pueden reforzar conductas negativas, pero cada individuo es capaz de evaluar los riesgos y beneficios. Por lo que el desarrollo del estilo de vida no se debe exclusivamente al medio ambiente, ni a la genética, sino a la interacción entre ambos.

La Organización mundial de la salud (OMS) en 2012, define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado completo de bienestar físico, mental y social”.

Según Rayner (2017) entre los elementos que constituyen el estilo de vida se han considerado conductas y preferencias relacionadas con los siguientes aspectos: la alimentación, la actividad física, el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, las actividades de cuidado de la salud, las horas de sueño, el uso material, productos, maquinaria de protección específica, el tiempo y duración de las actividades recreativas, las relaciones interpersonales, las relaciones de pareja o amistad, los cuales son un factor importante para la salud; por tanto los cambios positivos pueden tener un impacto en los efectos generales de salud.

Por otra parte, según indica la Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente UGT-CEC en 2019 los hábitos más saludables, sobre todos aquellos que están implicados con mayor porcentaje en las empresas para conseguir un lugar de trabajo más seguro y saludable, son los siguientes:

- **Actividad física regular** es aconsejable la realización de 30 minutos diarios de actividad física.

- **Disminución del tabaquismo** sin fumar se mejora la forma física, respiración y el aspecto general, desde el año 2005, con la Ley 28/2005, de medidas sanitarias frente al tabaquismo, está prohibido fumar en el trabajo
- **Consumo de alcohol** se aconseja la disminución de su ingesta o incluso no consumir nada de alcohol para un estilo de vida saludable.
- **Dieta saludable** dentro de una alimentación saludable han de estar incluidos todos los alimentos con las proporciones y cantidades adecuadas y suficientes en función de nuestro consumo energético, diario y además con un reparto adecuado de las diferentes comidas a lo largo del día.
- **Los buenos hábitos de higiene** aspectos básicos de higiene personal como ducharse, lavarse los dientes o un buen lavado de manos son fundamentales para prevenir infecciones y enfermedades. Donde también se incluye la higiene en el lugar de trabajo.

Por otro lado, el concepto de salud, definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946, es mucho más amplio que la ausencia de enfermedad. La salud abarca el bienestar físico, mental y social. En este sentido, se puede afirmar que la salud en la empresa es más que la prevención de accidentes y enfermedades laborales.

Por lo que, según la OMS en 2011, los riesgos para la salud del trabajo, incluidos, el calor, el ruido, los productos químicos peligrosos, las máquinas inseguras y el estrés psicosocial provocan enfermedades ocupacionales y pueden agravar otros problemas de salud. Las condiciones de empleo, la ocupación y la posición de jerarquía del lugar de trabajo también afectan a la salud. Las personas que trabajan bajo presión o en condiciones de empleo precarias son propensas a fumar más, realizar menos actividades físicas y tener una dieta poco saludable.

Por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud según Maheli (2005).

Según Marques (2012) no tener estilos de vida saludables está asociado con enfermedades como el sobrepeso y la obesidad. Y normalmente dichas personas tienen más complicaciones y problemas de salud, son menos productivos que individuos que no padecen esta condición. Según otros autores como Grimaldi (2019) y Norrback (2019) es posible influir positivamente en el absentismo de los trabajadores a través de esfuerzos por promover ambientes saludables en el sitio de trabajo. Y según Peiró (2004) el trabajo puede causar daños a la salud de tipo psíquico, físico o emocional.

Diferentes motivos como la inactividad física y las conductas alimentarias poco saludables son grandes responsables de la pérdida de productividad, como el absentismo (tiempo fuera del trabajo debido a enfermedad o discapacidad) y el presentismo (productividad reducida en el trabajo). Las consecuencias de no mantener una buena salud laboral suponen importantes perjuicios económicos para la empresa debido a las bajas por enfermedad y a la rotación de personal. Debido a los motivos mencionados anteriormente se produce la ausencia de salud en la empresa, por lo que se crea empleados insatisfechos y esto dificulta la retención de talento y daña la reputación de la compañía. Por lo que la Organización Internacional del Trabajo (OIT), principal organismo internacional encargado de la mejora permanente de las condiciones de trabajo establece convenios con gobiernos, empresas y trabajadores encaminados a mejorar la salud laboral en todos sus aspectos con el propósito de disminuir las condiciones inseguras de trabajo y mejorar la salud de los trabajadores y con ello aumentar el rendimiento.

Los riesgos para la salud del trabajador

Los riesgos para la salud, como consecuencia de no fomentar la transición hacia una empresa saludable son varios, dependiendo del puesto de trabajo y del entorno laboral.

Así, según indica Masservice (2020), como consultoría de empresas saludables (2020) los riesgos más frecuentes son los siguientes:

- Trastornos como consecuencia de la precariedad, como la ansiedad, estrés, depresión y con posibles derivaciones a problemas cardíacos, hepáticos y que pueden desencadenar en el uso de alcohol o drogas
- Trastornos ocasionados por el estrés, las causas del estrés laboral son distintas para cada persona, las mayores fuentes de estrés en el trabajo son las siguientes: carga de trabajo (trabajar muchas horas, tener pocas horas de descanso o manejar una carga de trabajo muy pesada) funciones en el trabajo, condiciones laborales (relaciones interpersonales ruidos, contaminación o químicos tóxicos) gerencia, problemas con el personal de la empresa (compañeros, jefes..) sentimiento de miedo por no conocer lo que pasará en un futuro, es decir, estar preocupado por la situación laboral y por el crecimiento profesional.
- Trastornos por el gran esfuerzo mental, la principal consecuencia de una carga mental inadecuada es la fatiga mental, surge cuando, para realizar una tarea, el trabajador debe hacer un esfuerzo (mental o intelectual) durante un largo periodo de tiempo, al límite de sus capacidades. Es decir, aparece cuando el esfuerzo que se le exige al trabajador excede su capacidad de respuesta.

La fatiga, a su vez, produce disfunciones físicas y psíquicas, acompañadas de una sensación subjetiva de fatiga y de una disminución del rendimiento de los trabajadores, a la vez que puede ser causa de errores.

Según indica Fernández (2011), las consecuencias de los trastornos psicosociales para los trabajadores en las organizaciones se resumen en las siguientes:

Consecuencias Psicológicas: ansiedad, depresión, insatisfacción y desmotivación laboral, problemas en las relaciones personales, baja autoestima, trastornos psicóticos, trastornos mentales, incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental. A si mismo a nivel conductual: propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito, consumo excesivo de alcohol o tabaco, excitabilidad, conducta impulsiva, etc.

Consecuencias Fisiológicas: trastornos cardiovasculares, digestivos, trastornos musculares, esqueléticos, respiratorios, alteraciones del sueño, cáncer, etc.

Consecuencias/Efectos sociolaborales: absentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes, disminución de la productividad, rendimiento y calidad, clima organizacional pobre, antagonismo e insatisfacción en el trabajo, así como alteraciones de la vida laboral y familiar.

2.1 Justificación y objetivo del trabajo

El objetivo del presente trabajo de Fin de Máster (TFM) consistió en analizar los efectos que produce un estilo de vida saludable en el rendimiento de los trabajadores a través de una revisión exhaustiva de la literatura científica.

Se ha demostrado que llevar un estilo de vida saludable beneficia al rendimiento de las diferentes actividades de un profesional independientemente del sector en el que nos encontremos y la actividad que realice, esto es debido a su contribución a la salud física y mental, como por ser una opción que supone disminución de costes económicos y efectivos.

Los objetivos secundarios del presente trabajo fueron:

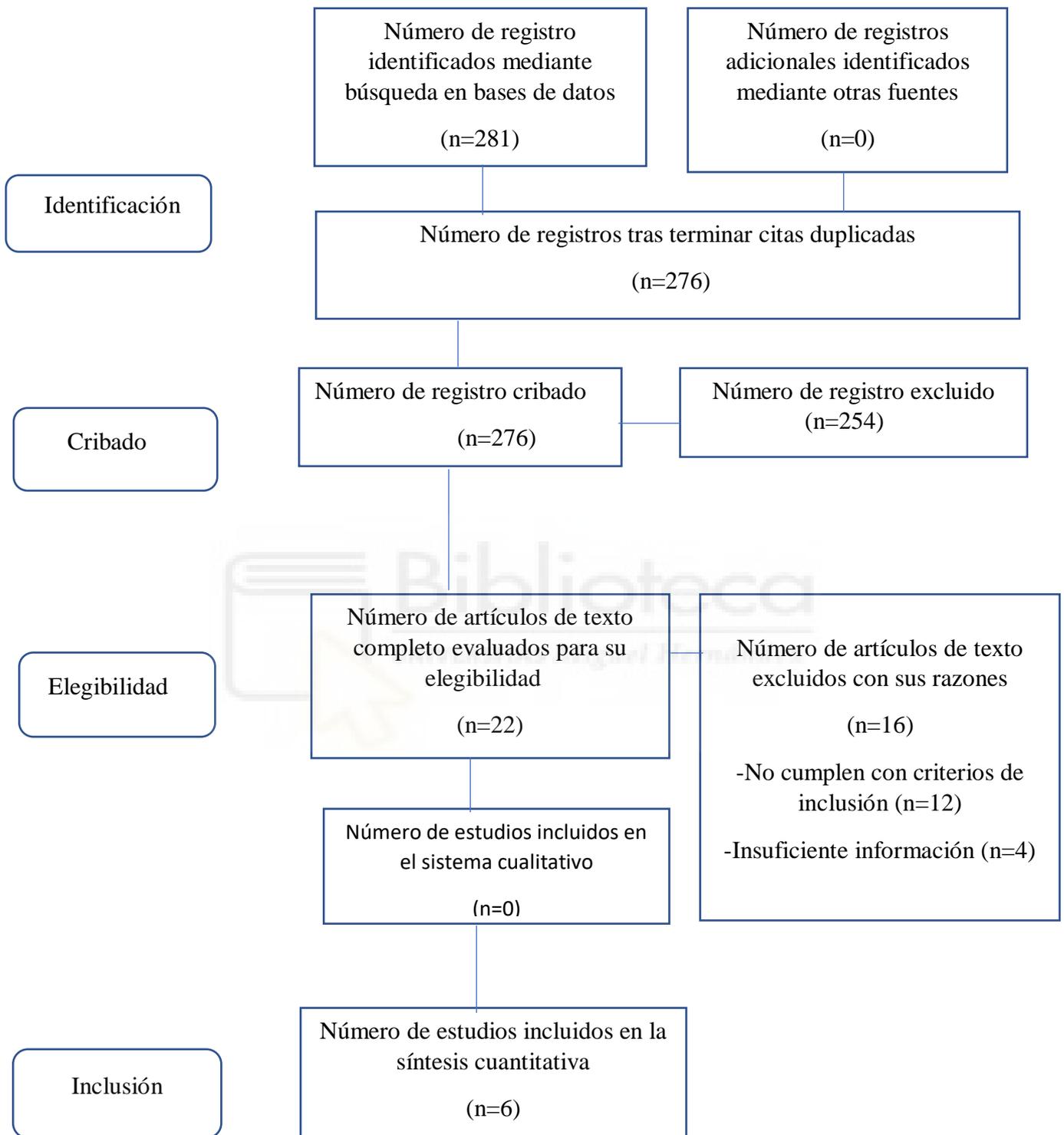
- Profundizar en los conocimientos de llevar un estilo de vida saludable y de cómo se puede obtener, a través de buena alimentación y ejercicio físico.
- Analizar cuáles son los beneficios que se pueden lograr a través de mantener un estilo de vida saludable, y poder así aumentar el rendimiento de los trabajadores de una organización.
- Extraer del análisis de los resultados los aspectos favorables que permitan mejorar en las diferentes empresas.

3. MÉTODO

El trabajo ha consistido en la realización de una revisión sistemática. Dicha revisión investiga el impacto de los estilos de vida saludables en el lugar de trabajo, concretamente en la productividad y salud.

Por ello, la búsqueda de artículos relacionados con el tema de interés se ha realizado utilizando las bases de datos que ofrece la biblioteca de la Universidad Miguel Hernández. Aquellas bases de datos en las que se ha encontrado artículos referentes al tema objetivo de este trabajo han sido Pubmed, Science Direct, Psycodoc, Pro Quest, Scielo, Google Scholar, y Web of Science, la búsqueda se realizó desde Enero hasta Julio de 2021. Las palabras claves descriptores utilizados en cada base de datos para acceder a la información han sido (healthy lifestyles, workers, job performance, labor productivity) (estilos de vida saludables, trabajadores productividad laboral, rendimiento) utilizando la búsqueda en lengua inglesa y española. Los estilos de vida saludables y la productividad de cualquier ámbito laboral fueron los principales resultados de nuestro interés, mientras que el absentismo laboral, la satisfacción laboral, la motivación y el clima se consideraron como resultados secundarios. Las publicaciones debían de cumplir una serie de criterios de elegibilidad para incluirse en la revisión: las revisiones debían evaluar los estilos de vida saludable y la productividad siempre referidos al ámbito laboral. No se ha restringido la búsqueda de artículos publicados, en cuanto al año de publicación ya que han sido todos objeto de estudio hasta la actualidad, siempre y cuando cumplieran los criterios mencionados anteriormente, pero si que se ha restringido aquellos artículos que no estudiaban a la población activa, es decir no eran objeto de estudio en dicha revisión, artículos que investigaran los estilos de vida saludables en niños, adolescentes, estudiantes, desempleados o personas de edad adulta.

Figura 1 Diagrama de flujos PRISMA



Como puede observarse en la Figura 1, el número total de artículos leídos ha sido 281 y aceptado finalmente 28 ya que el resto aportan información que no era objeto de este trabajo. La selección de los artículos se realizó mediante una primera revisión del resumen y título siguiendo los criterios de

inclusión, para posteriormente realizar una revisión completa el texto, con el fin de evaluar la calidad de la información del artículo.

La revisión sistemática final consistió en 6 revisiones, las características que incluyen el diseño del estudio son el país, el objetivo, el tipo de estudio (empírico o teórico), el número de participantes, las variables evaluadas, los instrumentos de medida, los hallazgos principales, los resultados y las conclusiones. La mayoría de estas revisiones se centran sobre resultados relacionados con la salud, solo unos pocos artículos se centran en la productividad.

Durante todo el proceso se han seguido las normas APA para citar en texto y realizar las referencias bibliográficas.



4. RESULTADOS

Las estrategias iniciales de búsqueda identificaron un total de 281 referencias, las cuales fueron objeto de estudio siguiendo los criterios de inclusión y exclusión, por lo que finalmente se seleccionó un total de cinco estudios empírico-transversal y uno cuasiexperimental.

En los seis artículos seleccionados, la muestra estuvo compuesta por empleados que desempeñaban una actividad profesional independientemente del sector laboral. (empleados de la construcción, empleados de una empresa de mármol, trabajadores agrícolas, y trabajadores administrativos).

Se encontraron 6 artículos realizados con la revisión sistemática en diferentes países, Turquía, Inglaterra, Chile y España.

La tabla 1 muestra las características de cada uno de los seis artículos incluidos en esta revisión, fueron clasificados por autores, año de la publicación, país, objetivo del estudio, participantes, variables evaluadas y como consecuencia los instrumentos utilizados para medir dichas variables, los hallazgos principales, resultados y conclusiones.

Por tanto, los encabezados de la tabla de resultados (Tabla 1. Características de la revisión sistemática) han sido seleccionados en función de los objetivos de la revisión con el fin de facilitar su estudio.

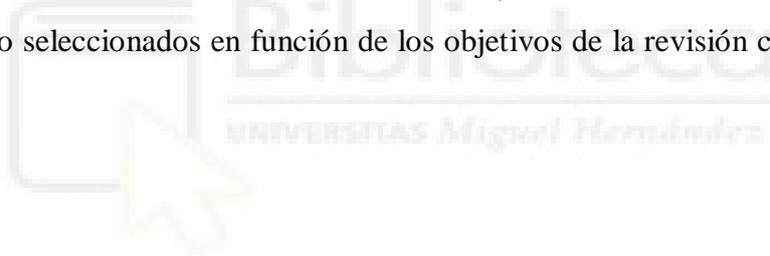


Tabla 1 Características de la revisión sistemática

Estudios	País	Objetivo	Tipo de estudio	Participantes	Variables evaluadas	Instrumentos de medida	Hallazgos principales	Resultados	Conclusiones
Nilgun et al, (2015)	Gaziantep (Turquía)	Evaluar el efecto de la seguridad y salud ocupacional sobre comportamientos de estilo de vida saludable	Estudio empírico transversal	Empleados de la construcción (N=332)	Edad, sexo, estado civil, situación económica, nivel educativo, nutrición, sueño, consumo de alcohol y tabaco, productividad y horas de trabajo	Escala tipo Likert de 4 ítems: 1: Nunca, 2 Algunas veces 3 Con frecuencia y 4 Regularmente Cuestionarios demográfico Pruebas paramétricas y no paramétricas IBM (P> .05)	41,9% educación primaria, 65,7% formación profesional y 79,2% SSO, 38,15% de los trabajadores experimento estrés laboral en el momento de estudio. La puntuación media total de la escala de hábitos de estilo saludable fue de 116,91 a 25,65 puntos. Los trabajadores con pensamientos positivos demostraron comportamientos de estilo de vida saludable (p=0,0001)	Las malas condiciones de trabajo (entornos inseguros, horas de trabajo largas...) afectan negativamente a la salud de los trabajadores y a la productividad.	Recibir formación profesional en salud, seguridad ocupacional y en el uso de EPP afecta favorablemente el estilo de vida de los comportamientos saludables, reduciendo el estrés y aumentando la productividad.
Brooke R et al, (2012)	Londres	Mejorar las aptitudes físicas para mejorar las aptitudes emocionales	Estudio empírico	Personas seleccionadas al azar (N=14)	Emociones (alegría, tristeza, miedo, ira, miedo, angustia, desprecio, vergüenza, disgusto) Hábitos alimentarios Ejercicio	Emograma (programa software) Puntuaje EQ desde -100 a +100 Dieta Paleo Entrenamientos de CrossFit	La mayoría de los participantes perdieron al menos 10 libras, por lo que disminuyó su talla de ropa. La puntuación de EQ de los participantes pasó de -20 a +63,92.	Los programas de bienestar tienen un impacto positivo en la productividad de los trabajadores y una disminución de los efectos negativos de la salud	Existe una relación positiva entre el bienestar psicológico (o felicidad) y la productividad del trabajador.
Selahattin et al, (2012)	Estambul (Turquía)	Analizar la calidad de vida laboral con el compromiso laboral	Estudio empírico	Empleados de una empresa de mármol (N=138)	Edad, sexo, estado civil, situación económica, nivel educativo, condiciones de trabajo, compromiso, compensaciones y niveles de confiabilidad	Cuestionarios demográficos Escala tipo Likert de 5 ítems: 1: Totalmente de acuerdo, 2 En desacuerdo 3 Indeciso, 4 De acuerdo y 5 Totalmente de acuerdo Análisis factorial (prueba de Kaiser-Meyer-Olki y prueba de Barlett)	86% hombre y 14% mujeres, 82% empleados obreros y 18% administrativos. Los factores emergentes explican el 72,055% de la varianza total	Las condiciones de los empleos menos favorables y los factores de calidad de vida laboral de ben mejorar.	Se encuentran diferentes aspectos de calidad de vida en función del trabajo que desempeñen, por lo que existe una relación significativa entre calidad de vida laboral y compromiso de los empleados

(SSO= seguridad social ocupacional) (P= probabilidad) (N= número de participantes) (EQ=cociente emocional)

Tabla 1 Características de la revisión sistématica.

Estudios	País	Objetivo	Tipo de estudios	Participantes	Variab les evaluadas	Instrumentos de medida	Hallazgos principales	Resultados	Conclusión
Judith et al, (2014)	Chile	Describir hábitos alimentarios, nutrición, calidad de las condicionales de vida y de trabajo	Estudio empírico-transversal	Empleados de una empresa de construcción (N=194)	Edad,peso,talla, circunferencia cintura, presión arterial y estado nutricional	Balanza SECA, IMC, PAS, PAD,cinta métrica, esfigmomanómetro	Alta satisfacción con el trabajo, la vida familiar y la vida en general, siendo menor la satisfacción con la condición física y salud, quedando en un lugar intermedio el bienestar mental	Los jovenes ingieren más calorías que los grupos de mayor edad. Con un alto consumo de bebidas gaseosas, pan, cecinas y carnes rojas y bajo consumo de frutas y verduras.	Se debe implantar una buena alimentación en el trabajo ya que es beneficiario para la seguridad y salud laboral y consecuentemente en la productividad.
Jesús et al, (2011)	Toledo España	Implantar un programa de actividades físicas en el ámbito laboral para mejorar la condición física y salud. La creación de equipos de alto rendimiento y la prestación de los servicios profesionales	Diseño cuasi-experimental	Empleados (N=53) Participaron en el programa (N= 39) No participaron en el programa (N=92)	Peso, presión arterial sistólica y diastólica, IMC, grasa corporal, productividad, satisfacción e instafistaccón y estrés	Báscula SECA, PAS, PAD, plicometro Holtain, Escala continua del 1 al 10 donde 1 y 2 insatisfecho, 3 y 4 escaso, 5 y 6 bueno, 7 y 8 muy bueno, 9 y 10 destacado, Escala de satisfacción con la vida entre el 1 (totalmente en desacuerdo y 5 (totamente de acuerdo	Participantes del programa (M= 49,73; DE= 27,25), participantes que no han realizado el programa (M=19,43, DE= 21,09), (d=-30,30, ET=5.04), t=-5,78, p<0,001. La medición de la productividad obtiene un alfa de .96. El nivel de actividad física no mostró relación con la satisfacción o instisfacción con el trabajo (SD). El estrés obtiene un alfa= 90	Aquellos trabajadores que participaron en los entrenamientos obtuvieron una evolución del rendimiento significativamente mayor que quienes estaban asignados al no entrenamiento	Al mejorar el estado físico y de salud se incremeta la productividad y satisfacción laboral
S. Gocer et al, (2020)	Kayseri Turquía	Identificar comportamientos de estilos de vida saludable en los trabajadores	Estudio experimental transversal	Trabajadores agrícolas estacionales (N=508)	Edad, sexo, estado civil, nivel educativo, experiencia laboral y comportamientos estilos de vida saludable	Cuestionarios sociodemográficos Escala de comportamiento de vida Saludable (HLBS) II	La evaluación de los comportamientos de estilo de vida saludable son significativamente mayor entre las mujeres que entre los hombre (t=0,0904; P=0,023). Puntuación media en nutrición (t=3,054; P=0,049). SD significativos entre las puntuaciones de solteros y casados de los estilos de vida saludables.	Para desempeñar un puesto de trabajo, hay que realizar una serie de comportamientos de estilos de vida saludable.	Los comportrnientos de estilos de vida saludable son adoptados modera damente por todos los trabajadores

(SECA = tipo de bascula) IMC= Índice de Masa Corporal) (PAS= presión arterial sistólica) (PAD= presión arterial diastólica) (SD= Sin datos) (N= número de participantes) (P= probabilidad) (HLBS= Hábitos de estilos de vida saludables)

Uno de los aspectos principales de estudio son los estilos de vida saludables de los participantes seleccionados en las diferentes muestras de estudio como son el ejercicio físico diario, la nutrición y las horas de sueño, etc. Para estudiar, evaluar y analizar, como afecta llevar unos hábitos saludables para la salud en el ámbito laboral, es decir a un trabajador/a y como consecuencia en un aspecto importante en el ámbito laboral como es la productividad.

Seis artículos de la revisión sistemática analizaron las variables de la edad, el peso, el nivel educativo, estado civil, a través de encuestas sociodemográficas para conocer determinados aspectos de los participantes para posteriormente analizar el estado de salud, sólo un artículo de la revisión analizó los estados de ánimo de los participantes, para evaluar las aptitudes emocionales y mejorar las aptitudes físicas, teniendo en común todos ellos aspectos de la salud. De esta forma se han llegado a conocer, comparar y valorar datos de interés que a continuación se indican.

El tamaño de la muestra de los participantes incluidos varia ya que la más pequeña está compuesta por 14 participantes y por el contrario la muestra más grande está compuesta por 508 participantes, compuesta por hombres y mujeres, sin exclusión de sexo ni de edad.

Una vez analizados en profundidad dichos artículos, se exponen a continuación los resultados para los objetivos que persigue este trabajo:

La falta de conocimiento educativos en materia de seguridad laboral, las malas condiciones de trabajo, el uso inadecuado o inexistente de los equipos de protección individual (EPI), la cantidad de horas en una jornada laboral, el trabajo desempeñado, provoca sitios inseguros afectando a la salud, debido al desconocimiento de las normas de los EPI's, provocando sitios inseguros como se ha mencionado. El número total de accidentes laborales al año en Turquía fue de 191.389 y 371 enfermedades profesionales. Por lo que una medida favorable consistiría en recibir formación profesional en materia de seguridad ocupacional y salud laboral ya que es un aspecto que influye notoriamente en los estilos de vida y en el rendimiento laboral.

Por el contrario, los trabajadores que se sometían a chequeos regulares como examen físico, análisis de sangre, radiografía, y consumiendo una dieta equilibrada obtuvieron una puntuación más alta en la escala de los hábitos de estilos de vida saludables ($p > 0,05$), que aquellos trabajadores que no realizan ninguna de las características mencionadas.

Al analizar uno de los artículos de la revisión, donde se mencionaba la siguiente frase: "Un trabajador feliz es un trabajador más productivo" donde se obtuvo la siguiente conclusión, el bienestar físico juega un papel muy importante en la persona, siendo un precursor del bienestar y la productividad, ayudando a las personas a identificar formas de experimentar emociones positivas,

ya que una persona feliz es una persona más productiva en la vida cotidiana, se demostró a través de la Dieta Paleo como programa nutricional y con ejercicios de CrossFit. Otro estudio obtiene la hipótesis de que las emociones positivas son un factor clave para el desempeño y el compromiso organizacional.

En esta revisión sistemática también se han analizado diferentes artículos para conocer cómo afecta llevar un estilo de vida saludables al rendimiento de los trabajadores, basándonos en la alimentación, el ejercicio físico, en el consumo de alcohol o tabaco, las horas de sueño y el tipo de jornada laboral (a través de cuestionarios).

Y cuanto a una mejora para la alimentación según los artículos de la revisión sistemática sería idóneo preparar alimentos saludables, leer etiquetas y hacer compras inteligentes a través medios audiovisuales, uso de las tecnologías y la comunicación y actividades prácticas. En puestos de trabajos donde el daño en la salud es mayor se debe realizar una evaluación nutricional y exámenes físicos y preparar un programa educativo de autoayuda y autoevaluación en el ámbito laboral, aunque dichos trabajos se deberían realizar en todas las organizaciones para mejorar la nutrición, ya que influye directamente en la salud.

Dicha revisión ha demostrado que es fundamental encontrar formas de incorporar ejercicio regular a la vida de los trabajadores, para mejorar su salud física y mental.

Para finalizar, no hay un gran número de estudios en los que se haya investigado sobre cómo afecta un estilo de vida saludable en el rendimiento de los trabajadores, ya que el concepto de estilo de vida saludable engloba muchos aspectos como el ejercicio físico (deporte) nutrición (dieta), consumo de alcohol, drogas, horas de sueño, tipo de trabajo y horas desempeñando el trabajo, es decir aspectos que influyen directamente con la salud. La mayoría de los artículos se centran sobre los resultados relacionados con la salud, de mantener unos estilos de vida saludable y como consecuencia aumentar la productividad, reducir costes económicos para la empresa y la disminución de padecer alguna enfermedad, pero no tratan de forma específica el termino rendimiento. Por lo que existe una carencia de artículos que traten profundamente el tema.

No obstante, con el número reducido de estudios objeto de investigación podemos, concluir que llevar una dieta equilibrada, mantener una rutina de deporte, dormir las horas necesarias al día afecta a la productividad laboral, ya que, si un trabajador no mantiene unos hábitos saludables, aumentan los problemas de salud, tanto en el ámbito personal como laboral. Y por lo que respecta al ámbito laboral se producirá una pérdida de motivación, enfermedades profesionales, estrés, ira, rabia, frustración, influyendo directamente en el rendimiento laboral de manera negativa.

5. CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo consiste en realizar una revisión sistemática y exhaustiva para conocer cómo afecta llevar un estilo de vida saludable para la salud de las personas, pero en este caso en concreto para la población activa, en su respectivo rendimiento laboral.

Las conclusiones extraídas de los resultados obtenidos siguiendo los diferentes objetivos planteados son:

1. Al mejorar el estado físico y de salud se incrementa la productividad y satisfacción laboral.
2. Se debe implantar programas de bienestar físico en las empresas con unos planes de nutrición y ejercicio físico, en función de cada trabajador según edad, sexo y patologías, como por ejemplo proporcionando un espacio en el centro de trabajo, donde poder desempeñar ejercicio con un profesional y a la vez proporcionar planes de dietas saludables y equilibradas para que los trabajadores mantengan estilos de vida saludables ya que los estados de ánimo de estos influyen en el posterior desempeño de las tareas o actividades tanto de la vida cotidiana como de la vida laboral.
3. No llevar un estilo de vida saludable, puede producir agotamiento y problemas de salud. Los problemas de salud conllevan una pérdida de productividad e implicaciones económicas negativas para la empresa.
4. La información que existe sobre el tema de estudio es escasa, por lo que es recomendable seguir profundizando sobre dichos aspectos, ya que la relación que existe entre la salud y la productividad es un aspecto primordial en el ámbito laboral.

6. BIBLIOGRAFÍAS

1. Ángel H, &Oliva A,& Ángel M. (2013) Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. Psychosocial Intervention. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5093/in2013a3>
2. Guerrero Montoya, &Luis Ramon, & León Salazar, Anibal Ramón (2010). Estilos de vida y salud. Edure. [Fecha de Consulta 10 de Abril de 2021]. ISSN: 1316-4910. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
3. Campo-Ternera, Lilia, & Herazo-Beltrán, Yaneth, & García-Puello, Floralinda, & Suárez-Villa, Mariela, & Méndez, Orlando, & Vásquez-De la Hoz, Francisco (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte, 33(3),419-428. [Fecha de Consulta 15 de Abril de 2021]. ISSN: 0120-5552. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753881016>
4. Pérez L,& Raigada J, &Collins A,& Alza S, &Felices A, &Jiménez S et al. (2008) Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. Acta Med Per.
5. Camacho Rábago, &Luz Aydeé & Echeverría Castro,& Sonia Beatriz,& Reynoso Erazo,& Leonardo (2010). Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores universitarios. Diario de Comportamiento, Salud y Problemas Sociales, 2(1),91-103. [Fecha de Consulta 15 de Abril de 2021]. ISSN: 2007-0780. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221727010>
6. Monográfico (2019) Hábitos de vida saludable en el entorno laboral. Secretaria de Salud Laboral y Medio Ambiente UGT-CEC. Disponible en: [monografico_003_habitos.pdf\(ugt.es\)](monografico_003_habitos.pdf(ugt.es))
7. Organización Mundial de la Salud (2011) Crear lugares de trabajo saludables y equitativos para hombres y mujeres. ISBN: 9789243501734. Disponible en: [OMS | Salud de los trabajadores\(who.int\)](OMS|Salud de los trabajadores(who.int))
8. Pelayo Adrián & Jacobo García Francisco (2011-2020) Estilos de vida saludables en el trabajo. University of Guadalajara. Disponible en :[Estilos-de-Vida-Saludables-en-Trabajadores-Un-analisis-bibliometrico-2011-2020.pdf\(researchgate.net\)](Estilos-de-Vida-Saludables-en-Trabajadores-Un-analisis-bibliometrico-2011-2020.pdf(researchgate.net))
9. Aikaterini Grimani, Emmanuel Aboagye & Lydia Kwak (2019) The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review Grimani et al. BMC Public Health. Disponible en :<https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033>
10. Olga Sebastián & M^o Angeles del Hoyo, Instituto Nacional de la Seguridad e Higiene en el Trabajo (2002). La carga mental de trabajo [Fecha de consulta 11 de abril]. ISBN: 84-7425-605-4 Disponible en: <www.insst.es>

11. Ricardo Fernández García (2011) La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización. edt. Club universitario ISBN- 9788499484143. Disponible en : [La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del ... - Ricardo Fernández García - Google Libros](#)
12. * Nilgum Ulutasdemir & Meryem Kilic & Ozge Zeki & Fatma Begendi (2015) Effects of occupational Health and Safety on Healthy Lifestyle Behaviors of workers employed in a private company in Turkey. Edt. Elsevier Inc ISSN 22149996. Disponible en: [Efectos de la salud y la seguridad en el trabajo en los comportamientos de estilo de vida saludable de los trabajadores empleados en una empresa privada en Turquía \(annalsofglobalhealth.org\)](#)
13. * Brooke R (2012) Investing in a healthy workforce: The impacto f physical wellness on psychological well-being and the critical implications for worker performance. Academy of health care managment journal. Disponible en: [articulo proquest.pdf](#)
14. * Selahattin Kanten, & Omer Sadullah (2012) An empirical research on relationship quality of work life and work engagement. Edt. Elsevier ISBN 622012360366. Disponible en [articulo science direct.pdf](#)
- 15.* Judith Salinas, & Lydia Lera, & Carmen Gloria Gonzalez, & Elisa Villalobos, & Fernando Vio (2014) Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile.
- 16.* de Miguel Calvo, Jesús María, & Schweiger Gallo, Inge, & de las Mozas Majano, Oscar, & Hernández López, José Manuel (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. Revista de Psicología del Deporte, 20(2),589-604. [fecha de Consulta 2 de junio de 2021]. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235122167023>
- 17.* S. .Goçer, & M.M. Mazıcıoglu,& R. Ozlem Ulutabanca, &D. Ünalán,& M. Karaduman, &K. S, ahin Tarhan(2019) Assessment of healthy lifestyle behaviors in traveling seasonal agricultural workers. Edt. Elsevier Ltd. Disponible en: <https://www.journals.elsevier.com/>
- 18.* Martín Nader,& Sandra Patricia Peña Bernate,& Emilio Sánchez Santa-Bárbara (2014) Predicción de la satisfacción y el bienestar en el trabajo: hacia un modelo de organización saludable en Colombia. Edt. Elsevier Doymar. Disponible en: [Estudios Gerenciales \(elsevier.es\)](#)
19. Aikaterine Grimani,& Emmanuel Aboagye,&lydia Kwak (2019) The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability. BMC Public Health. Disponible en: [La efectividad de las intervenciones de nutrición y actividad física en el lugar de trabajo para mejorar la productividad, el rendimiento laboral y la viabilidad: una revisión sistemática | | de Salud Pública de BMC Texto completo \(biomedcentral.com\)](#)

20. Meihua Piao, & Jeongeun Kim, & Hyeongju, & Hyeongsuk Lee (2020) Development and Usability Evaluation of a Healthy Lifestyle Coaching Chatbot using a habit formation model. Edt Healthc Inform Res. ISSN 20933681. Disponible en: [Development and Usability Evaluation of a Healthy Lifestyle Coaching Chatbot Using a Habit Formation Model \(e-hir.org\)](#)
21. Giovanni Costa (2010) Shift Work and Health: Current problems and preventive Actions. Edt. Safety and health at work. ISSN 20937911. Disponible en [www.e-shaw.org](#).
22. Mahali Más Sarabia, & Lizet Alberti Vázquez, & Nelia Espeso Nápoles (2005) Estilos de vida y su relevancia en la salud del individuo. ISSN 17278120. Disponible en: [Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo \(sld.cu\)](#)

