

# Impacto de la capacidad física sobre la calidad de vida en un ámbito laboral

**Ayestarán-Aldaz, Adriana<sup>(1)</sup>; García-Ros, David<sup>(2)</sup>; Sánchez-Tainta, Ana<sup>(3)</sup>; Rodríguez-Mourille, Ana<sup>(4)</sup>; Zulueta, Javier<sup>(5)</sup>; Fernández-Montero, Alejandro<sup>(6)</sup>**

<sup>(1)</sup>Estudiante 6º año de medicina en la Universidad de Navarra. Pamplona.

<sup>(2)</sup>Servicio de Deportes de la Universidad de Navarra. Pamplona

<sup>(3)</sup>Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra. Pamplona

<sup>(4)</sup>Área Medicina del Trabajo de la Clínica Universitaria de Navarra. Pamplona.

<sup>(5)</sup>Departamento de Neumología de la Clínica Universitaria de Navarra. Pamplona.

<sup>(6)</sup>Área Medicina del Trabajo de la Clínica Universitaria de Navarra. Pamplona.

## Correspondencia:

**Alejandro Fernández-Montero MD, PhD**

Área de Medicina del Trabajo, Universidad de Navarra, Av.

Pío XII, 36,

31008, Pamplona, España

E-mail: [afmontero@unav.es](mailto:afmontero@unav.es)

Fax: +34 948296500

La cita de este artículo es: A Ayestarán et al. Impacto de la capacidad física sobre la calidad de vida en un ámbito laboral. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2017; 26: 247-256

**Resumen:** el objetivo del presente trabajo es estudiar la relación de los componentes de la capacidad física (fuerza, flexibilidad y resistencia) con la calidad de vida en un ámbito laboral. **Material y Métodos:** Ensayo de campo aleatorizado y controlado de un año de seguimiento. Se midió la calidad de vida (cuestionario validado SF-36) y la capacidad física (resistencia, mediante prueba cardiopulmonar de esfuerzo; fuerza muscular y flexibilidad analizadas por la Batería Eurofit18). El grupo Intervención recibió seguimiento personalizado con ejercicio físico y el Control una charla con pautas generales. **Resultados:** Ambos grupos mejoraron su capacidad física siendo superior en el grupo Intervención 48,7 respecto al control 40,87 (p=0,03). Los trabajadores con mayor capacidad física presentan mejor calidad de vida (OR:6,69; IC95%:1,48-30,20) siendo la capacidad de resistencia la más influyente

## THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON QUALITY OF LIFE EXAMINED IN A WORK ENVIRONMENT

**Abstract:** The aim of this study is to analyse the correlation between the main components of physical activity (strength, flexibility and resistance) and quality of life examined in a work environment. **Method:** In a randomized, controlled trial throughout one year of follow-up patients were evaluated by their quality of life (SF-36 health survey) and their physical exercise (resistance measured by cardiopulmonary stress test; strength and flexibility based on Eurofit Fitness Test Battery). The intervention group received a personalized exercise plan and the control group attended an informative talk with general guidelines. **Results:** Both groups improved their physical activity, however, Intervention group had better results 48,7 than Control group 40,87 (p=0,03). Workers with better physical activity proved a greater quality

(OR:8,64; IC95%:1,69-44,04). **Conclusiones:** La mayor capacidad física en trabajadores, se asocia a mejor calidad de vida.

**Palabras clave:** calidad de vida (CV), calidad de vida laboral (CVL), actividad física, SF-36

---

**Fecha de recepción:** 3 de noviembre de 2017

**Fecha de aceptación:** 20 de diciembre de 2017

---

of life (OR:6,69; IC95%:1,48-30,20), being the resistance the major contributing component (OR:8,64; IC95%:1,69-44,04). **Conclusion:** Workers with a higher level of physical exercise are associated with improved quality of life.

**Keywords:** quality of life, quality of working life, physical activity, SF-36