



INNOVACIÓN SOCIAL EN LA INSERCIÓN LABORAL: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU IMPACTO EN EL EMPLEO

Resultados de la **investigación** que analiza el impacto que tiene la mejora de la **salud y los hábitos de vida saludables** en la **empleabilidad** de las personas en situación de vulnerabilidad a través de un nuevo modelo de acompañamiento integral en la inserción sociolaboral: **Vives Emplea Saludable**.

AUTORÍA DEL ANÁLISIS:

Investigadores Principales:

[Noemí López Ejeda](#) (UCM)

[Rafael Tomás Cardoso](#) (UCM)

Equipo de investigación:

María Dolores Marrodán Serrano, Jesús Román Martínez Álvarez, María Sánchez-Álvarez y Andrea Calderón. Grupo de Investigación [EPINUT](#) de la Universidad Complutense de Madrid

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 5 |
| 2. RESUMEN EJECUTIVO | 6 |
| 3. DESCRIPTIVOS GENERALES | 13 |
| 4. TEMPORALIDAD | 15 |
| 5. METODOLOGÍA | 16 |
| 6. RESULTADOS GENERALES DEL PROYECTO | 18 |
| 6.1. RESULTADOS SOCIO-ECONÓMICOS | 18 |
| TIPOS DE FAMILIA | 18 |
| VIVIENDA | 19 |
| INGRESOS, FORMACIÓN Y EMPLEO | 20 |
| SITUACIONES DE VIOLENCIA | 22 |
| 6.2. RESULTADOS DE EMPLEABILIDAD | 23 |
| INDICADORES OBJETIVOS DE EMPLEABILIDAD | 24 |
| INDICADORES SUBJETIVOS DE EMPLEABILIDAD | 25 |
| PERCEPCIONES TRAS EL PASO POR EL PROGRAMA | 26 |
| VALORACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA | 30 |
| 6.3. RESULTADOS DE SALUD Y HÁBITOS DE VIDA | 31 |
| PREDISPOSICIÓN AL CAMBIO DE HÁBITOS EN SALUD | 32 |
| ALIMENTACIÓN | 34 |
| SEGURIDAD ALIMENTARIA | 35 |
| HÁBITOS ALIMENTARIOS | 36 |
| ESTADO NUTRICIONAL AUTORREPORTADO | 38 |

| | |
|--|-----------|
| ACTIVIDAD FÍSICA | 39 |
| PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL | 41 |
| SATISFACCIÓN CON LA VIDA | 43 |
| SALUD CARDIOVASCULAR | 45 |
| DESCANSO NOCTURNO | 46 |
| PERCEPCIÓN DE CAPACIDADES PARA LA SALUD | 49 |
| 6.4. RESULTADOS DEL SEGUIMIENTO A PARTIR DE LOS 6 MESES | 51 |
| RESULTADOS DE EMPLEABILIDAD AL SEGUIMIENTO | 51 |
| RESULTADOS DE HÁBITOS DE VIDA AL SEGUIMIENTO | 55 |
| 7. NOTA ESTADÍSTICA | 66 |

1. INTRODUCCIÓN

En 2020, con el apoyo del Fondo Social Europeo (FSE) y el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, Acción contra el Hambre puso en marcha un proyecto de Innovación Social: [Vives Emplea Saludable](#), cuyo objetivo era redefinir el modelo tradicional de itinerario de inserción sociolaboral, Vives Emplea, para integrar de forma transversal la educación en salud en todos sus componentes, para aportar valor a las personas en riesgo de exclusión y mejorar su empleabilidad.

Fruto de todo este trabajo de exploración e investigación, presentamos el presente informe, el cual recoge los resultados finales del análisis de los cuestionarios implementados dentro de la **investigación del programa Vives Emplea Saludable desarrollado por Acción Contra el Hambre España y el Grupo de Investigación EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid** (ref. 920325).

A continuación, mostramos una versión reducida del informe, mostrando la comparativa de los resultados entre el grupo control (VE) representado en azul y el grupo intervención (VES) representando en verde. Así mismo, se muestra la comparación entre géneros para los resultados del programa y una comparativa inicio-final dentro de cada grupo de estudio para los cuestionarios de salud para aquellos resultados que hayan mostrado una evolución significativa. Finalmente, se ha podido realizar un seguimiento a los 6 meses de acabar el programa en una submuestra de ambos grupos.



2. RESUMEN EJECUTIVO

El diseño metodológico consiste en un ensayo comunitario controlado no-aleatorizado cuya **variable principal es el éxito en la inserción (entendida como acabar el programa habiendo encontrado trabajo, comenzado una nueva formación o emprendimiento)**. El diseño se ha realizado bajo una hipótesis de no-inferioridad en la que esperamos que el grupo intervención (Programa Vives-Emplea Saludable o VES) obtenga unos resultados de inserción que sean similares a los del grupo control (Programa Vives-Emplea tradicional o VE).

El total de participantes registrados en la base de datos final, es de 1.077 (505 en el grupo control y 572 en el de intervención), con una mayoría de mujeres (75% y 80% respectivamente).

Durante todo el documento se proporcionan los valores de la comparación estadística (p-valores). Si dicho valor es <0.05 se considera que las diferencias entre grupos son significativas (no debidas al azar) y se resaltarán el resultado en negrita. Si el valor es ≥ 0.05 , no existen diferencias o se deben al propio azar (en ese caso se indica con las siglas "NS" de "No significativo").

RESULTADOS DEL PROYECTO

El estudio ha considerado como resultado exitoso, las inserciones laborales, las inserciones formativas y los casos de emprendimiento, quedando fuera aquellos que llegan a final del programa sin inserción, los que abandonan el programa prematuramente o los que son derivados a otros programas formativos. Según esto, **no se encuentran diferencias significativas en la proporción de participantes con un resultado de inserción exitoso, siendo del 53.3% en el grupo intervención y del 54.9% en el grupo control**. De estos, el 42.3% son inserciones laborales en el grupo intervención y 40.0% en control. Tampoco se encontraron diferencias significativas para los abandonos (6.1% y 5.7% respectivamente). **Analizando los resultados por género, tampoco se encuentran diferencias reseñables** para los casos exitosos: grupo intervención: mujeres 54.5%, varones 49.7%; grupo control: mujeres 54.1%, varones 58.9%.

También se valoraron **indicadores objetivos y subjetivos de empleabilidad. Los resultados son altamente satisfactorios y tampoco se encuentran diferencias significativas entre grupos**. Las personas participantes de ambos grupos obtienen promedios de 8 sobre 10 puntos para estas escalas y, en la mayoría de las cuestiones analizadas, más del 90% reportan resultados de mejora. Los ámbitos que menos han mejorado serían el comienzo de nuevas formaciones o acudir a ferias o eventos de empleo, que lo han realizado entre el 40-60% de participantes. En la comparación por géneros, hay mayor proporción de mujeres que se inscriben en ofertas de empleo (95% vs. 89%) y que afirman haber ampliado su red de contactos (94% vs. 88%). El resto de los indicadores no difiere entre géneros.

Todos estos resultados son relevantes porque permiten concluir que **reducir el tiempo dedicado a las actividades estrictamente relacionadas con la mejora de la empleabilidad, en pro de actividades de promoción de la salud, no tiene ningún impacto negativo en el resultado del**

programa. Además, en ambos grupos, **más del 80% de las personas participantes califican el programa con la máxima nota posible** y la práctica totalidad manifiestan que el programa les ha ayudado a mejorar y lo recomendarían a otras personas en su misma situación.

RESULTADOS SOCIOECONÓMICOS Y DE GÉNERO

En general, **no se encuentran diferencias significativas entre los grupos de estudio para ninguna de las variables analizadas** que incluyen el tipo de familia, el tipo de vivienda y sus prestaciones y suministros, el nivel formativo o los ingresos económicos individuales y familiares. Si se han encontrado diferencias significativas en cuanto a las situaciones de violencia, siendo el grupo intervención el que reporta más casos de violencia física (18% vs. 11%) y psicológica (33.0% vs. 21%) en el hogar. La similitud de los grupos en cuanto a su contexto socio-económico hace que **los grupos de estudio sean comparables y el efecto del tipo de programa recibido no se vea sesgado o influenciado por diferencias en los contextos familiares y recursos.**

RESULTADOS DE LOS CUESTIONARIOS DE SALUD Y HáBITOS DE VIDA

Predisposición al cambio de hábitos en salud según la escala URICA

La mayoría de las personas participantes muestran una **alta predisposición al cambio de hábitos en salud, con resultados promedios en torno a los 70 puntos sobre 80** tanto al inicio como al final del estudio. Al comienzo, las personas del grupo intervención mostraban una puntuación significativamente mayor (73 vs. 68 puntos), pero al final del estudio la diferencia desaparece. La motivación al cambio no decae de inicio a final en ninguno de los dos grupos. **Esta alta motivación al cambio en todas las personas participantes demuestra que los programas de empleabilidad suponen una gran una ventana de oportunidad para este tipo de intervenciones focalizadas en el autocuidado hacia la salud.**

Seguridad Alimentaria según la escala FIES

El 53% de las personas participantes en los programas de empleabilidad muestra algún nivel de inseguridad alimentaria, de las cuales, en torno al 10% estarían en una situación de privación alimentaria severa. No se encuentran diferencias significativas entre grupos ni al inicio, ni al final del programa y la situación no varía significativamente durante el desarrollo del programa en ninguno de los dos grupos, aunque **se registra un ligero aumento de las personas en seguridad alimentaria en ambos grupos (+4.4% en control y +3.2% en intervención).** Esto es relevante dado que más de la mitad de la muestra ha desarrollado los programas en el contexto de inflación derivado de la guerra de Ucrania, cuyos efectos están teniendo las peores consecuencias en los colectivos más vulnerables como son las personas participantes del presente estudio.

Durante el programa, **umenta el número de participantes que realizan el desayuno, la media mañana y la cena de forma habitual en el grupo intervención, además, se reduce el porcentaje de los que realizan ingestas más allá de las cinco principales (-7%),** lo que podría considerarse como “picoteos”. El grupo control no registra cambios en las ingestas de inicio a fin de programa.

Hábitos alimentarios según la escala SEDCA

Los dos grupos parten de una situación similar al inicio del estudio, con una puntuación promedio de 10 sobre 16 puntos y en torno a un 45% de la muestra con buenos hábitos alimentarios, sin diferencias significativas entre grupos. Al final del estudio, **el grupo intervención mejora en 2 puntos promedio en el grupo intervención y las personas participantes que tienen unos buenos hábitos alimentarios aumenta un 26%**. Por el contrario, en el grupo control, la situación no varía de inicio a fin de programa.

En general, los ítems de peor cumplimiento en ambas muestras son el consumo habitual de fruta, pescado y frutos secos saludable que no son consumidos en la cantidad suficiente y el consumo de carnes rojas o derivados que es más alto de lo debido. En todos ellos, no se alcanza una proporción de cumplimiento de, al menos, el 50%. **En el grupo control, no cambia significativamente ninguno de los ítems evaluados salvo el consumo de refrescos que aumenta significativamente casi un 10%. Por el contrario, el grupo intervención mejora en el cumplimiento de 12 de los 16 ítems.** En concreto, han aumentado las personas que ahora cumplen el consumo mínimo de fruta (+14.2%), de verdura (+15.6%), de legumbres (+11%), de pescado (+8.2%) y de frutos secos saludables (+19.2%). Además, también ha aumentado la proporción de personas que ya no se excede del límite permitido para cereales azucarados (+11.9%), desayunos azucarados (+9.1%), refrescos (+11.0%) y carne roja o sus derivados procesados (+12.4%). Así mismo, también han aumentado aquellas que indican que eligen preferentemente cereales integrales (+16.9%), las que indican que leen habitualmente el etiquetado de los productos (+12.8%) y las que no se saltan las comidas principales (+9.1%).

Estado nutricional autorreportado

Se les preguntó a las personas participantes por su peso y estatura actuales, a partir de lo cual, se calculó el índice de masa corporal y se categorizó siguiendo las recomendaciones actuales de la Organización Mundial de la Salud. Debe tenerse en cuenta que la mayoría de los estudios indican que los datos autorreportados suelen subestimar el IMC real, ya que infraestiman el peso y sobreestiman la estatura. De acuerdo con los datos autorreportados, **en torno a la mitad de las personas participantes tiene exceso de peso, de las cuales, el 31% sería sobrepeso y el 14% obesidad**, sin diferencias entre grupos al inicio o al final del programa.

Actividad Física según la escala RAPA

Al inicio del estudio, no se encuentran diferencias significativas entre grupos pero, al final, el grupo intervención registra menos casos de personas sedentarias y los que no hacen actividad física complementaria además de los ejercicios aeróbicos. **De inicio a fin de programa, el grupo control no varía en ninguno de los estados de actividad analizados mientras que, en el grupo intervención, mejoran todos los ítems a excepción de los que hacen actividad ligera que se queda estable.** En concreto, los porcentajes de mejora registrados son: Casi nunca hago actividad física (AF): -10.9%; Hago alguna AF ligera/moderada pero no todas las semanas: -10.1%; Hago hasta 30 min. de AF moderada al menos 5 días/sem.: +10.5%; Hago 30 min. o más de AF moderada al menos 5 días/sem.: +11.4%; Hago hasta 20 min. de AF intensa al menos 3 días/sem.: +12.7%; Hago 20 min. o más de AF intensa al menos 3 días/sem.: +1.1%; Hago ejercicios de fuerza al menos 1 vez/sem.: +16.9%.

Percepción del estado de salud física y mental según la escala SF-12

En general, las personas participantes del programa tienen una percepción de su salud por debajo de lo que se consideraría un valor medio, ya que registran una puntuación de 45-49 puntos sobre 100 tanto para la salud física como para la salud mental medidas por el test validado, a pesar de que, cuando se les indica que valoren su salud de 1 a 100, reportan valores mejores, entre 70-75 puntos. Esto podría estar indicando un sesgo de percepción del estado de salud.

Entre el inicio y final del programa, se registra una ligera mejoría en el promedio de salud mental de aproximadamente 2 puntos sobre 100 en ambos grupos, no encontrando esa mejora en la salud física. Al analizar cada ítem del cuestionario por separado, no se encuentran diferencias significativas entre grupo ni al inicio, ni al final del programa, salvo para el bienestar social que es significativamente mejor en el grupo intervención al final del estudio (66% vs. 55%).

Al analizar la evolución de cada ítem, **las personas del grupo intervención registran una mejoría en todos los ítems relativos al bienestar emocional y social, con porcentajes de entre 10-18% mayores que al inicio del estudio. Por el contrario, el grupo control se mantiene estable o incluso empeora ligeramente** para algunos ítems. Entre esos ítems se incluyen la percepción de salud global (+11%), las personas que indican que su estado emocional no ha limitado sus actividades cotidianas (+18%), las que reportan que habitualmente se han sentido con calma y tranquilidad (+10%) o con mucha energía (+10%), las que no han sentido desánimo o tristeza (+12%) y las que declarar que su estado emocional no ha limitado sus relaciones sociales (+12%).

Satisfacción con la vida según la escala SWLS

Al inicio del estudio, no se encuentran diferencias significativas en la proporción de personas satisfechas con la vida entre grupos, siendo incluso ligeramente inferior en el grupo intervención (46% vs. 53%). Sin embargo, **en consonancia con los resultados de la mejor salud emocional, al final del estudio el porcentaje de personas satisfechas con la vida aumenta un 16% en el grupo intervención mientras que se mantiene invariable en el grupo control.** Analizando cada ítem de esta escala por separado, el grupo intervención registra aumentos entre el 8-14% en 4 de los 5 ítems.

Salud cardiovascular según la escala FUSTER-BEWAT

La proporción de personas fumadoras está en torno al 17% en ambos grupos. **Aproximadamente la mitad de la muestra desconoce su nivel de tensión arterial, incluso en el grupo intervención al final del programa. Este dato revela una debilidad en el diseño del programa Vives Emplea Saludable, que debería promover que las personas participantes chequearan aspectos básicos de su salud** como la tensión, el colesterol, la glucosa en ayunas, entre otros indicadores clave de salud. Para futuras ediciones, se recomienda realizar alguna actividad para promover que todas las personas participantes se realicen estas mediciones básicas.

No se encuentran diferencias entre grupos ni al inicio, ni al final del programa y tampoco una mejora o empeoramiento desde el inicio del programa en ninguno de los grupos. **Menos del 10% de las personas que han respondido este test registran una salud ideal.** No obstante, **este resultado debe interpretarse con cautela ya que la muestra puede estar sesgada** dado que

aquellos que conocen su presión arterial podrían ser las personas que ya están realizando un seguimiento de este parámetro por haber sido diagnosticados como hipertensos o haber tenido algún problema vascular previo.

Cantidad y calidad del descanso nocturno

La mayoría de las personas participantes duermen las 6-9 horas recomendadas, aunque al inicio del programa el porcentaje era ligeramente mayor en el grupo control (86% vs. 75%) y al final ocurre lo contrario (73% vs. 77%), aunque la diferencia no llega a ser significativa. En cuanto a los horarios, **casi la mitad de la muestra se acuesta más tarde de la medianoche** tanto al inicio como al final del estudio.

En cuanto a la calidad del descanso, en general no se encuentran diferencias significativas entre grupos salvo para **el uso de medicamentos al inicio que es peor en el grupo intervención con un 16.1% que los toma siempre o casi siempre, frente al 5.4% en el grupo control. Al final del estudio esas diferencias desaparecen** porque se produce una ligera disminución en el grupo intervención y un ligero aumento en el grupo control (13.7% y 8.6% respectivamente). Entre el inicio y final del programa, aumenta la proporción de participantes del grupo intervención que reportan que nunca o solo alguna vez se despiertan varias veces por la noche (+9%).

Percepción de capacidades para la salud y estilo de vida:

Se les preguntó a las personas participantes por **su sensación en cuanto a la capacidad para llevar una vida saludable** al inicio y final del programa. Al contrario de lo que cabría esperar, no se encuentran diferencias entre grupos ni al inicio, ni al final del estudio para ninguna de las cuestiones planteadas. Además, **en el grupo intervención se registra un empeoramiento, con menos proporción de participantes que al final del estudio declaran tener el conocimiento suficiente para llevar una alimentación saludable, y menor proporción de los que creen que llevan una alimentación variada y equilibrada, una vida activa o que descansa lo suficiente.** En algunos casos, esas proporciones se reducen más de la mitad.

Este resultado va en contra de lo que cabría esperar después de haber estado recibiendo formación en hábitos de vida saludable durante varios meses. Sin embargo, se podría interpretar como un **“sesgo de conocimiento”**; al tener más conocimientos y estar mejor informados, las personas participantes del grupo intervención **toman consciencia de lo que se considera saludable y, por tanto, podrían estar realizando una valoración más juiciosa de sus hábitos al final del estudio.** Para evitar que las personas caigan en el desánimo ante la autoconsciencia de los hábitos poco saludables, **conviene reforzar la comunicación positiva y motivación al cambio durante todo el desarrollo del programa.**

RESULTADOS TRAS VARIOS MESES DE FINALIZAR EL PROGRAMA

De las personas que respondieron, **se encuentra un porcentaje mayor de personas trabajando en el grupo intervención (52% vs. 42%)**, aunque la diferencia no alcanza significación estadística. De estos, se encuentra **un porcentaje similar de personas con contratos indefinidos (39-42%) en ambos grupos, la mayoría de jornada completa.** De aquellos que no se encontraban

trabajando en el momento de responder, aproximadamente la mitad reporta haber trabajado en algún momento desde su salida del programa, sin diferencia entre grupos.

Al realizar el mismo análisis por géneros, tampoco se encuentran diferencias entre grupos. Pero al comparar directamente los dos géneros con independencia del grupo de estudio, si se encuentra que **hay mayor proporción de varones trabajando actualmente (66% vs. 44%) y con jornada completa (87% vs. 62%). De las personas que no están trabajando actualmente, hay más proporción de mujeres que han trabajado en algún momento desde la salida del programa (58% vs. 17% en varones).**

Resultados de salud

Estos resultados están basados en las 116 personas que contestaron tanto el cuestionario al final del programa, como este cuestionario de seguimiento pasados al menos 6 meses. Debe tenerse en cuenta que, en el momento en que contestaban al cuestionario final, todas las personas participantes se encontraban aún sin empleo (sin mejora económica) pero, en el cuestionario de seguimiento, se mezclan perfiles. No obstante, se ha comparado el estado laboral actual de esta submuestra y no se encuentran diferencias entre grupos.

- ➔ **Motivación al cambio de hábitos de vida (escala URICA):** no se encuentran diferencias entre grupos y, en ambos, **se registra una importante caída de la motivación respecto al final del programa (-17 puntos en grupo control y -21 puntos en intervención, sobre 80 posibles).**
- ➔ **Inseguridad alimentaria (nº de ingestas y escala FIES):** En el número de ingestas no se registran diferencias entre grupos aunque llama la atención que en el grupo intervención, las ingestas adicionales que pueden ser consideradas como **picoteos solo aumentan un 1.3% desde el final del programa, mientras que en el grupo control aumentan un 15%.** Tampoco se encuentran diferencias significativas en las categorías de inseguridad alimentaria de los grupos, aunque destaca que, en ambos grupos, **aumenta la proporción de personas con seguridad alimentaria desde el final del programa (+7.3% en control y +6.7% en intervención)** aunque la diferencia no alcanza significación estadística. Al analizar cada ítem por separado, se comprueba que **el grupo intervención tiene menos personas que dejaron de comer todo un día por falta de recursos**, la cual, se considera la manifestación más severa de la inseguridad alimentaria (9.3% en control vs. 1% en intervención). En general, la situación no ha variado significativamente desde el fin de la intervención.
- ➔ **Hábitos alimentarios (Escala SEDCA):** Tras varios meses, no se encuentran diferencias significativas entre grupos ni para la puntuación promedio obtenida en la escala, ni para las categorías de calidad de los hábitos, aunque **el grupo intervención sigue registrando más proporción de personas con buenos hábitos (65% vs. 57%), aunque se registra una reducción significativa de las personas con buenos hábitos, aumentando aquellos que caerían en hábitos mejorables, cosa que no ocurre en el grupo control.** Los ítems que empeoran significativamente en el grupo intervención son el consumo de cereales integrales y la toma habitual de desayunos azucarados. No obstante, algunos de los ítems más claves se mantienen similares o incluso aumentan levemente como cumplir el consumo de fruta, legumbre y pescado, el consumo de refrescos y no azucarar alimentos como el café o el yogur o no usar aceites refinados.

- ➔ **Estado nutricional autorreportado:** No se encuentran diferencias entre grupos aunque, en **las personas del grupo intervención disminuye considerablemente la proporción de sobrepeso (de 42% a 27%), la cual, se distribuye entre las personas que bajan a normopeso o han subido a obesidad**, dado que ambas categorías aumentan aunque sin diferencias significativas desde el final del programa. En el grupo control, los resultados son más estables.
- ➔ **Actividad Física (Escala RAPA):** Tampoco se encuentran diferencias significativas en el nivel de actividad física de los grupos tras varios meses de finalizar el programa. **En el grupo control se registra una mejoría con menos casos de poco activos (-19%), aumentando los moderadamente activos (+26%). El grupo intervención, sin embargo, no se encuentra esta mejoría** e incluso se reduce significativamente la proporción de personas hacen ejercicio de fuerza y flexibilidad habitualmente (-17%).
- ➔ **Percepción de la salud física y mental (Escala SF-12):** **No hay diferencias entre grupos al cabo de los meses para las puntuaciones promedio de salud física ni mental. Tampoco hay una mejora o empeoramiento comparado con los resultados finales**, salvo en un ítem del grupo control donde aumenta la proporción de personas cuya salud emocional no ha limitado sus actividades diarias (+17%).
- ➔ **Satisfacción con la vida (Escala SWLS):** **No se encuentran diferencias significativas entre grupos** pero el grupo control si registra una mejoría respecto al final del programa sumando +2 puntos sobre 35 posibles en la escala y aumento la proporción de satisfechos en un 20%. En el grupo intervención aumentan ligeramente las insatisfechas (+5.4%) aunque las satisfechas quedan invariables.
- ➔ **Salud cardiovascular (Escala Fuster-Bewat):** **No se encuentran diferencias significativas entre grupos**, ni al comparar los resultados finales y actuales dentro de cada grupo.
- ➔ **Cantidad y calidad del descanso:** En la cantidad de horas de sueño, no se encuentran diferencias significativas entre grupos, ni al comparar los resultados finales y actuales dentro de cada grupo. En cuanto a la **calidad del descanso, el grupo intervención obtiene resultados significativamente peores para dos ítems**, las personas que no se suelen despertar durante la noche (46% vs. 61% en el grupo control) y las personas que, si se despiertan, tiene dificultad para volver a dormirse (57% vs. 72%). Al analizar la evolución, en la mayoría de ítems se mantienen estables los resultados aunque mejora significativamente la proporción de personas que no les cuesta dormirse en el grupo control (+22%) y las que no tienen dificultad para volver a dormirse si se despiertan en el grupo intervención (+15%).
- ➔ **Percepción de las capacidades para la salud:** **No se encuentran diferencias significativas** entre grupos aunque, analizando la evolución desde el final del programa, **se reducen las personas del grupo control que creen descansar lo suficiente (-24%) y en el grupo intervención las que creen que llevan una vida activa (37%).**

3. DESCRIPTIVOS GENERALES

El total de participantes registrados en la base de datos final, es de 1.077 (505 en el grupo control y 572 en el grupo intervención) pertenecientes de los proyectos desarrollados en las siguientes provincias: Madrid, Sevilla, Málaga, Castellón, Tarragona y Pamplona.

➔ Control (VE): 53.1% (572)

➔ Intervención (VES): 46.9% (505)

CARACTERIZACIÓN DEMOGRÁFICA DE LOS PARTICIPANTES

Observamos que la edad media de las personas participantes es de 43 años, siendo el grupo más numeroso en ambos grupos las personas de 45 años en adelante.

Tabla 1. Edad media de las personas participantes

| EDAD | CONTROL (VE) | | | INTERVENCIÓN (VES) | | |
|------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|
| | TOTAL | HOMBRES | MUJERES | TOTAL | HOMBRES | MUJERES |
| Promedio | 43.2 (10.7) | 41.7 (11.9) | 43.6 (10.3) | 43.8 (10.1) | 43.1 (11.6) | 44.0 (9.6) |
| 18-29 años | 13.2% | 22.2% (14) | 11.0% (29) | 11.5% | 18.8% (21) | 9.3% (55) |
| 30-44 años | 35.0% | 34.9% (22) | 35.0% (92) | 36.5% | 30.4% (34) | 36.5% (174) |
| > 44 años | 51.8% | 42.9% (27) | 54.0% (142) | 52.0% | 50.9% (57) | 52.0% (248) |
| Total | 504 | 19.4% (98) | 80.6% (406) | 572 | 25.0% (143) | 75.0% (429) |

Fig. 1. Porcentaje de participación por sexos

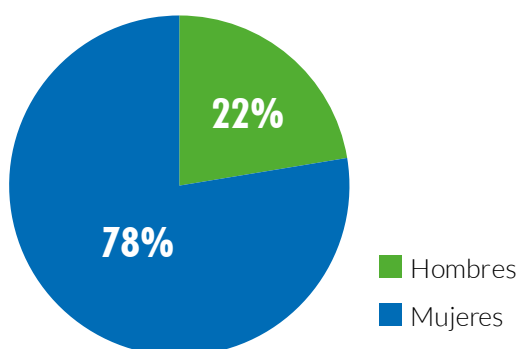
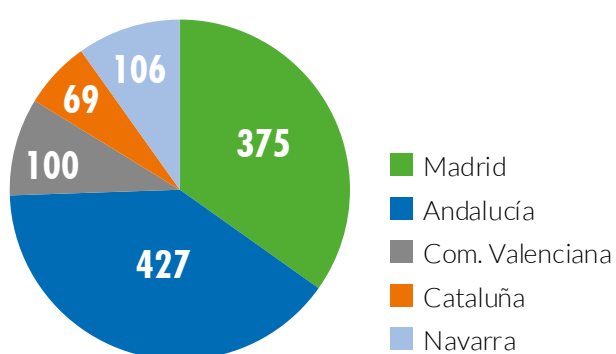


Fig. 2. Participantes por CC.AA.



La mayor parte de las personas participantes son de nacionalidad española (38.4%), seguido de participantes de Colombia (5.5%), Venezuela (4.5%), Marruecos (3.6%) y Argentina (1.7%). El resto de las nacionalidades, hasta 39 diferentes, están representadas en un 1% o menos.

En casi todos nuestros proyectos hay un mayor porcentaje de mujeres, entorno al 60-70%, incluso en alguno de ellos es específico para ese colectivo por su alta vulnerabilidad y mayores dificultades para acceder a un empleo. Es por ello, que hay una mayor representatividad de mujeres también en la muestra de la investigación.

Los primeros proyectos se comenzaron a implementar en Madrid, Sevilla y Málaga, es por ello por lo que el volumen de la muestra es mayor en esos territorios. Posteriormente pudimos ampliar la muestra y escalar la investigación a otras tres nuevas zonas del territorio nacional en las cuales también veníamos desarrollando itinerarios de inserción sociolaboral.



4. TEMPORALIDAD

El proyecto de investigación comenzó en enero de 2020 y se ha desarrollado en las siguientes fases:

- ➔ **1ª FASE:** De enero de 2020 a mayo de 2021: Modelización, diseño de itinerario sociolaboral y elaboración de cuestionarios
- ➔ **2ª FASE:** De junio de 2021 a marzo de 2023: Pilotaje del itinerario sociolaboral resultante: Vives Emplea Saludable y recogida de datos.
- ➔ **3ª FASE:** De abril 2023 a julio 2023: Análisis y conclusiones. Divulgación de resultados.

Fig. 3. Mapa de los proyectos desarrollados dentro del marco del programa Vives Emplea Saludable entre los años 2021 y 2022



■ Proyectos en 2021 (3)

■ Proyectos en 2022 (22)

■ Presencia activa de programas de Acción contra el Hambre

5. METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo una Investigación-Acción, incorporando metodologías cuantitativas, cualitativas y participativas, encaminadas al diseño y pilotaje de un nuevo modelo de itinerario de inserción sociolaboral: Vives Emplea Saludable.

METODOLOGÍA CUANTITATIVA

Se seleccionaron los instrumentos de evaluación y se elaboran preguntas específicas para el trabajo de campo. Todo ello se distribuye en cuatro formularios que se aplican en momentos diferentes de la intervención. Para el análisis y puesta en valor de los datos se realizó un estudio de posibles escalas ya abaladas a nivel científico, y se crearon otras *ad hoc*, generando con todas ellas los siguientes cuestionarios los cuales se pasaron a las personas participantes por vía telemática.

Tabla 2. Construcción de formularios de evaluación por temas

| | BLOQUES TEMÁTICOS EVALUADOS |
|--|--|
| Cuestionario hábitos de vida | <ul style="list-style-type: none">• Información general• Interés y motivación al cambio de hábitos de vida• Alimentación• Actividad física• Salud• Sueño y descanso• Preguntas generales |
| Cuestionario datos sociodemográficos y género | <ul style="list-style-type: none">• Información general• Composición familiar• Vivienda• Ingresos actuales• Trabajos anteriores• Opinión sobre el trabajo y los estudios• Hábitos cotidianos• Violencia• Acceso a la salud |
| Cuestionario final de empleabilidad y satisfacción | <ul style="list-style-type: none">• Información general• Empleabilidad• Itinerario formativo• Satisfacción• Percepción de cambios• Salud• Tiempo en el proyecto• Acciones posteriores al proyecto |
| Cuestionario de seguimiento | <ul style="list-style-type: none">• Datos personales• Indicadores de empleabilidad e inserción laboral• Empleabilidad percibida |

METODOLOGÍA CUALITATIVA

A través de análisis de contenido sobre los datos e información cualitativa procedente del estudio de textos y materiales temáticos, y de datos cualitativos obtenidos en el trabajo con grupos focales y/o entrevistas semiestructuradas con informantes y agentes clave en el ámbito de estudio. Se han aplicado técnicas de análisis del discurso, en base a la interpretación de discursos y textos, mediante procedimientos de organización de los contenidos (explícitos e implícitos) sobre ejes temáticos y categorías analíticas.

METODOLOGÍA PARTICIPATIVA

Se ha contado con expertos/as del ámbito académico y empresarial, así como con especialistas en el ámbito del Empleo, la Nutrición y la Salud que han orientado todo el desarrollo de la implementación y pilotaje del nuevo itinerario denominado: Vives Emplea Saludable.



6. RESULTADOS GENERALES DEL PROYECTO

6.1. RESULTADOS SOCIO-ECONÓMICOS

De las 564 personas que han contestado este cuestionario, el 80.3% son mujeres (453) y el 19.7% varones (111).

TIPOS DE FAMILIA

Tabla 3. Tipos de familia

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Persona casada o en pareja sin hijos | 11.2% (63) | 12.6% (29) | 10.2% (34) | 0.178 NS |
| Persona casada o en pareja con hijos | 35.5% (200) | 41.1% (95) | 31.5% (105) | |
| Familia Monoparental | 9.4% (53) | 7.8% (18) | 10.5% (35) | |
| Separado/a o divorciado/a con menores a cargo | 8.0% (45) | 6.9% (16) | 8.7% (29) | |
| Separado/a o divorciado/a con custodia compartida | 3.4% (19) | 2.2% (5) | 4.2% (14) | |
| Persona sola | 18.4% (104) | 16.0% (37) | 20.1% (67) | |
| Vive con otros familiares (no pareja/hijos) | 14.2% (80) | 13.4% (31) | 14.7% (49) | |

El tipo de familia predominante en la muestra es el de pareja con hijos/as, en torno al 35%. En general, no se encuentran diferencias significativas entre grupos. Las familias monoparentales representan en torno al 17.4% (juntando monoparentales y personas separadas o divorciadas con hijos a cargo).

El **promedio de personas en el hogar es de 3.0 [2.0 - 4.0]** en ambos grupos. De aquellas personas participantes que han declarado tener **hijos/as a cargo**, se encuentra un **promedio de 1.0 [0.0 - 1.0] hijos/as, en su mayoría menores convivientes**, sin diferencias entre grupos ($p=0.083$). **Del total de la muestra, el 15.1% (85) tienen adultos dependientes a su cargo**, sin diferencias significativas entre grupos (control: 14.7% (34) vs. intervención: 15.3% (51), $p=0.846$).

VIVIENDA

Tipo de Vivienda

Tabla 4. Resultados por tipo de vivienda

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Albergue / Sin hogar | 1.4% (8) | 1.7% (4) | 1.2% (4) | |
| Con familiar (gratuito) | 12.1% (68) | 12.6% (29) | 11.7% (39) | |
| Habitación alquilada | 7.4% (42) | 8.2% (19) | 6.9% (23) | |
| Casa alquilada compartida | 6.0% (34) | 6.5% (15) | 5.7% (19) | 0.524 NS |
| Casa alquilada familiar | 30.0% (169) | 32.5% (75) | 28.2% (94) | |
| Propiedad con hipoteca | 24.8% (140) | 24.2% (56) | 25.2% (84) | |
| Propiedad pagada | 18.3% (103) | 14.3% (33) | 21.0% (70) | |
| Tamaño vivienda (m ²) | 72.0 [60.0 – 90.0] | 75.0 [60.0 – 90.0] | 70.0 [59.5 – 90.0] | 0.265 NS |

No se encuentran diferencias en el tamaño promedio de las viviendas de las personas participantes entre grupos siendo la mediana general de 70-75 m². En general, **la mayoría de la muestra se distribuye de forma equilibrada entre dos modelos de vivienda: casa alquilada familiar (en torno al 30%) y propiedad con hipoteca (en torno al 25%).**

Suministros del hogar

Se preguntó a las personas participantes si habían tenido problemas últimamente para pagar alguno de los suministros básicos de los hogares. A continuación, se muestra el porcentaje de aquellos que respondieron afirmativamente:

Tabla 5. Problemas con los suministros básicos del hogar

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Luz | 29.4% (166) | 30.3% (70) | 28.8% (96) | 0.706 NS |
| Agua | 16.1% (91) | 17.3% (40) | 15.3% (51) | 0.525 NS |
| Gas | 15.1% (85) | 16.5% (38) | 14.1% (47) | 0.446 NS |
| Hemos podido pagar los suministros, pero limitando el uso | 55.7% (314) | 55.0% (127) | 56.2% (187) | 0.782 NS |
| Hemos podido pagar y lo hemos usado de forma habitual | 15.2% (86) | 14.3% (33) | 15.9% (53) | 0.596 NS |

Se comprueba que más de la mitad de la muestra confirma que limita el uso de los suministros básicos del hogar (luz, agua o gas) por no poder hacer frente al precio de un consumo habitual. De estos suministros, el que más problemas de pago registra sería la luz, en torno a un cuarto al 30%. En general, no se encuentran diferencias entre los grupos de estudio.

INGRESOS, FORMACIÓN Y EMPLEO

Del total de la muestra de participantes, el 36.2% declara ser el principal proveedor económico del hogar, sin diferencias marcadas entre grupos (intervención 38.2% vs. Control 33.6%, $p=0.427$ NS). A continuación, se muestra la distribución de los participantes en cuanto a sus ingresos individuales y familiares.

Tabla 6. Ingresos individuales y familiares

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Ingresos individuales | | | | |
| < 500€ | 71.1% (401) | 71.0% (164) | 71.2% (237) | 0.250 NS |
| 500 - 1000 € | 23.6% (133) | 22.5% (52) | 24.3% (81) | |
| 1000 - 1500 € | 5.0% (28) | 6.5% (15) | 3.9% (13) | |
| 1500 - 2500 € | 0.4% (2) | — | 0.6% (2) | |
| > 2500 € | — | — | — | |
| Ingresos familiares | | | | |
| < 500€ | 29.3% (165) | 29.9% (69) | 28.8% (96) | 0.108 NS |
| 500 - 1000 € | 30.3% (171) | 24.7% (57) | 34.2% (114) | |
| 1000 - 1500 € | 24.8% (140) | 29.4% (68) | 21.6% (72) | |
| 1500 - 2500 € | 12.9% (73) | 13.4% (31) | 12.8% (42) | |
| > 2500 € | 2.7% (15) | 2.6% (6) | 2.7% (9) | |

Tres cuartas partes de la muestra percibe menos de 500€/mes a nivel individual y el 84% ingresan menos de 1500€/mes en su hogar. No se encuentran diferencias significativas entre grupos.

A continuación, se muestra el tiempo de desempleo de las personas participantes y si cobran algún tipo de prestación actualmente:

Tabla 7. Tiempo de desempleo y prestaciones

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| 1 - 3 meses | 13.1% (74) | 11.3% (26) | 14.4% (48) | 0.464 NS |
| 3 - 6 meses | 13.5% (76) | 11.3% (26) | 15.0% (50) | |
| 6 meses - 1 año | 19.7 (111) | 21.6% (50) | 18.3% (61) | |
| 1 - 5 años | 36.3% (205) | 38.1% (88) | 35.1% (117) | |
| > 5 años | 17.4% (98) | 17.7% (41) | 17.1% (57) | |
| Cobra prestación por desempleo | 18.4% (104) | 13.9% (32) | 21.6% (72) | 0.019 |
| Recibe alguna otra ayuda económica | 35.3% (199) | 33.3% (77) | 36.6% (122) | 0.419 NS |
| No recibe ninguna de las dos | 50.4% (284) | 55.8% (129) | 46.5% (155) | 0.030 |
| Recibe ambas prestaciones | 4.1% (23) | 3.0% (7) | 4.8% (16) | 0.295 NS |

Más de la mitad de la muestra lleva **más de 1 año de desempleo** (53.7%), de los cuales, el 17% lleva más de 5 años sin trabajar. No se encuentran diferencias significativas entre grupos. **En torno a la mitad de la muestra no recibe ningún tipo de prestación, siendo mayor esta proporción en el grupo control.** Esta diferencia se debe al cobro de prestación por desempleo que es mayor en el grupo intervención, dado que no hay diferencias en el porcentaje de participantes que cobran otro tipo de prestaciones. No obstante, esto no parece influir en los ingresos totales ya que, como se mostró arriba, no se encuentran diferencias entre grupos.

Además, se les ha preguntado si actualmente tienen cubierta la asistencia médica y si pueden permitirse acudir al dentista cuando lo necesitan.

Tabla 8. Asistencia médica y dentista

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Personas sin asistencia médica | 6.2% (35) | 4.3% (10) | 7.5% (25) | 0.124 NS |
| Personas que no se pueden permitir el dentista | 49.8% (281) | 50.6% (117) | 49.2% (164) | 0.744 NS |

No se encuentran diferencias significativas entre grupos. Casi la mitad de la muestra declara que no se puede permitir acudir al dentista cuando tienen algún problema.

Nivel formativo

Tabla 9. Formación

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|-------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Sin estudios | 2.0% (11) | 1.3% (3) | 2.4% (8) | 0.268 NS |
| Primaria | 14.7% (83) | 15.2% (35) | 14.4% (48) | |
| Secundaria | 12.8% (72) | 11.3% (26) | 13.8% (48) | |
| Bachillerato | 14.7% (83) | 13.9% (32) | 15.3% (51) | |
| Grado medio, FP1 | 11.0% (62) | 8.7% (20) | 12.6% (42) | |
| Grado superior, FP2 | 13.8% (78) | 13.4% (31) | 14.1% (47) | |
| Universitarios | 22.0% (124) | 27.3% (63) | 18.3% (61) | |
| Postgrado universitario | 9.0% (51) | 9.1% (21) | 9.0% (30) | |

No se encuentran diferencias entre grupos para el nivel formativo, destacando que aproximadamente un cuarto de la muestra total tiene estudios universitarios.

Empleos previos

Los grupos difieren en el promedio de años trabajados con anterioridad, siendo mayor en el grupo intervención 10.0 [5.0 – 18.0] que en el grupo control 8.5 [3.0 – 16.0], p=0.045. A continuación, se muestra las respuestas a la pregunta “Tipos de contratos que has tenido o te ofrecen habitualmente” era de respuesta múltiple, por lo que se refleja el porcentaje de participantes que han marcado afirmativamente cada posible respuesta:

Tabla 10. Empleos previos

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Contratos temporales | 60.1% (339) | 61.0% (141) | 59.45% (198) | 0.706 NS |
| Puestos no cualificados | 14.0% (79) | 14.7% (34) | 13.5% (45) | 0.685 NS |
| Jornada completa | 42.4% (239) | 41.1% (95) | 43.2% (144) | 0.617 NS |
| Jornada parcial | 28.7% (162) | 31.6% (73) | 26.7% (89) | 0.208 NS |
| Por obra y servicio | 29.8% (168) | 25.5% (59) | 32.7% (109) | 0.066 NS |
| Contratos indefinidos | 24.3% (137) | 22.5% (52) | 25.5% (85) | 0.412 NS |
| Contratos por horas | 20.2% (114) | 18.6% (43) | 21.3% (71) | 0.431 NS |
| Para formación / aprendizaje | 7.3% (41) | 4.8% (11) | 9.0% (30) | 0.056 NS |
| En prácticas | 8.7% (49) | 10.8% (25) | 7.2% (24) | 0.134 NS |
| Nunca he trabajado con contrato | 8.5% (48) | 8.2% (19) | 8.7% (29) | 0.840 NS |

El tipo de contrato más prevalente en la historia laboral de las personas participantes es el contrato temporal. No se encuentran diferencias entre los grupos de estudio.

SITUACIONES DE VIOLENCIA

Se preguntó a las personas participantes por antecedentes de violencia:

Tabla 11. Antecedentes de violencia

| POR GRUPO (N=564) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=231 | INTERVENCIÓN (VES) N=333 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Ha sufrido alguna vez violencia física dentro del hogar | 15.4% (87) | 11.3% (26) | 18.3% (61) | 0.026 |
| Ha sufrido alguna vez violencia psicológica dentro del hogar | 28.2% (159) | 21.2% (49) | 33.0% (110) | 0.005 |
| Ha sentido algún tipo de discriminación/violencia en el trabajo | 42.0% (237) | 38.1% (88) | 44.7% (1499) | 0.116 NS |
| Racismo | 10.1% (57) | 10.0% (23) | 10.2% (34) | 0.239 NS |
| Machismo | 22.7% (128) | 20.8% (48) | 24.0% (80) | |
| Homofobia | 1.6% (9) | 2.2% (5) | 1.2% (4) | |
| Otro | 7.6% (43) | 5.2% (12) | 9.3% (31) | |

Los resultados muestran que **las personas del grupo intervención registran un porcentaje significativamente mayor de casos de violencia física y psicológica dentro del hogar**. Las violencias dentro del trabajo no muestran diferencias entre grupos.

Tras analizar los principales indicadores socio-económicos, podemos concluir que no existen diferencias entre los grupos de estudio, de forma **que no existen distintos condicionantes que puedan afectar a los resultados del proyecto y a los resultados de los cuestionarios de salud**.

6.2. RESULTADOS DE EMPLEABILIDAD

Se muestran los resultados del programa, tanto generales como divididos por género, con 7 posibles casuísticas (inserción laboral, formativa, ambas, emprendimiento, derivación a otros programas (Vives Aprende o Vives Emprende), abandono del proyecto antes de tiempo o llegar a fin de proyecto sin inserción. Sumando las cuatro primeras opciones, se ha creado una variable de “casos exitosos”.

Tabla 12. Resultados de empleabilidad general y por sexo

| TODA LA MUESTRA (N=1077) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=505 | INTERVENCIÓN (VES) N=572 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Total de casos exitosos (1-4) | 54.1% (579) | 54.9% (274) | 53.3% (305) | 0.603 NS |
| 1 Inserción Laboral | 41.2% (444) | 40.0% (202) | 42.3% (242) | 0.443 NS |
| 2 Inserción Formativa | 9.1% (98) | 8.9% (45) | 9.3% (53) | 0.888 NS |
| 3 Inserción Laboral y Formativa | 3.2% (35) | 5.0% (25) | 1.7% (10) | 0.003 |
| 4 Crea empresa o Vives Emprende | 0.2% (2) | 0.4% (2) | 0% (0) | 0.220 NS |
| 5 Derivado a otros programas | 0.6% (6) | 1.2% (6) | 0% (0) | 0.010 |
| 6 Abandona el proyecto | 5.9% (64) | 5.7% (29) | 6.1% (35) | 0.794 NS |
| 7 Sin inserción durante el proyecto | 39.7% (428) | 38.8% (196) | 40.6% (232) | 0.559 NS |
| MUJERES (N=835) | TODAS LAS MUJERES | CONTROL (VE) N=403 | INTERVENCIÓN (VES) N=429 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Total de casos exitosos (1-4) | 54.3% (452) | 54.1% (218) | 54.5% (234) | 0.896 NS |
| 1 Inserción Laboral | 41.6% (347) | 39.7% (161) | 43.4% (186) | 0.278 NS |
| 2 Inserción Formativa | 9.5% (79) | 9.4% (38) | 9.6% (41) | 0.950 NS |
| 3 Inserción Laboral y Formativa | 3.1% (26) | 4.7% (19) | 1.6% (7) | 0.011 |
| 4 Crea empresa o Vives Emprende | – | – | – | – |
| 5 Derivado a otros programas | 0.4% (3) | 0.7% (3) | 0% (0) | 0.115 NS |
| 6 Abandona el proyecto | 6.5% (54) | 6.4% (26) | 6.5% (28) | 0.942 NS |
| 7 Sin inserción durante el proyecto | 39.0% (326) | 39.2% (159) | 38.9% (167) | 0.945 NS |
| VARONES (N=241) | TODOS LOS VARONES | CONTROL (VE) N=95 | INTERVENCIÓN (VES) N=143 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Total de casos exitosos (1-4) | 53.4% (127) | 58.9% (56) | 49.7% (71) | 0.159 NS |
| 1 Inserción Laboral | 40.2% (97) | 41.8% (41) | 39.2% (56) | 0.677 NS |
| 2 Inserción Formativa | 7.9% (19) | 7.4% (7) | 8.4% (12) | 0.775 NS |
| 3 Inserción Laboral y Formativa | 3.7% (9) | 6.1% (6) | 2.1% (3) | 0.164 NS |
| 4 Crea empresa o Vives Emprende | 0.8% (2) | 2.0% (2) | 0% (0) | 0.164 NS |
| 5 Derivado a otros programas | 1.2% (3) | 3.1% (3) | 0% (0) | 0.066 NS |
| 6 Abandona el proyecto | 4.1% (10) | 3.1% (3) | 4.9% (7) | 0.744 NS |
| 7 Sin inserción durante el proyecto | 41.9% (101) | 36.7% (36) | 45.5% (65) | 0.178 NS |

No se han encontrado diferencias significativas en los resultados de inserción exitosa entre los grupos. El grupo control registra un 1.6% más de resultados exitosos globales y el grupo intervención un 2.3% más en las inserciones laborales concretamente. Esta diferencia es ligeramente mayor entre las mujeres, ya que las del grupo intervención registran un 3.7% más de inserciones laborales, mientras que en el grupo de los varones ocurre lo contrario, es ligeramente superior en el grupo control en un 2.6%.

A priori, no cabría esperar que el nuevo programa tuviera un impacto directo e inmediato en la inserción de sus participantes ya que se trata de un aspecto que no depende exclusivamente de su actitud y aptitud. No obstante, este resultado nos permite comprobar que, **a pesar de haber reducido el tiempo dedicado a las actividades estrictamente relacionadas con la mejora de la empleabilidad (al ser sustituidas por actividades de promoción de la salud), las personas del programa Vives Emplea Saludable no obtienen peores resultados que el grupo control.**

INDICADORES OBJETIVOS DE EMPLEABILIDAD

Este cuestionario ha sido elaborado por el propio equipo de Acción Contra el Hambre para poder evaluar las principales competencias que se trabajan en los programas de empleabilidad. Cada pregunta se responde con Sí/No, de forma que suma +1 punto cada respuesta afirmativa. La puntuación total es la suma de las 10 preguntas y el resultado se expresa como mediana (resultado más repetido) e intervalo intercuartil (valores que determinan el 25% de los datos por arriba y por debajo de la distribución):

Tabla 13. Indicadores objetivos de empleabilidad

| POR GRUPO (N=470) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=171 | INTERVENCIÓN (VES) N=299 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|-------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Inscripción Servicio Estatal Empleo | 85.7% (403) | 90.1% (154) | 83.3% (249) | 0.043 |
| Nueva formación, idiomas... | 43.4% (204) | 42.7% (7) | 43.8% (131) | 0.813 NS |
| Alta en plataformas digitales | 91.9% (432) | 91.2% (156) | 92.3% (276) | 0.680 NS |
| CV ajustado a objetivo profesional | 97.7% (459) | 98.8% (169) | 97.0% (290) | 0.342 NS |
| Inscrito en oferta de empleo | 93.6% (440) | 94.2% (161) | 93.3% (279) | 0.720 NS |
| Entregado CVs | 91.1% (428) | 92.4% (158) | 90.3% (270) | 0.443 NS |
| Mejorado competencias digitales | 94.3% (443) | 91.2% (156) | 96.0% (287) | 0.033 |
| Ampliada la red de contactos | 92.3% (434) | 94.7% (162) | 91.0% (272) | 0.140 NS |
| Acude a feria/evento de empleo | 57.9% (272) | 65.5% (112) | 53.5% (160) | 0.011 |
| Realiza entrevista | 69.4% (326) | 66.1% (113) | 71.2% (213) | 0.243 NS |
| Puntuación total sobre 10 | 8.0 [8.0 – 9.0] | 8.0 [8.0 – 9.0] | 8.0 [8.0 – 9.0] | 0.198 NS |

Tabla 14. Indicadores objetivos de empleabilidad por género

| POR GÉNERO (N=470) | MUJERES N=374 | VARONES N=96 | COMP. P-VALOR |
|-------------------------------------|--------------------|-------------------|---------------|
| Inscripción Servicio Estatal Empleo | 85.8% (321) | 85.4% (82) | 0.872 NS |
| Nueva formación, idiomas... | 44.4% (166) | 39.6% (38) | 0.397 NS |
| Alta en plataformas digitales | 92.2% (345) | 90.6% (87) | 0.603 NS |
| CV ajustado a objetivo profesional | 98.1% (367) | 95.8% (4.2) | 0.185 NS |
| Inscrito en oferta de empleo | 94.9% (355) | 88.5% (85) | 0.023 |
| Entregado CVs | 91.7% (343) | 88.5% (85) | 0.331 NS |
| Mejorado competencias digitales | 94.9% (355) | 91.7% (88) | 0.222 NS |
| Ampliada la red de contactos | 93.6% (434) | 87.5% (84) | 0.046 |
| Acude a feria/evento de empleo | 59.1% (221) | 53.1% (45) | 0.291 NS |
| Realiza entrevista | 68.2% (255) | 74.0% (71) | 0.273 NS |
| Puntuación total sobre 10 | 8.0 [8.0 – 9.0] | 8.5 [7.0 – 9.0] | 0.604 NS |

En general **los resultados son muy buenos en ambos grupos, con un promedio de 8 sobre 10 puntos, sin diferencias significativas entre grupos.** Al analizar cada indicador objetivo por separado, sí se encuentran algunas diferencias. El grupo intervención registra más casos de mejora en las competencias digitales (96% vs. 91%) y el grupo control más casos de inscripciones al servicio estatal de empleo (90% vs. 83%) y más casos que han acudido al menos a un evento de empleo (66% vs. 54%). Pero, en general, la mayoría de los ítems registran más de un 90% de cumplimiento en ambos grupos.

En cuanto a la comparación por géneros, **hay una proporción significativamente mayor de mujeres que se han inscrito en ofertas de empleo y que afirman haber ampliado su red de contactos. La puntuación promedio de empleabilidad objetiva es medio punto superior en ellas también,** aunque la diferencia no llega a ser significativa.

INDICADORES SUBJETIVOS DE EMPLEABILIDAD

También son preguntas de Sí/No cuya puntuación total se da en mediana e intervalo intercuartil:

Tabla 15. Indicadores subjetivos de empleabilidad

| POR GRUPO (N=470) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=171 | INTERVENCIÓN (VES) N=299 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| He fortalecido competencias profesionales | 96.4% (453) | 94.2% (161) | 97.7% (292) | 0.050 NS |
| Tengo más capacidades y posibilidades | 96.6% (454) | 95.9% (164) | 97.0% (290) | 0.533 NS |
| Creo posible encontrar empleo | 92.3% (434) | 91.8% (157) | 92.6% (277) | 0.745 NS |
| Mis cualidades y experiencia facilitan | 89.1% (419) | 90.1% (154) | 88.6% (265) | 0.632 NS |
| Busco mejorar habilidades/conocimientos | 92.8% (436) | 91.8% (157) | 93.3% (279) | 0.546 NS |
| Conseguir empleo no me parece difícil | 59.1% (278) | 58.5% (100) | 59.5% (178) | 0.832 NS |
| Tengo confianza en mis capacidades | 87.7% (412) | 88.3% (151) | 87.3% (261) | 0.748 NS |
| Dedico mucho tiempo a mejorar conocim/habilidad | 79.8% (375) | 80.7% (138) | 79.3% (237) | 0.709 NS |
| Me preocupo por mantenerme en el mercado | 95.3% (448) | 94.7% (162) | 95.7% (286) | 0.651 NS |
| Puntuación total sobre 9 | 8.0 [7.0 – 9.0] | 8.0 [7.0 – 9.0] | 8.0 [7.0 – 9.0] | 0.893 NS |

Tabla 16. Indicadores subjetivos de empleabilidad por género

| POR GÉNERO (N=470) | MUJERES N=374 | VARONES N=96 | COMP. P-VALOR |
|---|-----------------|-----------------|---------------|
| He fortalecido competencias profesionales | 96.3% (360) | 96.9% (93) | 1.000 NS |
| Tengo más capacidades y posibilidades | 96.8% (454) | 95.8% (92) | 0.751 NS |
| Creo posible encontrar empleo | 91.7% (343) | 94.8% (91) | 0.311 NS |
| Mis cualidades y experiencia facilitan | 88.5% (331) | 91.7% (88) | 0.374 NS |
| Busco mejorar habilidades/conocimientos | 93.0% (348) | 91.7% (88) | 0.641 NS |
| Conseguir empleo no me parece difícil | 61.0% (228) | 52.1% (50) | 0.114 NS |
| Tengo confianza en mis capacidades | 97.4% (327) | 88.5% (85) | 0.768 NS |
| Dedico mucho tiempo a mejorar conocim/habilidad | 80.2% (300) | 78.1% (75) | 0.649 NS |
| Me preocupa por mantenerme en el mercado | 96.0% (359) | 92.7% (89) | 0.180 NS |
| Puntuación total sobre 9 | 8.0 [7.0 – 9.0] | 8.0 [7.0 – 9.0] | 0.418 NS |

Para los indicadores subjetivos de empleabilidad, tampoco se encuentran diferencias significativas entre grupos. En general, **la mediana de la puntuación se sitúa en 8 sobre 9 en todos los casos**, lo que también supone un resultado excelente. Como en los indicadores objetivos, la mayoría de las respuestas afirmativas están en torno al 90% o superior.

PERCEPCIONES TRAS EL PASO POR EL PROGRAMA

En estos 8 ítems, se les pide a las personas participantes que indiquen su grado de acuerdo con diferentes afirmaciones. Hay 5 respuestas posibles (desde nada=1 a mucho=5) de forma que, al sumar los 8 ítems, obtenemos un resultado que puede variar entre 5 y 40 puntos, siendo 40 lo representativo de la máxima mejora posible auto-percibida tras el paso por el programa. El resultado de dicha puntuación se muestra como media e intervalo intercuartil.

Tabla 17. Percepción tras el paso por el programa

| POR GRUPO (N=470) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=171 | INTERVENCIÓN (VES) N=299 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Capaz de gestionar emociones | | | | 0.963 NS |
| 1 = Nada | 0.4% (2) | 0.6% (1) | 0.3% (1) | |
| 2 = Poco | 0.9% (4) | 0.6% (1) | 1.0% (3) | |
| 3 = Algo | 22.3% (105) | 22.2% (38) | 22.4% (67) | |
| 4 = Bastante | 51.3% (241) | 50.3% (86) | 51.8% (155) | |
| 5 = Mucho | 25.1% (118) | 26.3% (45) | 24.4% (73) | |
| Más motivación y seguridad | | | | 0.497 NS |
| 1 = Nada | 0.2% (1) | – | 0.3% (1) | |
| 2 = Poco | 2.1% (10) | 2.9% (5) | 1.7% (5) | |
| 3 = Algo | 14.0% (66) | 16.4% (28) | 12.7% (38) | |
| 4 = Bastante | 52.8% (248) | 52.6% (90) | 52.8% (158) | |
| 5 = Mucho | 30.9% (145) | 28.1% (48) | 32.4% (97) | |

La tabla continúa en la página siguiente

| POR GRUPO (N=470) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=171 | INTERVENCIÓN (VES) N=299 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Más afán de superación | | | | |
| 1 = Nada | 0.2% (1) | – | 0.3% (1) | 0.246 NS |
| 2 = Poco | 1.1% (5) | 2.3% (4) | 0.3% (1) | |
| 3 = Algo | 10.9% (51) | 11.1% (19) | 10.7% (32) | |
| 4 = Bastante | 50.6% (238) | 48.0% (82) | 52.2% (156) | |
| 5 = Mucho | 37.2% (175) | 38.6% (66) | 36.5% (109) | |
| Más capacidad de tomar decisiones | | | | |
| 1 = Nada | 0.2% (1) | – | 0.3% (1) | 0.319 NS |
| 2 = Poco | 1.7% (8) | 2.3% (4) | 1.3% (4) | |
| 3 = Algo | 15.1% (71) | 18.1% (31) | 13.4% (40) | |
| 4 = Bastante | 51.3% (241) | 46.2% (79) | 54.2% (163) | |
| 5 = Mucho | 31.7% (149) | 33.3% (57) | 30.8% (92) | |
| Más habilidades de comunicación | | | | |
| 1 = Nada | 0.9% (4) | 0.6% (1) | 1.0% (3) | 0.377 NS |
| 2 = Poco | 2.1% (10) | 1.2% (2) | 2.7% (8) | |
| 3 = Algo | 17.9% (84) | 31.1% (36) | 16.1% (48) | |
| 4 = Bastante | 49.6% (233) | 45.6% (78) | 51.8% (155) | |
| 5 = Mucho | 29.6% (139) | 31.6% (54) | 28.4% (85) | |
| Más capacidad de liderazgo | | | | |
| 1 = Nada | 0.4% (2) | 0.6% (1) | 0.3% (1) | 0.234 NS |
| 2 = Poco | 4.9% (23) | 6.4% (11) | 4.0% (12) | |
| 3 = Algo | 29.4% (138) | 25.7% (44) | 31.4% (94) | |
| 4 = Bastante | 41.9% (197) | 39.2% (67) | 43.5% (130) | |
| 5 = Mucho | 23.4% (110) | 28.1% (48) | 20.7% (62) | |
| Sé gestionar mejor mi tiempo | | | | |
| 1 = Nada | 0.6% (3) | – | 1.0% (3) | 0.114 NS |
| 2 = Poco | 2.1% (10) | 3.5% (6) | 1.3% (4) | |
| 3 = Algo | 18.9% (89) | 18.1% (31) | 19.4% (58) | |
| 4 = Bastante | 51.3% (241) | 47.4% (81) | 53.5% (160) | |
| 5 = Mucho | 27.0% (127) | 31.0% (53) | 24.7% (74) | |
| Dedico más esfuerzo al autocuidado | | | | |
| 1 = Nada | 0.6% (3) | 0.6% (1) | 0.7% (2) | 0.044 |
| 2 = Poco | 2.1% (10) | 2.3% (4) | 2.0% (6) | |
| 3 = Algo | 24.7% (116) | 32.2% (55) | 20.4% (61) | |
| 4 = Bastante | 44.0% (207) | 36.3% (62) | 48.5% (145) | |
| 5 = Mucho | 28.5% (134) | 28.7% (49) | 28.4% (85) | |
| Puntuación total (entre 5-40) | 32.0 [29.8 – 36.0] | 32.0 [29.0 – 36.0] | 32.0 [30.0 – 35.0] | 0.745 NS |

Tabla 18. Percepción tras el paso por el programa por género

| POR GÉNERO (N=470) | MUJERES N=374 | VARONES N=96 | COMP. P-VALOR |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| Capaz de gestionar emociones | | | |
| 1 = Nada | 0% (0) | 2.1% (2) | 0.133 NS |
| 2 = Poco | 0.8% (3) | 1.0% (1) | |
| 3 = Algo | 21.9% (82) | 24.0% (23) | |
| 4 = Bastante | 51.3% (192) | 51.0% (49) | |
| 5 = Mucho | 25.9% (97) | 21.9% (21) | |
| Más motivación y seguridad | | | |
| 1 = Nada | 0% (0) | 1.0% (1) | 0.006 |
| 2 = Poco | 1.1% (4) | 6.3% (6) | |
| 3 = Algo | 13.4% (50) | 16.7% (16) | |
| 4 = Bastante | 55.6% (208) | 41.7% (40) | |
| 5 = Mucho | 29.9% (112) | 34.4% (33) | |
| Más afán de superación | | | |
| 1 = Nada | 0% (0) | 1.0% (1) | 0.146 NS |
| 2 = Poco | 11.1% (5) | 2.1% (2) | |
| 3 = Algo | 10.9% (51) | 14.6% (14) | |
| 4 = Bastante | 50.6% (238) | 51.0% (49) | |
| 5 = Mucho | 37.2% (175) | 31.3% (30) | |
| Más capacidad de tomar decisiones | | | |
| 1 = Nada | 0% (0) | 1.0% (1) | 0.002 |
| 2 = Poco | 0.5% (2) | 6.3% (6) | |
| 3 = Algo | 15.2% (57) | 14.6% (14) | |
| 4 = Bastante | 53.5% (200) | 42.7% (41) | |
| 5 = Mucho | 30.7% (115) | 35.4% (34) | |
| Más habilidades de comunicación | | | |
| 1 = Nada | 0% (0) | 4.2% (4) | 0.010 |
| 2 = Poco | 2.1% (8) | 2.1% (2) | |
| 3 = Algo | 17.4% (65) | 19.8% (19) | |
| 4 = Bastante | 50.5% (189) | 45.8% (44) | |
| 5 = Mucho | 29.9% (112) | 28.1% (27) | |
| Más capacidad de liderazgo | | | |
| 1 = Nada | 0% (0) | 2.1% (2) | 0.098 NS |
| 2 = Poco | 4.5% (17) | 6.3% (6) | |
| 3 = Algo | 28.9% (108) | 31.3% (30) | |
| 4 = Bastante | 43.3% (162) | 36.5% (35) | |
| 5 = Mucho | 23.3% (87) | 24.0% (23) | |
| Se gestionar mejor mi tiempo | | | |
| 1 = Nada | 0% (0) | 3.1% (3) | 0.006 |
| 2 = Poco | 1.9% (7) | 3.1% (3) | |
| 3 = Algo | 17.4% (65) | 25.0% (24) | |
| 4 = Bastante | 53.7% (201) | 41.7% (40) | |
| 5 = Mucho | 27.0% (101) | 27.1% (26) | |
| Dedico más esfuerzo al autocuidado | | | |
| 1 = Nada | 0.3% (1) | 2.1% (2) | 0.125 NS |
| 2 = Poco | 1.6% (6) | 4.2% (4) | |
| 3 = Algo | 24.6% (92) | 25.0% (24) | |
| 4 = Bastante | 46.0% (172) | 36.5% (35) | |
| 5 = Mucho | 27.5% (103) | 32.3% (31) | |
| Puntuación total (entre 5-40) | 32.0 [30.0 - 36.0] | 32.0 [30.0 - 36.0] | 0.225 NS |

En general, no se encuentran diferencias significativas entre los grupos de estudio a excepción de que, **en el grupo intervención, hay significativamente más participantes que indican que, tras su paso por el programa, dedican más esfuerzo al autocuidado.** En concreto, el 77% del grupo intervención se encuentra entre las dos categorías mejores (bastante y mucho) frente al 65% del grupo control. En todos los ítems, más de la mitad de la muestra se distribuye entre las opciones más positivas (bastante y mucho) y ambos grupos obtienen una puntuación total de 32 puntos sobre 40 máximos posibles.

Comparando entre géneros, se encuentra que **las mujeres parecen beneficiarse más de los programas de empleabilidad** encontrando varios ítems en los que ellas perciben que han mejorado significativamente más que los varones:

- ➔ En el ítem **“he adquirido más motivación y seguridad en uno mismo”** las mujeres obtienen mejores resultados con un 86% de casos que se sitúan entre las dos mejores respuestas (bastante, mucho) frente al 76% de los varones.
- ➔ En el ítem de **“tengo más capacidad de tomar decisiones”** las mujeres que responden bastante o mucho son el 84% y los varones el 78%.
- ➔ En el ítem **“tengo más habilidades de comunicación”** las mujeres que responden bastante o mucho son el 80% y los varones el 74%.
- ➔ En el ítem **“sé gestionar mejor mi tiempo”** las mujeres que responden bastante o mucho son el 81% y los varones el 69%.

En el resto de ítems las mujeres también consigues porcentajes mayores en las categorías de “bastante” y “mucho” aunque la diferencia con los varones no llega a ser significativa.



VALORACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

Estas preguntas formaban parte del cuestionario de empleabilidad que se les pasaba a las personas participantes al final del programa o antes de su inserción a un nuevo puesto de trabajo. En este apartado se les pedía que valoraran globalmente el programa entre 1 y 5 puntos, siendo 5 el indicativo de mayor satisfacción global. Como puede verse, en todos los casos la respuesta más frecuente es la máxima posible, sin diferencias entre grupos o sexos.

Tabla 19. Valoración del programa

| POR GRUPO (N=470) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=171 | INTERVENCIÓN (VES) N=299 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Valoración global del 1 al 5 | 5.0 [5.0 – 5.0] | 5.0 [5.0 – 5.0] | 5.0 [5.0 – 5.0] | 0.025 |
| Han votado 1 | 0.4% (2) | – | 0.7% (2) | 0.045 |
| Han votado 2 | 0.2% (1) | – | 0.3% (1) | |
| Han votado 3 | 1.1% (5) | 1.2% (2) | 1.0% (3) | |
| Han votado 4 | 12.1% (57) | 17.5% (30) | 9.0% (27) | |
| Han votado 5 | 86.2% (405) | 81.3% (139) | 89.0% (266) | |
| Has sentido que te han ayudado (0-10) | 10.0 [9.0 – 10.0] | 10.0 [9.0 – 10.0] | 10.0 [9.0 – 10.0] | 0.356 NS |
| Recomendarías el programa (0-10) | 10.0 [10.0 – 10.0] | 10.0 [10.0 – 10.0] | 10.0 [10.0 – 10.0] | 0.037 NS |

Tabla 20. Valoración del programa por género

| POR GÉNERO (N=470) | MUJERES N=374 | VARONES N=96 | COMP. P-VALOR |
|---------------------------------------|--------------------|-------------------|---------------|
| Valoración global del 1 al 5 | 5.0 [5.0 – 5.0] | 5.0 [5.0 – 5.0] | 0.187 NS |
| Han votado 1 | 0.3% (1) | 1.0% (1) | 0.245 NS |
| Han votado 2 | 0% (0) | 1.0% (1) | |
| Han votado 3 | 0.8% (3) | 2.1% (2) | |
| Han votado 4 | 11.8% (44) | 13.5% (13) | |
| Han votado 5 | 87.2% (326) | 82.3% (79) | |
| Has sentido que te han ayudado (0-10) | 10.0 [9.0 – 10.0] | 10.0 [9.0 – 10.0] | 0.077 NS |
| Recomendarías el programa (0-10) | 10.0 [10.0 – 10.0] | 10.0 [9.0 – 10.0] | 0.069 NS |

6.3. RESULTADOS DE SALUD Y HÁBITOS DE VIDA

El cuestionario inicial se pasó a los pocos días de comenzar el programa, antes de poner en marcha las actividades de salud pero después de que ya se hubieran realizado algunas actividades grupales para fomentar la cohesión entre participantes y la sensación de pertenencia al programa. El cuestionario final se administró antes de salir del programa o pocos días después de la salida, tras haber implementado las actividades de salud. No obstante, hay que tener en cuenta que algunos participantes alcanzaron un resultado de inserción laboral antes de finalizar el programa y puede que no hayan recibido todas las actividades de salud planificadas. No obstante, han seguido recibiendo los audios saludables y tenían acceso a la guía de salud elaborada en el programa.

Para analizar estos resultados solo se han tenido en cuenta las respuestas de las 331 personas que han contestado a los dos cuestionarios de salud: 112 en el grupo control (48.5%) y 219 en el grupo intervención (65.8%). A continuación, se resumen los resultados de inserción de los participantes que han respondido a los dos cuestionarios de salud comprobando que los resultados reflejan el mismo patrón de lo encontrado para el global de las personas participantes, sin diferencias significativas entre grupos.

Tabla 21. Resultados de inserción de los participantes que han respondido a los dos cuestionarios de salud

| TODA LA MUESTRA (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Total de casos exitosos (1-4) | 60.1% (199) | 61.6% (69) | 59.4% (130) | 0.693 NS |
| 1 Inserción Formativa | 11.5% (38) | 9.8% (11) | 12.3% (27) | 0.498 NS |
| 2 Inserción Laboral | 44.1% (146) | 42.0% (47) | 45.2% (99) | 0.574 NS |
| 3 Inserción Laboral y Formativa | 3.9% (13) | 8.0% (9) | 1.8% (4) | 0.013 |
| 4 Crea empresa o Vives Emprende | 0.6% (2) | 1.8% (2) | 0% (0) | 0.114 NS |
| 5 Abandona el proyecto | 1.5% (5) | 1.8% (2) | 1.4% (3) | 1.000 NS |
| 6 Llega a fin de proyecto | 38.4% (127) | 36.6% (41) | 39.3% (86) | 0.637 NS |

En esta sección, se mostrarán los resultados comparados entre los grupos de estudio al inicio y final del programa. En el caso de la comparación de porcentajes al final del programa, los p-valores de la comparación estarán ajustados para las condiciones de inicio, evitando así posibles sesgos por las condiciones basales (dado que los participantes del grupo intervención decidieron participar sabiendo que iban a tratarse temas sobre hábitos de vida, pudiendo sesgar la muestra hacia gente predispuesta a mejorar sus hábitos). Así mismo, para facilitar la comprensión de la evolución de cada grupo durante el programa, cuando hayan salido resultados significativos, se proporcionará una segunda tabla en la que se muestran los resultados ordenados de forma que se compare fácilmente los resultados al inicio y final dentro de cada grupo y proporcionando su p-valor, empleando un test estadístico pareado que permita analizar dicha evolución.

PREDISPOSICIÓN AL CAMBIO DE HÁBITOS EN SALUD

Este aspecto se ha valorado a partir del cuestionario URICA desarrollado por investigadores de la Universidad de Rhode Island para identificar los distintos estados del proceso de abandono de hábitos alcohólicos¹. Con posterioridad, este cuestionario se ha ido adaptando para valorar la predisposición al cambio en hábitos de vida en general, especialmente en personas con obesidad².

Este cuestionario consta de 32 ítems de tipo Likert con 5 respuestas posibles: totalmente de acuerdo=1, bastante de acuerdo=2, ni de acuerdo ni en desacuerdo=3, bastante de acuerdo=4 y totalmente de acuerdo 5. Cada uno de los ítems refleja distintos estados del proceso de cambio de forma que se pueden agrupar en bloques de 8 ítems, para obtener una puntuación en cada estado motivacional. La puntuación en cada estado provendrá de la suma de sus respectivas respuestas entre 1 y 5 puntos. De acuerdo con esto, cada estado podrá obtener una puntuación mínima de 8 y máxima de 40 puntos:

- ➔ **Precontemplación:** falta de consciencia de que existe un problema (en este caso, unos hábitos poco saludables) o bien, sí existe consciencia del problema pero se achaca a factores externos alejados de su capacidad de modificación.
- ➔ **Contemplación:** se es consciente del problema pero existe ambivalencia entre la decisión de actuar de forma inmediata o esperar para hacerlo más adelante.
- ➔ **Acción:** se están tomando medidas activas para solucionar el problema.
- ➔ **Mantención:** cuando ya se ha conseguido mejorar el problema y se trabaja activamente para mantener esa mejora estable en el tiempo, resulta indispensable para prevenir recaídas en malos hábitos.

A partir de estos cuatro estados, se puede obtener una puntuación global de **“Predisposición al Cambio”** sumando los tres últimos estados y restando el estado precontemplativo de negación. Esta variable podrá tomar valores entre 16 y 80 puntos.

Tabla 22. Estados de predisposición al cambio

| INICIO (N=331) | TOTAL | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Precontemplación | 17.0 [14.0 – 20.0] | 18.0 [15.0 – 21.0] | 17.0 [14.0 – 20.0] | 0.059 NS |
| Contemplación | 32.0 [30.0 – 35.0] | 31.0 [29.0 – 34.8] | 33.0 [30.0 – 36.0] | 0.001 |
| Acción | 30.0 [27.0 – 33.0] | 30.0 [27.0 – 33.0] | 30.0 [27.0 – 33.0] | 0.852 NS |
| Mantención | 27.0 [22.0 – 30.0] | 25.0 [21.0 – 29.8] | 27.0 [24.0 – 30.0] | 0.006 |
| Predisposición al cambio | 72.0 [63.0 – 80.0] | 68.0 [59.0 – 78.0] | 73.0 [66.0 – 81.0] | 0.004 |
| FINAL (N=331) | TOTAL | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Precontemplación | 17.0 [14.0 – 21.0] | 18.0 [15.0 – 22.0] | 17.0 [14.0 – 20.0] | 0.009 |
| Contemplación | 31.0 [29.0 – 34.0] | 31.0 [27.0 – 33.0] | 32.0 [29.0 – 34.0] | 0.003 |
| Acción | 31.0 [27.0 – 33.0] | 31.0 [26.0 – 32.0] | 31.0 [29.0 – 34.0] | 0.019 |
| Mantención | 25.0 [22.0 – 28.0] | 24.0 [21.0 – 28.0] | 26.0 [23.0 – 29.0] | 0.025 |
| Predisposición al cambio | 71.0 [61.0 – 77.0] | 67.0 [55.0 – 75.0] | 72.0 [63.0 – 79.0] | 0.001 |

1 DiClemente CC, Hughes SO. Stages of change in alcoholism treatment. Journal of Substance Abuse, 1990; 2: 217-235.

2 Pietrabissa et al. Stages of change in obesity and weight management: factorial structure of the Italian version of the University of Rhode Island Change Assessment Scale. Eating and weight disorders, 2017; 22: 361-367.

Tabla 23. Estados de predisposición al cambio por grupos

| CONTROL (N=112) | INICIO N=112 | FINAL N=112 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Precontemplación | 18.0 [15.0 – 21.0] | 18.0 [15.0 – 22.0] | 0.324 NS |
| Contemplación | 31.0 [29.0 – 34.8] | 31.0 [27.0 – 33.0] | 0.003 |
| Acción | 30.0 [27.0 – 33.0] | 31.0 [26.0 – 32.0] | 0.965 NS |
| Mantenición | 25.0 [21.0 – 29.8] | 24.0 [21.0 – 28.0] | 0.024 |
| Predisposición al cambio | 68.0 [59.0 – 78.0] | 67.0 [55.0 – 75.0] | 0.067 NS |
| INTERVENCIÓN (N=219) | INICIO N=219 | FINAL N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Precontemplación | 17.0 [14.0 – 20.0] | 17.0 [14.0 – 20.0] | 0.597 NS |
| Contemplación | 33.0 [30.0 – 36.0] | 32.0 [29.0 – 34.0] | <0.001 |
| Acción | 30.0 [27.0 – 33.0] | 31.0 [29.0 – 34.0] | 0.001 |
| Mantenición | 27.0 [24.0 – 30.0] | 26.0 [23.0 – 29.0] | <0.001 |
| Predisposición al cambio | 73.0 [66.0 – 81.0] | 72.0 [63.0 – 79.0] | 0.012 |

Al inicio del estudio, **el grupo intervención muestra una mayor predisposición al cambio de hábitos que el grupo control, con +5 puntos de diferencia sobre 80**. Al comparar los resultados entre inicio-fin dentro de cada grupo, se encuentran algunos resultados con diferencias estadísticamente significativas pero que no tienen gran relevancia práctica dado que la diferencia entre inicio-fin es de máximo 1 punto sobre 40 en los estados (contemplación, acción o mantención) o de 1 punto sobre 80 en la predisposición al cambio general. Por tanto, **se puede concluir que la motivación al cambio no decae durante el estudio**.

El estado que obtiene menores puntuaciones en todos los casos es el estado precontemplativo, lo que nos indica que **las personas participantes serían conscientes de sus limitaciones en cuanto a los hábitos vida relacionados con la salud**. En general, en los estados conscientes de contemplación, acción y mantenimiento, se obtienen puntuaciones entre 24-33 sobre 40, es decir superan el valor medio. Cabe destacar que, **teniendo en cuenta que se trata de programas de empleabilidad, la elevada predisposición al cambio de hábitos de vida de todas las personas participantes al cambio de hábitos desde el inicio del programa (71 puntos en promedio sobre 80) resulta una gran oportunidad para la intervención conjunta que se plantea en el programa vives-emplea saludable**.

ALIMENTACIÓN

Se muestra la proporción de participantes que indican realizar habitualmente cada una de las cinco ingestas principales y alguna otra ingesta adicional:

Tabla 24. Alimentación diaria

| INICIO (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|----------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Desayuno | 90.6% (300) | 90.2% (101) | 90.9% (199) | 0.839 NS |
| Media mañana | 39.6% (131) | 44.6% (50) | 37.0% (81) | 0.178 NS |
| Comida | 99.4% (329) | 99.1% (111) | 99.5% (218) | 1.000 NS |
| Merienda | 58.3% (193) | 56.3% (63) | 59.4% (130) | 0.587 NS |
| Cena | 91.8% (304) | 95.5% (107) | 90.0% (197) | 0.079 NS |
| Otra ingesta | 24.5% (81) | 22.3% (25) | 25.6% (56) | 0.515 NS |
| FINAL (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Desayuno | 92.4% (306) | 85.7% (86) | 95.9% (210) | 0.001 |
| Media mañana | 48.3% (160) | 48.2% (54) | 48.4% (106) | 0.493 NS |
| Comida | 99.7% (330) | 99.1% (111) | 100.0% (219) | 0.731 NS |
| Merienda | 55.0% (182) | 52.7% (59) | 56.2% (123) | 0.727 NS |
| Cena | 94.3% (312) | 92.9% (104) | 95.0% (208) | 0.091NS |
| Otra ingesta | 17.2% (57) | 15.2% (17) | 18.3% (40) | 0.627 NS |

Tabla 25. Alimentación diaria para el grupo intervención

| INTERVENCIÓN (N=219) | INICIO N=219 | FINAL N=219 | COMP. P-VALOR |
|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| Desayuno | 90.9% (199) | 95.9% (210) | 0.003 |
| Media mañana | 37.0% (81) | 48.4% (106) | 0.001 |
| Comida | 99.5% (218) | 100.0% (219) | 1.000 NS |
| Merienda | 59.4% (130) | 56.2% (123) | 0.360 NS |
| Cena | 90.0% (197) | 95.0% (208) | 0.019 |
| Otra ingesta | 25.6% (56) | 18.3% (40) | 0.029 |

No se encuentran diferencias entre grupos al inicio, pero, al final, se encuentran diferencias en el consumo del desayuno. Al analizar resultados entre inicio-fin, el grupo control no muestra diferencias significativas **mientras que en el grupo intervención aumenta significativamente las personas que desayunan (+5.0%), los que consumen habitualmente la media mañana (+11.4%) y la cena (+5.0%)**. Destaca especialmente que se reduce significativamente la proporción de personas que realizan **otras ingestas (-7.3%)**, lo que se puede interpretar como que **se reducen los picoteos** fuera de las cinco ingestas principales.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Esta dimensión está valorada por la escala FIES de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)³, que valora el acceso de las familias a una alimentación sana, variada y equilibrada. Por tanto, no tiene tanta relación con los hábitos sino con los recursos de los que se dispone en el hogar para poder alimentar adecuadamente a todos sus miembros.

Se trata de una escala subjetiva compuesta de 8 ítems relacionados con la percepción de falta de cantidad y/o variedad de la alimentación en los últimos 12 meses. Cada uno de los 8 ítems puede ser contestado con un Sí/No, de forma que las respuestas afirmativas suman +1 puntos a la puntuación final. El resultado final puede variar entre entre 0 y 8 puntos, siendo 8 el peor resultado posible. Finalmente, la puntuación total obtenida por cada participante se puede clasificar en niveles de seguridad alimentaria aplicando puntos de corte. En este caso, se han aplicado los mismos valores empleados en otros estudios similares realizados recientemente en el contexto español^{4,5}: 0 puntos = Seguridad alimentaria; 1-3 puntos = Inseguridad leve; 4-6 puntos = Inseguridad moderada; y ≥ 7 puntos = Inseguridad severa.

Tabla 26. Seguridad alimentaria

| INICIO (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|-----------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Seguridad alimentaria | 47.1% (156) | 41.1% (46) | 50.2% (110) | 0.114 NS |
| Inseguridad leve | 25.1% (83) | 29.5% (33) | 22.8% (50) | 0.188 NS |
| Inseguridad moderada | 18.7% (62) | 18.8% (21) | 18.7% (41) | 1.000 NS |
| Inseguridad severa | 9.1% (30) | 10.7% (12) | 8.2% (18) | 0.454 NS |
| FINAL (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Seguridad alimentaria | 50.8% (168) | 45.5% (51) | 53.4% (117) | 0.770 NS |
| Inseguridad leve | 23.3% (77) | 25.9% (29) | 21.9% (48) | 0.868 NS |
| Inseguridad moderada | 17.2% (57) | 18.8% (21) | 16.4% (36) | 0.544NS |
| Inseguridad severa | 8.8% (29) | 9.8% (11) | 8.2% (18) | 0.896 NS |

Los resultados muestran que **más de la mitad de las personas participantes experimentan algún nivel de inseguridad alimentaria** al comienzo del programa, sin diferencias entre grupos. **Se registra en torno a un 10% de participantes en un nivel de severo de inseguridad alimentaria, que indicaría tanto falta de diversidad en la dieta como una falta de cantidad de alimentos.** No se encuentran diferencias significativas entre el inicio y final del programa, aunque en ambos grupos se registra un ligero aumento en la proporción de personas con un nivel de seguridad alimentaria (+4.4% en el control y +3.2% en el intervención).

3 FAO. Voices of Hungry. Escala de experiencia de inseguridad alimentaria. Disponible en: <https://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/fies/es/>

4 Alimenta ODS (2022). Midiendo la inseguridad alimentaria en España.

5 Moragues A, Magaña CR (2022). Alimentando un futuro sostenible. Estudio sobre la inseguridad alimentaria en hogares españoles antes y durante la COVID-19. Univ. Barcelona y Fundación Daniel y Nina Carasso. Pág. 21.

Por tanto, **se puede concluir que la situación de inseguridad alimentaria se ha mantenido estable a lo largo del programa.** Debe tenerse en cuenta que más la mitad de los participantes han desarrollado el programa en el **contexto de la crisis de inflación** debida a la guerra entre Rusia y Ucrania, la cual, ha llevado asociada un aumento del precio de los alimentos. De acuerdo con los últimos análisis del Banco Mundial, **esta situación está afectando más negativamente a los colectivos más empobrecidos**, cuyo riesgo de empeorar su inseguridad alimentaria es más elevado por la mala situación de partida^{6 7}. **Los participantes del programa Vives-Emplea (en su versión estándar y saludable) no parecen haberse visto afectados por esta situación.**

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Esta parte del estudio está basada en un cuestionario de 16 items propuesto por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)⁸. Se ha elegido esta escala no validada, frente a otros test validados y más famosos (como los test de adhesión a la dieta mediterránea Predimed, Medas, etc.) porque, además de valorar la frecuencia de consumo de alimentos clave y su cumplimiento con las recomendaciones establecidas, el test SEDCA también valora otros aspectos de los hábitos alimentarios que son claves para evaluar la efectividad del programa, como la lectura del etiquetado, el uso de ultraprocesados, saltarse ingestas, entre otros, que son altamente asociados con los contextos de bajos recursos.

Cada item puede ser contestado con Sí/No de forma que hay preguntas sobre hábitos saludables que suman +1 cuando se contesta “Sí” y preguntas de malos hábitos alimentarios que sumarían +1 cuando se contesta “No”. En total, la puntuación final podrá variar entre 0 y 16 puntos, siendo 16 indicativo de los mejores hábitos alimentarios posibles. Sobre esta puntuación se aplica la siguiente clasificación: Hábitos muy mejorables: entre 0-5 puntos; Hábitos mejorables: entre 6-10 puntos; Hábitos buenos: 11 puntos o más.

Tabla 27. Hábitos alimentarios

| INICIO (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------|
| Puntuación promedio | 10.0 [7.0 – 12.0] | 10.0 [7.0 – 13.0] | 10.0 [7.0 – 12.0] | 0.680 NS |
| Hábitos muy mejorables | 10.6% (35) | 10.7% (12) | 10.5% (23) | 0.953 NS |
| Hábitos mejorables | 46.8% (155) | 44.6% (50) | 47.9% (105) | 0.569 NS |
| Hábitos buenos | 42.6% (141) | 44.6% (50) | 41.6% (91) | 0.591 NS |
| FINAL (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Puntuación promedio | 11.0 [9.0 – 14.0] | 10.0 [8.0 – 13.0] | 12.0 [10.0 – 14.0] | <0.001 |
| Hábitos muy mejorables | 10.0% (33) | 12.5% (14) | 8.7% (19) | 0.245 NS |
| Hábitos mejorables | 29.0% (96) | 40.2% (45) | 23.3% (51) | 0.001 |
| Hábitos buenos | 61.0% (202) | 47.3% (53) | 68.0% (149) | <0.001 |

6 Banco Mundial (2022). La inflación podría causar estragos en los pobres del mundo. Disponible en: <https://blogs.worldbank.org/es/voices/la-inflacion-podria-causar-estragos-en-los-pobres-del-mundo>

7 Banco Mundial (2023). Actualización sobre la seguridad alimentaria. Abril 2023. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/topic/agriculture/brief/food-security-update>

8 Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Recursos y Utilidades – Encuesta de Calidad de la Dieta. Disponible en: <https://nutricion.org/recursos-y-utilidades/encuesta-de-calidad-de-dieta/>

Tabla 28. Hábitos alimentarios para el grupo intervención

| INTERVENCIÓN (N=219) | INICIO N=219 | FINAL N=219 | COMP. P-VALOR |
|------------------------|-------------------|--------------------|---------------|
| Puntuación promedio | 10.0 [7.0 - 12.0] | 12.0 [10.0 - 14.0] | <0.001 |
| Hábitos muy mejorables | 10.5% (23) | 8.7% (19) | 0.523 NS |
| Hábitos mejorables | 47.9% (105) | 23.3% (51) | <0.001 |
| Hábitos buenos | 41.6% (91) | 68.0% (149) | <0.001 |

Los grupos no muestran diferencias en la calidad de los hábitos dietéticos al inicio del estudio pero, **el programa parece tener un efecto positivo en el grupo intervención, mostrando diferencias al final del programa.** Mientras que el grupo control se mantiene estable de inicio a fin sin diferencias significativas, **el grupo intervención aumenta en 2 puntos su puntuación promedio y aumentan en un 26.4% los que se clasificarían en la categoría de buenos hábitos alimentarios** (a costa de reducir los casos de hábitos mejorables o muy mejorables).

A continuación se muestran la evolución inicio-fin de cada ítem en cada grupo de estudio:

Tabla 29. Evolución inicio-fin de los hábitos alimentarios

| CONTROL (N=112) | INICIO N=112 | FINAL N=112 | COMP. P-VALOR |
|---|--------------------|--------------------|------------------|
| 1 Consume 2-3 piezas/día de fruta fresca | 39.3% (44) | 46.4% (52) | 0.152 NS |
| 2 Consume 1 ración/día de verdura en comidas y cenas | 55.4% (62) | 57.1% (64) | 0.864 NS |
| 3 Consume legumbre 2-3 veces/sem. | 73.2% (82) | 71.4% (80) | 0.839 NS |
| 4 Consume frutos secos saludables habitualmente | 51.8% (58) | 51.8% (58) | 1.000 NS |
| 5 Consume cereales integrales preferentemente | 53.6% (60) | 60.7% (68) | 0.185 NS |
| 6 Consume pescado 3-4 veces/sem. | 44.6% (50) | 40.2% (45) | 0.500 NS |
| 7 No consume cereales azucarados >3 veces/sem. | 71.4% (80) | 74.1% (83) | 0.678 NS |
| 8 No consume refrescos > 2 veces/sem. | 63.4% (71) | 72.3% (81) | 0.021 |
| 9 Lee el etiquetado de alimentos | 53.6% (60) | 58.9% (66) | 0.307 NS |
| 10 No consume carne roja y derivados >4-5 veces/sem. | 51.8% (58) | 52.7% (59) | 1.000 NS |
| 11 No consume desayunos azucarados | 69.6% (78) | 73.2% (82) | 0.503 NS |
| 12 No añade azúcar al café, yogur, etc. | 58.9% (66) | 61.6% (69) | 0.678 NS |
| 13 No usa aceites refinados | 65.2% (73) | 63.4% (71) | 0.839 NS |
| 14 No restringe mucho la ingesta para no engordar | 88.4% (99) | 83.0% (93) | 0.146 NS |
| 15 No se salta comidas o picoteas por falta de tiempo | 70.5% (79) | 66.1% (74) | 0.383 NS |
| 16 No recurre habitualmente a cenas precocinadas | 77.7% (87) | 75.0% (84) | 0.629 NS |
| INTERVENCIÓN (N=219) | INICIO N=219 | FINAL N=219 | COMP. P-VALOR |
| 1 Consume 2-3 piezas/día de fruta fresca | 44.7% (98) | 58.9% (129) | <0.001 |
| 2 Consume 1 ración/día de verdura en comidas y cenas | 50.2% (110) | 65.8% (144) | <0.001 |
| 3 Consume legumbre 2-3 veces/sem. | 62.1% (136) | 73.1% (160) | 0.001 |
| 4 Consume frutos secos saludables habitualmente | 47.5% (104) | 66.7% (146) | <0.001 |
| 5 Consume cereales integrales preferentemente | 49.8% (109) | 66.7% (146) | <0.001 |
| 6 Consume pescado 3-4 veces/sem. | 42.5% (93) | 50.7% (111) | 0.022 |
| 7 No consume cereales azucarados >3 veces/sem. | 67.6% (148) | 79.5% (174) | 0.001 |
| 8 No consume refrescos > 2 veces/sem. | 67.1% (147) | 78.1% (171) | 0.001 |

La tabla continúa en la página siguiente

| | | | | |
|----|--|-------------|-------------|----------|
| 9 | Lee el etiquetado de alimentos | 57.5% (126) | 70.3% (154) | <0.001 |
| 10 | No consume carne roja y derivados >4-5 veces/sem. | 42.9% (94) | 55.3% (121) | 0.004 |
| 11 | No consume desayunos azucarados | 72.6% (159) | 81.7% (179) | 0.005 |
| 12 | No añade azúcar al café, yogur, etc. | 62.6% (137) | 64.8% (142) | 0.533 NS |
| 13 | No usa aceites refinados | 73.1% (160) | 77.6% (170) | 0.229 NS |
| 14 | No restringe mucho la ingesta para no engordar | 84.0% (184) | 88.1% (193) | 0.211 NS |
| 15 | No se salta comidas o picoteas por falta de tiempo | 73.5% (161) | 82.6% (181) | 0.006 |
| 16 | No recurre habitualmente a cenas precocinadas | 77.6% (170) | 83.1% (182) | 0.104 NS |

Se comprueba que el grupo control se mantiene estable para todos los ítems menos para el consumo de refrescos, que disminuye. Sin embargo, **en el grupo intervención, mejoran significativamente 12 de los 16 ítems**. Se mantienen sin variación el ítem de no azucarar las bebidas, el uso de aceites refinados, la restricción de la ingesta por motivos de peso y no recurrir a cenas precocinadas. El aumento del porcentaje de cumplimiento con las recomendaciones que se registran entre inicio y fin del programa para cada ítem es: Fruta: +14.2%; Verdura: +15.6%; Legumbre: +11%; Frutos secos: +19.2%; Cereales integrales: +16.9%; Pescado: +8.2%; Cereales azucarados: +11.9%; Refrescos: +11.0%; Lectura del etiquetado: +12.8%; Carne roja y derivados: +12.4%; Desayunos azucarados: +9.1%; No se salta comidas: +9.1%. Todos estos son aspectos que se tratan con profundidad dentro del programa Vives Emplea Saludable.

ESTADO NUTRICIONAL AUTORREPORTADO

En los dos cuestionarios de salud se preguntó a las personas participantes por su peso y su estatura con el fin de calcular el Índice de Masa Corporal (IMC): peso (kg) / estatura (m)². Este indicador permite clasificar el estado nutricional de acuerdo con las categorías que propone la Organización Mundial de la Salud: bajo peso (<18.5); normopeso (18.5 – 24.9); sobrepeso (25 – 29.9); y obesidad (>30).

Tabla 30. Estado nutricional

| INICIO (N=240) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=79 | INTERVENCIÓN (VES) N=161 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--------------------------|-----------|--------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| Peso (kg) | | 67.0 [58.0 – 77.9] | 67.0 [56.0 – 76.0] | 67.1 [59.5 – 78.0] | 0.301 NS |
| IMC (kg/m ²) | | 24.6 [22.2 – 27.6] | 24.5 [21.9 – 27.7] | 24.7 [22.3 – 27.5] | 0.862 NS |
| Categoría nutricional | Bajo Peso | 3.3% (8) | 2.5% (2) | 3.7% (6) | 1.000 NS |
| | Normopeso | 47.9% (115) | 49.4% (39) | 47.2% (76) | 0.784 NS |
| | Sobrepeso | 34.2% (82) | 32.9% (26) | 34.8% (56) | 0.885 NS |
| | Obesidad | 14.6% (35) | 15.2% (12) | 14.3% (23) | 0.848 NS |
| FINAL (N=240) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=79 | INTERVENCIÓN (VES) N=161 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Peso (kg) | | 67.3 [58.0 – 76.8] | 65.0 [56.0 – 76.0] | 67.0 [58.0 – 77.3] | 0.477 NS |
| IMC (kg/m ²) | | 24.6 [22.1 – 27.3] | 24.7 [22.1 – 27.9] | 24.5 [22.1 – 27.2] | 0.668 NS |
| Categoría nutricional | Bajo Peso | 3.3% (8) | 2.5% (2) | 3.7% (6) | 0.832 NS |
| | Normopeso | 51.7% (124) | 51.9% (41) | 51.6% (83) | 0.633 NS |
| | Sobrepeso | 31.3% (75) | 29.1% (23) | 32.3% (52) | 0.646 NS |
| | Obesidad | 13.8% (33) | 16.5% (13) | 12.4% (20) | 0.201 NS |

Se comprueba que **aproximadamente la mitad de las personas participantes padecen sobrepeso u obesidad**, que es la base para el desarrollo de las enfermedades crónicas que más afectan a la salud de la población española (eventos cardiovasculares, metabólicas y tumores). No obstante, estos resultados deben ser interpretados con cautela al tratarse de medidas auto-referenciadas por las personas participantes y no tomadas por profesionales. En general, nuestros estudios previos indican que las personas tienden a subestimar el peso y sobreestimar la estatura, lo que se traduce en valores de IMC más bajos de lo que realmente tienen, es decir, a infraestimar el sobrepeso y la obesidad⁹. Por tanto, **las prevalencias de exceso de peso encontradas en las personas participantes podrían ser aun mayores. Esto hace que el programa Vives-Emplea Saludable sea muy pertinente en las personas participantes**. No se encuentran diferencias entre grupos ni para los promedios ni para la distribución en las distintas categorías nutricionales.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se ha registrado mediante el cuestionario RAPA¹⁰ que se compone de 9 afirmaciones a las que los participantes responden si representan o no su realidad cotidiana. Las 7 primeras hacen referencia a ejercicio de tipo aeróbico y las preguntas 8 y 9 hacen referencia a deportes complementarios como son los ejercicios de fuerza y los de flexibilidad. En base a las respuestas 1-7, se puede calcular el nivel de actividad física en cuatro niveles: sedentario, poco activo, moderadamente activo y activo.

Tabla 31. Actividad física

| INICIO (N=328) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=111 | INTERVENCIÓN (VES) N=217 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--------------------------|----------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Actividad aeróbica | Sedentarios | 5.2% (17) | 5.4% (6) | 5.1% (11) | 1.000 NS |
| | Poco Activos | 44.2% (145) | 39.6% (44) | 46.5% (101) | 0.234 NS |
| | Moderadamente Activos | 29.3% (96) | 32.4% (36) | 27.6% (60) | 0.368 NS |
| | Activos | 21.3% (70) | 22.5% (25) | 20.7% (45) | 0.709 NS |
| Actividad complementaria | No hace AF complement. | 60.1% (199) | 60.7% (68) | 59.8% (131) | 0.875 NS |
| | Hace solo fuerza | 8.2% (27) | 7.1% (8) | 8.7% (19) | 0.630 NS |
| | Hace solo flexibilidad | 20.8% (69) | 22.3% (25) | 20.1% (44) | 0.636 NS |
| | Hace fuerza y flexibilidad | 10.9% (36) | 9.8% (11) | 11.4% (25) | 0.659 NS |
| FINAL (N=328) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=111 | INTERVENCIÓN (VES) N=217 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Actividad aeróbica | Sedentarios | 4.9% (16) | 8.2% (9) | 3.2% (7) | 0.045 |
| | Poco Activos | 32.1% (105) | 37.3% (41) | 29.5% (64) | 0.104 NS |
| | Moderadamente Activos | 30.6% (100) | 28.2% (31) | 31.8% (69) | 0.315 NS |
| | Activos | 32.4% (106) | 26.4% (29) | 35.5% (77) | 0.074 NS |
| Actividad complementaria | No hace AF complement. | 46.2% (153) | 58.9% (66) | 39.7% (87) | <0.001 |
| | Hace solo fuerza | 8.2% (27) | 6.3% (7) | 9.1% (20) | 0.428 NS |
| | Hace solo flexibilidad | 24.5% (81) | 26.8% (30) | 23.3% (51) | 0.569 NS |
| | Hace fuerza y flexibilidad | 21.1% (70) | 8.0% (9) | 27.9% (61) | <0.001 |

9 Marrodán et al. Utilidad de los datos antropométricos auto-declarados para la evaluación de la obesidad en la población española; estudio EPINUT-ARKOPHARMA. Nutrición Hospitalaria, 2013; 28 (3): 676-682.

10 Wealth Promotion Research Center, University of Washington. Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA). Disponible en: <https://depts.washington.edu/hprc/programs-tools/tools-guides/rapa/>

En general, los mayores porcentajes se registran en la categoría de “poca actividad”, aunque la proporción de “moderadamente activos” junto con “activos” está en torno al 40-50%, lo que supone una proporción bastante alta. No se encuentran diferencias entre grupos al inicio del estudio pero, **al final del estudio, el grupo intervención tiene menor porcentaje de personas sedentarias, de personas que no hacen actividad física complementaria y más que hacen ejercicios de fuerza y flexibilidad habitualmente.**

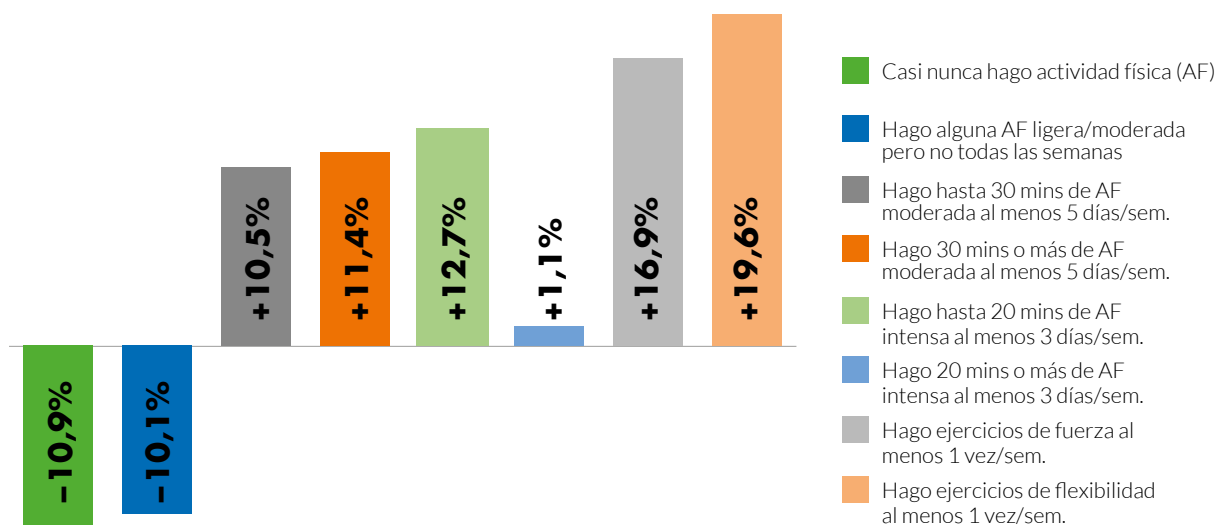
A continuación se muestran los resultados de la evolución inicio-fin de cada ítem del grupo intervención, puesto que el grupo control no mostró diferencias significativas:

Tabla 32. Evolución inicio-fin de cada ítem del grupo intervención de actividad física

| INTERVENCIÓN (N=217) | INICIO N=217 | FINAL N=217 | COMP. P-VALOR |
|--|--------------|-------------|---------------|
| Casi nunca hago actividad física (AF) | 32.4% (71) | 21.9% (48) | 0.001 |
| Hago alguna AF ligera/moderada pero no todas las semanas | 58.0% (127) | 47.9% (105) | 0.020 |
| Todas las semanas hago alguna AF ligera | 73.5% (161) | 79.0% (173) | 0.141 NS |
| Hago hasta 30 min. de AF moderada al menos 5 días/sem | 38.8% (85) | 49.3% (108) | 0.010 |
| Hago 30 min. o más de AF moderada al menos 5 días/sem | 27.4% (60) | 38.8% (85) | 0.001 |
| Hago hasta 20 min. de AF intensa al menos 3 días/sem | 17.4% (38) | 30.1% (66) | <0.001 |
| Hago 20 min. o más de AF intensa al menos 3 días/sem.. | 13.2% (29) | 23.3% (51) | <0.001 |
| Hago ejercicios de fuerza al menos 1 vez/sem. | 20.1% (44) | 37.0% (81) | <0.001 |
| Hago ejercicios de flexibilidad al menos 1 vez/sem. | 31.5% (69) | 51.1% (112) | <0.001 |

Estos resultados refuerzan lo reportado anteriormente. Mientras que en el grupo control ningún ítem mejora significativamente, y en el grupo intervención mejoran todos a excepción de las personas que hacen actividad ligera todas las semanas, que también aumenta pero no alcanza la significación estadística. El porcentaje de mejora de cada ítem es el siguiente:

Fig. 4. Porcentajes de evolución de cada ítem de actividad física



PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL

En primer lugar, se les ha pedido que valoren su salud global en una escala de 0-100, siendo 100 el representante de un mejor estado de salud. Además, se ha valorado el estado autopercebido de salud a través del cuestionario SF-12 que consta de 12 ítems de tipo Likert con 5 opciones de respuesta que valoran el nivel de bienestar en las cuatro últimas semanas¹¹. A partir de estos ítems se pueden obtener dos componentes sumarios que permiten valorar la salud física y mental percibida en una escala entre 0 y 100, siendo 100 el indicativo del mejor bienestar posible. A continuación, se muestran los resultados obtenidos por las personas participantes:

Percepción global de salud de 0 a 100:

- ➔ INICIO: Control: 70.0 [56.3 – 80.0] vs. Intervención: 70.0 [50.0 – 80.0], p=0.336 NS
- ➔ FINAL: Control: 75.0 [60.0 – 85.0] vs. Intervención: 75.0 [60.0 – 80.0], p=0.933 NS
- ➔ CONTROL: Inicio: 70.0 [56.3 – 80.0] vs. Final: 75.0 [60.0 – 85.0], p=0.241 NS
- ➔ **INTERVENCIÓN: Inicio: 70.0 [50.0 – 80.0] vs. Final: 75.0 [60.0 – 80.0], p<0.001**

Componente Sumario de Salud Física de 0 a 100:

- ➔ INICIO: Control: 44.7 [43.4 – 47.1] vs. Intervención: 44.8 [42.9 – 47.2], p= 0.803 NS
- ➔ FINAL: Control 44.7 [43.0 – 47.0] vs. Intervención 44.8 [42.6 – 47.1], p= 0.966 NS
- ➔ CONTROL: Inicio: 44.7 [43.4 – 47.1] vs. Final: 44.7 [43.0 – 47.0], p=0.996 NS
- ➔ INTERVENCIÓN: Inicio: 44.8 [42.9 – 47.2] vs. Final: 44.8 [42.6 – 47.1], p=0.633 NS

Componente Sumario de Salud Mental de 0 a 100:

- ➔ INICIO: Control 48.6 [42.9 – 53.5] vs. Intervención 46.1 [42.5 – 51.5], p= 0.050 NS
- ➔ FINAL: Control 46.7 [43.1 – 52.4] vs. Intervención 48.9 [44.2 – 54.4], p=0.172 NS
- ➔ CONTROL: Inicio: 47.3 ± 8.2 vs. Final: 49.7 ± 6.7, p=0.712 NS
- ➔ **INTERVENCIÓN: Inicio: 46.4 ± 7.5 vs. Final: 48.2 ± 7.0, p<0.001**

En general, en la percepción de salud global, **las personas participantes se sitúan ligeramente por encima de lo que se consideraría una salud media, con puntuaciones promedio en torno a 70-75 puntos sobre los 100 posibles**. No se han encontrado diferencias entre grupos para el estado de salud percibido, ni al inicio, ni al final del estudio, aunque **en el grupo intervención sí se registra una mejoría significativa en la salud mental de 5 puntos sobre 100 posibles**. Sin embargo, analizando por separado los resultados de salud física y mental obtenidos por las escalas Likert del test SF-12 indican que **realmente se perciben peor que eso**, con puntuaciones entre 44-49 puntos sobre 100. En general, se encuentra balanceado el resultado entre la percepción de salud física y mental, con resultados promedios similares.

11 Vilagut et al. Interpretation of SF-36 and SF-12 questionnaires in Spain: physical and mental components. Medicina Clínica, 2008; 130(19): 726-735.

Realmente, se espera que el proyecto tenga impacto sobre todo en la salud emocional de los participantes dado que la mejora de la salud física es mucho más complicada de conseguir sin apoyo de profesionales de la salud. Para analizar los aspectos relacionados con la salud mental o emocional, que son aspectos centrales del programa Vives-Emplea Saludable, se han seleccionado los ítems concretos que abordan estos aspectos y se han reclasificado para convertirlos en ítems bicategoricos (uniendo las dos mejores opciones de respuesta en una sola, frente a las tres peores opciones de respuesta). A continuación, se muestran los resultados de dichos ítems recategorizados comparando entre grupos al inicio y fin del programa y la evolución inicio-fin dentro de cada grupo:

Tabla 33. Comparación entre grupos al inicio y fin del programa de aspectos relacionados con la salud mental y emocional

| INICIO (N=331) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|----------------|---|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| 1 | En general mi salud es... (Excelente o muy buena) | 22.4% (74) | 28.6% (32) | 19.2% (42) | 0.052 NS |
| 6 | He realizado menos cosas de las que hubiera querido a causa de mi estado emocional Nunca o solo alguna vez) | 55.6% (117) | 59.8% (67) | 53.4% (117) | 0.268 NS |
| 7 | He realizado mis actividades menos cuidadosamente a causa de mi estado emocional (Nunca o solo alguna vez) | 58.9% (195) | 65.2% (73) | 55.7% (122) | 0.098 NS |
| 9 | Me he sentido con calma y tranquilidad (Siempre o casi siempre) | 45.0% (149) | 50.0% (56) | 42.5% (93) | 0.192 NS |
| 10 | Me he sentido con mucha energía (Siempre o casi siempre) | 40.2% (133) | 46.4% (52) | 37.0% (81) | 0.097 NS |
| 11 | Me he sentido con desánimo y tristeza (Nunca o solo alguna vez) | 42.0% (139) | 41.1% (46) | 42.5% (93) | 0.808 NS |
| 12 | La salud física o emocional han dificultado mis actividades sociales (Nunca o solo alguna vez) | 55.6% (184) | 59.8% (67) | 53.4% (117) | 0.268 NS |
| FINAL (N=331) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| 1 | En general mi salud es... (Excelente o muy buena) | 29.9% (99) | 30.4% (34) | 29.7% (65) | 0.444 NS |
| 6 | He realizado menos cosas de las que hubiera querido a causa de mi estado emocional Nunca o solo alguna vez) | 67.4% (223) | 64.3% (72) | 68.9% (151) | 0.169 NS |
| 7 | He realizado mis actividades menos cuidadosamente a causa de mi estado emocional (Nunca o solo alguna vez) | 73.1% (242) | 72.3% (81) | 73.5% (161) | 0.393 NS |
| 9 | Me he sentido con calma y tranquilidad (Siempre o casi siempre) | 50.8% (168) | 48.2% (4) | 52.1% (114) | 0.198 NS |
| 10 | Me he sentido con mucha energía (Siempre o casi siempre) | 46.8% (155) | 46.4% (52) | 47.0% (103) | 0.379 NS |
| 11 | Me he sentido con desánimo y tristeza (Nunca o solo alguna vez) | 52.9% (175) | 50.0% (56) | 54.3% (119) | 0.472 NS |
| 12 | La salud física o emocional han dificultado mis actividades sociales (Nunca o solo alguna vez) | 62.2% (206) | 55.4% (62) | 65.8% (144) | 0.020 |

Tabla 34. Evolución inicio-fin dentro del grupo intervención de aspectos relacionados con la salud mental y emocional

| INTERVENCIÓN (N=217) | INICIO | FINAL | DIFERENCIA | COMPARACIÓN |
|--|-------------|-------------|------------|-------------|
| 1 En general mi salud es... (Excelente o muy buena) | 19.2% (42) | 29.7% (65) | +10.5% | 0.001 |
| 6 He realizado menos cosas de las que hubiera querido a causa de mi estado emocional (Nunca o solo alguna vez) | 53.4% (117) | 68.9% (151) | +15.5% | <0.001 |
| 7 He realizado mis actividades menos cuidadosamente a causa de mi estado emocional (Nunca o solo alguna vez) | 55.7% (122) | 73.5% (161) | +17.8% | <0.001 |
| 9 Me he sentido con calma y tranquilidad (Siempre o casi siempre) | 42.5% (93) | 52.1% (114) | +9.6% | 0.017 |
| 10 Me he sentido con mucha energía (Siempre o casi siempre) | 37.0% (81) | 47.0% (103) | +10.0% | 0.009 |
| 11 Me he sentido con desánimo y tristeza (Nunca o solo alguna vez) | 42.5% (93) | 54.3% (119) | +11.8% | 0.004 |
| 12 La salud física o emocional han dificultado mis actividades sociales (Nunca o solo alguna vez) | 53.4% (117) | 65.8% (144) | +12.4% | 0.003 |

La comparación entre grupos no muestra diferencias significativas ni al inicio, ni al final del programa a excepción del ítem 12 que, al final del programa, resulta más favorable al **grupo intervención con un 10.4% más de participantes que declaran que su salud física y emocional no ha limitado sus actividades sociales nunca o solo alguna vez**. Sin embargo, al comparar la evolución dentro de cada grupo se observa un mayor impacto positivo del programa Vives-Emplea Saludable. Mientras que el grupo control no registra una mejora significativa en ninguno de los ítems (incluso algunos empeoran de inicio a fin), **el grupo intervención registra mejoras significativas en todos los ítems relacionados con la salud general y la salud mental-emocional**, con incrementos de entre el 10 y 18% en la proporción de participantes que responden las dos categorías más favorables en cada ítem evaluado.

SATISFACCIÓN CON LA VIDA

El test de satisfacción con la vida (SWLS)¹² está conformado por 5 ítems de tipo likert que pueden ser contestados con varias posibles respuestas desde “totalmente en desacuerdo=1” a “totalmente de acuerdo=7”. Finalmente se suman las puntuaciones en un score que puede ir de 5 a 35 puntos, siendo 35 el indicativo de mayor satisfacción con la vida. Las 7 categorías posibles se han reagrupado en 3: insatisfecho (1-3), neutral (4) y satisfecho (5-7).

12 Diener et al. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 1985; 49(1):71-75.

Tabla 35. Satisfacción con la vida

| INICIO (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Puntuación total (de 5 a 35) | 20.0 [15.5 – 26.0] | 21.5 [15.5 – 26.0] | 20.0 [15.5 – 26.0] | 0.496 NS |
| Insatisfecho | 39.0% (129) | 36.6% (41) | 40.2% (88) | 0.528 NS |
| Neutral | 12.7% (42) | 10.7% (12) | 13.7% (30) | 0.440 NS |
| Satisfecho | 48.3% (160) | 52.7% (59) | 46.1% (101) | 0.258 NS |
| FINAL (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Puntuación total (de 5 a 35) | 23.0 [18.5 – 26.0] | 21.5 [18.5 – 26.0] | 23.0 [18.5 – 27.5] | 0.313 NS |
| Insatisfecho | 28.4% (94) | 27.9% (61) | 29.5% (33) | 0.427 NS |
| Neutral | 13.0% (43) | 17.9% (20) | 10.5% (23) | 0.038 |
| Satisfecho | 58.6% (194) | 52.7% (59) | 61.6% (135) | 0.011 |

Tabla 36. Evolución inicio-fin de los resultados en el grupo intervención de satisfacción con la vida

| INTERVENCIÓN (N=219) | INICIO N=219 | CONTROL N=219 | COMP. P-VALOR |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|
| Puntuación total (de 5 a 35) | 20.0 [15.5 – 26.0] | 23.0 [18.5 – 27.5] | <0.001 |
| Insatisfecho | 40.2% (88) | 29.5% (33) | <0.001 |
| Neutral | 13.7% (30) | 10.5% (23) | 0.337 NS |
| Satisfecho | 46.1% (101) | 61.6% (135) | <0.001 |

No se encuentran diferencias entre grupos al inicio pero, al final, el grupo intervención registra más personas satisfechas. Al analizar la evolución inicio-fin vemos que **el grupo intervención, aumenta 3 puntos su promedio, reduciendo un 11% las personas insatisfechas y aumentando un 15.5% las satisfechas.**

A continuación, se muestran la evolución inicio-fin de los resultados de los ítems recategorizados uniendo las dos mejores categorías de respuesta (totalmente y bastante de acuerdo) para el grupo intervención porque el grupo control no mostró diferencias significativas:

Tabla 37. Resultados uniendo los mejores resultados de la encuesta de satisfacción con la vida

| INTERVENCIÓN (N=219) | INICIO N=219 | CONTROL N=219 | COMP. P-VALOR |
|--|--------------------|--------------------|------------------|
| En la mayoría de los aspectos, mi vida es como quiero que sea | 31.1% (68) | 44.3% (143) | <0.001 |
| Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes | 47.5% (104) | 61.7% (133) | 0.001 |
| Estoy satisfecho/a con mi vida | 42.9% (94) | 54.8% (120) | <0.001 |
| Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido | 29.7% (65) | 33.3% (73) | 0.341 NS |
| Las circunstancias de mi vida son buenas | 41.1% (90) | 49.3% (108) | 0.008 |

Se comprueba que el grupo intervención tiene una mejora significativa en 4 de los 5 ítems con aumentos entre el 8 y el 14%, mientras que el grupo control no mejora ningún ítem.

SALUD CARDIOVASCULAR

Este aspecto se ha valorado mediante el test FUSTER-BEWAT¹³ que se compone de 5 ítems que valoran algunos de los factores de riesgo de sufrir un accidente cardio- o cerebro-vascular. Algunos de estos aspectos ya han sido descritos previamente en el documento, como el estado nutricional a partir del IMC, el nivel de actividad física y el consumo de frutas-verduras.

Además de esos tres aspectos, el test tiene en cuenta como factores de riesgo el consumo de tabaco y el nivel de presión arterial sistólica (PAS) y diastólica (PAD) cuando supera el umbral del 140/90 mmHg. No todas las personas participantes conocían su nivel de presión arterial por lo que el resultado final de este test solo lo tiene una submuestra del total.

Tabla 38. Salud cardiovascular

| INICIO | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) | INTERVENCIÓN (VES) | COMPARACIÓN P-VALOR |
|-----------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| Consumo de tabaco (N=331) | | N=112 | N=219 | |
| No fuma | 83.1% (275) | 83.9% (94) | 82.6% (181) | 0.945 NS |
| Menos de 1 paquete/día | 13.9% (46) | 13.4% (15) | 14.2% (31) | |
| 1 o más paquetes/día | 3.0% (10) | 2.7% (3) | 3.2% (7) | |
| Presión arterial (N=331) | | N=112 | N=219 | |
| No lo sabe | 48.3% (160) | 41.1% (46) | 52.1% (114) | 0.004 |
| ≥ 140 y/o ≥ 90 | 4.2% (14) | 1.8% (2) | 5.5% (12) | |
| ≥ 130-139 y/o ≥ 85-89 | 5.4% (18) | 8.0% (9) | 4.1% (9) | |
| ≥ 120-129 y/o ≥ 80-84 | 12.4% (41) | 20.5% (23) | 8.2% (18) | |
| < 120 y < 80 | 29.6% (98) | 28.6% (32) | 30.1% (66) | |
| Resultado del test (n=157) | | N=58 | N=99 | |
| Puntuación promedio (0-5) | 2.0 [1.0 - 3.0] | 2.0 [1.0 - 3.0] | 2.0 [2.0 - 3.0] | 0.413 NS |
| Nivel deficiente | 27.4% (43) | 34.5% (20) | 23.2% (230) | 0.127 NS |
| Nivel Intermedio | 66.2% (104) | 58.6% (34) | 70.7% (70) | 0.122 NS |
| Nivel Ideal | 6.4% (10) | 6.9% (4) | 6.1% (6) | 1.000 NS |
| FINAL | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) | INTERVENCIÓN (VES) | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Consumo de tabaco (N=331) | | N=112 | N=219 | |
| No fuma | 83.1% (275) | 85.7% (96) | 81.7% (179) | 0.084 NS |
| Menos de 1 paquete/día | 13.6% (45) | 8.9% (10) | 16.0% (35) | |
| 1 o más paquetes/día | 3.3% (11) | 5.4% (6) | 2.3% (5) | |
| Presión arterial (N=331) | | N=112 | N=219 | |
| No lo sabe | 52.6% (174) | 44.6% (50) | 56.6% (174) | 0.102 NS |
| ≥ 140 y/o ≥ 90 | 6.3% (21) | 8.0% (9) | 6.3% (21) | |
| ≥ 130-139 y/o ≥ 85-89 | 5.7% (19) | 7.1% (8) | 5.7% (19) | |
| ≥ 120-129 y/o ≥ 80-84 | 9.4% (31) | 14.3% (16) | 9.4% (31) | |
| < 120 y < 80 | 26.0% (86) | 25.9% (29) | 26.0% (86) | |
| Resultado del test (n=157) | | N=58 | N=99 | |
| Puntuación promedio (0-5) | 2.0 [1.0 - 3.0] | 2.0 [1.0 - 3.0] | 2.0 [1.0 - 3.0] | 0.266 NS |
| Nivel deficiente | 29.2% (40) | 34.5% (19) | 25.6% (21) | 0.838 NS |
| Nivel Intermedio | 62.0% (85) | 56.4% (31) | 65.9% (64) | 0.939 NS |
| Nivel Ideal | 9.3% (14) | 8.6% (5) | 9.8% (9) | 0.634 NS |

13 Fernández-Ávila et al. Predicting subclinical atherosclerosis in low-risk individuals: Ideal Cardiovascular Health Score and Fuster-BEWAT Score. Journal of the American College of Cardiology, 2017; 70(20): 2463-2473.

Los resultados relativos al consumo de tabaco están sacados sobre el total de la muestra. La mayoría de las personas participantes no fuma habitualmente, sin diferencias entre grupos. **El porcentaje de fumadores se sitúa en el 16.9%.**

En cuanto a la presión arterial, en torno a la mitad de la muestra desconoce este aspecto clave de su salud. Al inicio del estudio hay diferencias entre grupos, con más personas del grupo intervención que desconocen este dato. Al final del estudio, dicho porcentaje no mejora. Este resultado **demuestra una debilidad en el diseño del programa Vives Emplea Saludable** que debería promover que las personas participantes chequearan aspectos básicos de su salud como la tensión, el colesterol, la glucosa en ayunas, entre otros. Estos son indicadores clave en la prevención de enfermedades metabólicas que están en la base de otras patologías de origen coronario o tumoral. Para futuras ediciones, **se recomienda realizar alguna actividad práctica en la que todas las personas participantes se realicen estas mediciones básicas** que son sencillas y asequibles a nivel de farmacia, o bien **promover activamente que las personas participantes acudan al personal de medicina familiar** para que les realicen un chequeo rutinario, incluyendo análisis sanguíneo.

Finalmente, el resultado del test FUSTER-BEWAT solo ha podido calcular sobre aquellas personas que conocían su presión arterial al inicio y final del estudio, reduciéndose considerablemente el tamaño muestral a 58 personas del grupo control y 99 en el grupo intervención. Los resultados muestran que **menos del 10% tendría una salud cardiovascular ideal**, con la mayoría de la submuestra situada en un nivel de salud vascular intermedio y sin evolución entre el inicio y final del programa en ninguno de los grupos. No obstante, **este resultado debe interpretarse con cautela ya que la muestra puede estar sesgada** dado que aquellos que conocen su presión arterial podrían ser las personas que ya están realizando un seguimiento de este parámetro por haber sido diagnosticados como hipertensos o haber tenido algún problema vascular previo. Cabría esperar que, de tener la información de la presión arterial de toda la muestra, los resultados serían menos negativos.

DESCANSO NOCTURNO

Las preguntas relativas al descanso no pertenecen a ningún test validado, sino que son preguntas generales que permiten tener una visión global de la cantidad y calidad del descanso de las personas participantes con el fin de incidir más en este aspecto de la salud que no suele ser prioritario en los programas preventivos y, sin embargo, está demostrado que tiene una gran influencia en el bienestar físico y emocional¹⁴, especialmente en los entornos laborales¹⁵.

Se les ha preguntado por las horas totales de sueño y el horario habitual de irse a la cama. En cuanto a la calidad del sueño, se han incluido 5 ítems Likert que son afirmaciones sobre la dificultad para conciliar el sueño, la sensación de descanso o el sueño ligero. Cada una tiene 5 opciones de respuesta de “siempre” a “nunca” a las que se les ha dado una puntuación de 1 a 5. Según esto, la puntuación total de calidad del descanso podrá tener valores entre 5 y 25, siendo 25 el indicativo de mejor calidad.

14 Chow CM. Sleep and wellbeing. Now and in the Future. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020; 17(8):2883.

15 Magnavita N & Garbarino S. Sleep, health and wellness at work: a scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017; 14(11):1347.

Puntuación del test de descanso:

- ➔ INICIO: Control: 18.0 [14.0 – 21.0] vs. Intervención: 17.0 [15.0 – 20.0], p= 0.198 NS
- ➔ FINAL: Control: 18.0 [16.0 – 21.0] vs. Intervención: 17.0 [15.0 – 21.0], p= 0.421 NS
- ➔ CONTROL: Inicio: 18.0 [14.0 – 21.0] vs. Final: 18.0 [16.0 – 21.0], p=0.961 NS
- ➔ INTERVENCION: Inicio: 17.0 [15.0 – 20.0] vs. Final: 17.0 [15.0 – 21.0], p= 0.128 NS

No se encuentran diferencias entre grupos para las puntuaciones promedio ni al inicio ni al final del estudio y tampoco un cambio significativo dentro de cada grupo. En general, **los resultados de calidad del descanso no son muy buenos (16-18 puntos sobre 35 posibles)**.

A continuación, se muestran los resultados relativos a la cantidad de descanso:

Tabla 39. Cantidad de descanso

| INICIO (N=244) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=70 | INTERVENCIÓN (VES) N=174 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Horas de sueño | | | | |
| <6 h | 21.3% (52) | 14.3% (10) | 24.1% (42) | 0.102 NS |
| 6-9 h | 77.9% (190) | 85.7% (60) | 74.7% (130) | |
| >9 h | 0.8% (2) | 0% (0) | 1.1% (2) | |
| Hora de acostarse | | | | |
| Antes de las 21h | 0.8% (2) | 1.4% (1) | 0.6% (1) | 0.441 NS |
| 21-22h | 2.0% (5) | 20.9% (2) | 1.7% (3) | |
| 22-23h | 16.4% (40) | 17.1% (12) | 16.1% (28) | |
| 23-0h | 34.8% (85) | 37.1% (26) | 33.9% (59) | |
| 0-1h | 30.3% (74) | 21.4% (15) | 33.9% (59) | |
| Mas tarde de 1h | 15.6% (38) | 20.0% (14) | 13.8% (24) | |
| FINAL (N=244) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=70 | INTERVENCIÓN (VES) N=174 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Horas de sueño | | | | |
| <6 h | 23.4% (57) | 27.1% (19) | 21.8% (38) | 0.503 NS |
| 6-9 h | 75.5% (185) | 72.9% (51) | 77.0% (134) | |
| >9 h | 0.8% (2) | 0% (0) | 1.1% (2) | |
| Hora de acostarse | | | | |
| Antes de las 21h | 0.8% (2) | 1.4% (1) | 0.6% (1) | 0.759 NS |
| 21-22h | 2.9% (7) | 1.4% (1) | 3.4% (6) | |
| 22-23h | 16.8% (41) | 18.6% (13) | 16.1% (28) | |
| 23-0h | 39.8% (87) | 40.0% (28) | 39.7% (69) | |
| 0-1h | 28.7% (70) | 24.3% (17) | 30.5% (53) | |
| Mas tarde de 1h | 11.1% (27) | 14.3% (10) | 9.8% (17) | |

Se comprueba que la mayoría de las personas participantes duerme el número de horas recomendado por los organismos internacionales, entre 6 y 9h, siendo mayor el porcentaje en el grupo control al inicio del estudio (86% vs. 75%) pero encontrando lo contrario al final del estudio

debido a un claro empeoramiento del grupo control mientras que grupo intervención se mantiene (73% vs. 77% respectivamente).

En cuanto a los horarios, casi la mitad de la muestra (46%) se acuesta más tarde de la media noche al inicio del estudio, siendo mayor el porcentaje en el grupo intervención, aunque sin diferencias significativas (48% vs. 41%). Esta proporción disminuye ligeramente al final, con un 40% global, un 38% en el grupo control y un 40% en el grupo intervención.

En cuanto a la calidad del descanso, se muestra la proporción de participantes que contesta alguna de las dos mejores opciones de respuesta:

Tabla 40. Calidad del descanso

| INICIO (N=244) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=70 | INTERVENCIÓN (VES) N=174 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Se siente descansado/a al despertar (Siempre o casi siempre) | 41.8% (102) | 42.9% (30) | 41.4% (72) | 0.832 NS |
| Le cuesta dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 46.7% (114) | 48.6% (34) | 46.0% (80) | 0.713 NS |
| Usa medicamentos/suplementos (Nunca o solo alguna vez) | 78.3% (191) | 88.6% (62) | 74.1% (128) | 0.013 |
| Se despierta varias veces (Nunca o solo alguna vez) | 36.1% (88) | 40.0% (28) | 34.5% (60) | 0.417 NS |
| Dificultad para volver a dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 50.8% (124) | 51.4% (34) | 50.6% (88) | 0.904 NS |
| FINAL (N=244) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=70 | INTERVENCIÓN (VES) N=174 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Se siente descansado/a al despertar (Siempre o casi siempre) | 43.4% (106) | 44.3% (31) | 43.1% (75) | 0.915 NS |
| Le cuesta dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 49.2% (120) | 51.4% (36) | 48.3% (84) | 0.870 NS |
| Usa medicamentos/suplementos (Nunca o solo alguna vez) | 79.1% (193) | 82.9% (58) | 77.6% (135) | 0.393 NS |
| Se despierta varias veces (Nunca o solo alguna vez) | 43.4% (106) | 42.9% (30) | 43.7% (76) | 0.906 NS |
| Dificultad para volver a dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 50.8% (124) | 54.3% (38) | 49.4% (86) | 0.653 NS |

En cuanto a la calidad del descanso, en general no se encuentran diferencias significativas entre grupos salvo para **el uso de medicamentos al inicio que es peor en el grupo intervención con un 16.1% que los toma siempre o casi siempre, frente al 5.4% en el grupo control. Al final del estudio esas diferencias desaparecen porque se produce una ligera disminución en el grupo intervención y un ligero aumento en el grupo control (13.7% y 8.6% respectivamente)**. Al comparar la evolución de los indicadores de calidad del sueño dentro de cada grupo, no se encuentra ninguna mejora significativa en el grupo control y, en el grupo intervención, sí aumenta la proporción de personas que no se despiertan varias veces durante la noche pasando del 34.5% al 43.7% (p=0.032).

PERCEPCIÓN DE CAPACIDADES PARA LA SALUD

Finalmente, se les ha preguntado a las personas participantes por su sensación en cuanto a su capacidad para llevar una vida saludable (en los tres grandes bloques de salud: alimentación, actividad física y descanso) y si lo estaban realizando en el momento de responder al cuestionario. El ámbito de la gestión emocional no aparece en este cuestionario porque se valoró en el cuestionario de empleabilidad, donde se vio que más del 75% de las personas reportaban que, tras el programa, eran bastante o muy capaces de gestionar sus emociones, sin diferencias significativas entre los grupos.

Se han hecho cuatro afirmaciones con 5 posibles respuestas de acuerdo/desacuerdo; se muestra la proporción de participantes que responde a las dos respuestas más positivas (totalmente o bastante de acuerdo):

Tabla 41. Capacidades para la salud

| INICIO (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--|-----------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Tengo conocimiento suficiente para preparar una alimentación saludable | 11.2% (37) | 10.7% (12) | 11.4% (25) | 0.848 NS |
| Creo que realizo una alimentación variada y equilibrada | 18.1% (60) | 13.4% (15) | 20.5% (45) | 0.110 NS |
| Creo que llevo una vida activa (no sedentaria) | 29.0% (96) | 26.8% (30) | 30.1% (66) | 0.525 NS |
| Creo que descanso lo suficiente | 36.0% (119) | 31.3% (35) | 38.4% (84) | 0.202 NS |
| FINAL (N=331) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=112 | INTERVENCIÓN (VES) N=219 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Tengo conocimiento suficiente para preparar una alimentación saludable | 7.3% (24) | 10.7% (12) | 5.5% (12) | 0.072 NS |
| Creo que realizo una alimentación variada y equilibrada | 9.4% (31) | 11.6% (13) | 8.2% (18) | 0.060 NS |
| Creo que llevo una vida activa (no sedentaria) | 16.0% (53) | 17.9% (20) | 15.1% (33) | 0.276 NS |
| Creo que descanso lo suficiente | 26.0% (86) | 29.5% (33) | 24.2% (53) | 0.103 NS |

Tabla 42. Evolución inicio-fin capacidad para la salud

| CONTROL (N=112) | INICIO N=112 | FINAL N=112 | COMP. P-VALOR |
|--|-------------------|-------------------|---------------|
| Tengo conocimiento suficiente para preparar una alimentación saludable | 10.7% (12) | 10.7% (12) | 1.000 NS |
| Creo que realizo una alimentación variada y equilibrada | 13.4% (15) | 11.6% (13) | 0.774 NS |
| Creo que llevo una vida activa (no sedentaria) | 26.8% (30) | 17.9% (20) | 0.031 |
| Creo que descanso lo suficiente | 31.3% (35) | 29.5% (33) | 0.860 NS |

La tabla continúa en la página siguiente

| INTERVENCIÓN (N=219) | INICIO N=219 | FINAL N=219 | COMP. P-VALOR |
|--|--------------|-------------|---------------|
| Tengo conocimiento suficiente para preparar una alimentación saludable | 11.4% (25) | 5.5% (12) | 0.019 |
| Creo que realizo una alimentación variada y equilibrada | 20.5% (45) | 8.2% (18) | <0.001 |
| Creo que llevo una vida activa (no sedentaria) | 30.1% (66) | 15.1% (33) | <0.001 |
| Creo que descanso lo suficiente | 38.4% (84) | 24.2% (53) | <0.001 |

En general, no se encuentran diferencias significativas entre los grupos ni al inicio, ni al final del estudio. Sin embargo, al analizar la evolución interna de cada grupo encontramos cambios significativos. En el grupo control, disminuye la proporción de participantes que considera que lleva una vida activa (-8.9%) pero los otros tres ítems se mantienen similares. Por el contrario, **el grupo intervención registra una reducción significativa en todos los ítems sobre percepción de conocimiento, reduciendo la proporción de personas que piensan que tienen el conocimiento adecuado o que están llevando unos hábitos correctos.**

Este resultado va en contra de lo que cabría esperar después de haber estado recibiendo formación en hábitos de vida saludable durante varios meses. Sin embargo, es comprensible y se ha reportado recurrentemente en otros estudios sobre programas de prevención en salud y se podría interpretar como un **“sesgo de conocimiento”**. Al tener más conocimientos y estar mejor informados, las personas participantes del grupo intervención **toman consciencia de lo que se considera saludable y, por tanto, podrían estar realizando una valoración más juiciosa de sus hábitos al final del estudio.** Para evitar que las personas caigan en el desánimo ante la autoconsciencia de los hábitos poco saludables, conviene reforzar la comunicación positiva y motivación al cambio durante todo el desarrollo del programa.

De acuerdo con el Manual de Educación para la Salud del Instituto de Salud Pública de Navarra: *“... educar no es sólo informar, la información es una parte importante de la educación ... Si sólo informamos, sólo las personas que disponen de mayores recursos personales en el área emocional y en la de habilidades, y que cuenten con contextos sociales más favorables, podrán desarrollar las capacidades y comportamientos de que se trate. Educar no es pues sólo informar y tampoco es sólo motivar, aunque la motivación también hace parte de la educación. Por motivación se entiende el intentar generar actitudes positivas al cambio de comportamiento, desde el mayor respeto a las propias decisiones de las personas”...* *“Las expectativas de los y las profesionales respecto a los cambios de comportamiento de sus usuarios a menudo incluyen cambios instantáneos y radicales que no coinciden con las situaciones, planteamientos, expectativas y decisiones de los propios usuarios y usuarias, generando no pocas frustraciones. La situación en la que se encuentran la persona o personas respecto al cambio de comportamiento incluye cinco etapas. Pero los cambios no se producen de manera lineal sino que progresan de diferentes maneras, avanzando por los diferentes estadios de cambio, con pasos hacia adelante y hacia atrás, siguiendo un modelo más bien en espiral”*¹⁶.

16 Pérez-Jarauta et al. Manual de Educación para la Salud. Instituto de Salud Pública, Gobierno de Navarra. 2006. Disponible en: <https://fundadeps.org/recursos/Manual-de-Educacion-para-la-Salud/>

6.4. RESULTADOS DEL SEGUIMIENTO A PARTIR DE LOS 6 MESES

Se realizó un seguimiento de las personas participantes pasados, al menos, 6 meses de la salida de los programas de empleabilidad. El objetivo que se persigue es monitorizar su inserción laboral pasados unos meses y si los cambios actitudinales adquiridos durante el programa se mantienen. Se contactó a las personas participantes enviando de nuevo el mismo cuestionario de hábitos de vida que habían rellenado al inicio y final del programa, así como una versión reducida del cuestionario de empleabilidad.

Por la temporalidad, aquí solo se recogen los resultados de los grupos hasta agosto de 2022 (que respondieron al seguimiento entre diciembre-febrero de 2023). Se invitó a participar a todas las personas participantes independientemente de su resultado y se han registrado 210 respuestas al cuestionario de empleabilidad y 176 al de hábitos de vida, con el grupo intervención registrando una participación ligeramente mayor (hábitos de vida: control 14.9% vs. intervención 17.7%; Empleabilidad: control 17.0% vs. intervención 21.7%). Esta baja tasa de respuesta reduce considerablemente la representatividad de la muestra, haciendo que estos resultados deban interpretarse con cautela.

El tiempo promedio que ha transcurrido desde que finalizó el programa y contestaron este cuestionario de seguimiento es de 7.5 [5.8 – 11.6] en el grupo control y 7.6 [6.1 – 10.9] en el grupo intervención, sin diferencias significativas (p=0.575).

RESULTADOS DE EMPLEABILIDAD AL SEGUIMIENTO

Tabla 43. Empleabilidad al seguimiento

| TODA LA MUESTRA (N=210) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=86 | INTERVENCIÓN (VES) N=124 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---|--------------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| ¿Está trabajando actualmente? | 47.6% (100) | 41.9% (36) | 51.6% (64) | 0.164 NS |
| De los que han contestado que sí: | | | | |
| ¿Qué tipo de contrato tienes? | Indefinido | 41.0% (41) | 38.9% (14) | 0.533 NS |
| | Temporal por meses | 48.0% (48) | 55.6% (20) | |
| | Temporal por horas | 7.0% (7) | 5.6% (2) | |
| | Prácticas | 3.0% (3) | 0% (0) | |
| | Sin contrato | 1.0% (1) | 0% (0) | |
| ¿Cuál es tu jornada laboral? | Completa | 68.0% (68) | 75.0% (27) | 0.260 NS |
| | Parcial | 32.0% (32) | 25.0% (9) | |
| De los que han contestado que no: | | | | |
| ¿Ha trabajado, aunque sea de forma discontinua desde que acabó el programa? | 53.6% (59) | 54.0% (27) | 53.3% (32) | 0.944 NS |

La tabla continúa en la página siguiente

| VARONES (N=35) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=17 | INTERVENCIÓN (VES) N=18 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---|--------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| ¿Está trabajando actualmente? | | 65.7% (23) | 52.9% (9) | 77.8% (14) | 0.122 NS |
| De los que han contestado que sí: | | | | | |
| ¿Qué tipo de contrato tienes? | Indefinido | 39.1% (9) | 44.4% (4) | 35.7% (5) | 1.000 NS |
| | Temporal por meses | 60.9% (14) | 55.6% (5) | 64.3% (9) | |
| | Temporal por horas | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | |
| | Prácticas | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | |
| | Sin contrato | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | |
| ¿Cuál es tu jornada laboral? | Completa | 87.0% (20) | 100.0% (9) | 78.6% (11) | 0.253 NS |
| | Parcial | 13.0% (3) | 0% (0) | 21.4% (3) | |
| De los que han contestado que no: | | | | | |
| ¿Ha trabajado, aunque sea de forma discontinua desde que acabó el programa? | | 16.7% (2) | 25.0% (2) | 0% (0) | 0.515 NS |
| MUJERES (N=175) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=69 | INTERVENCIÓN (VES) N=106 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| ¿Está trabajando actualmente? | | 44.0% (77) | 39.1% (27) | 47.2% (50) | 0.350 NS |
| De los que han contestado que sí: | | | | | |
| ¿Qué tipo de contrato tienes? | Indefinido | 41.6% (32) | 37.0% (10) | 44.0% (22) | 0.289 NS |
| | Temporal por meses | 44.2% (34) | 55.6% (15) | 38.0% (19) | |
| | Temporal por horas | 9.1% (7) | 7.4% (2) | 10.0% (5) | |
| | Prácticas | 3.9% (3) | 0% (0) | 6.0% (3) | |
| | Sin contrato | 1.3% (1) | 0% (0) | 2.0% (1) | |
| ¿Cuál es tu jornada laboral? | Completa | 62.3% (48) | 66.7% (18) | 60.0% (30) | 0.565 NS |
| | Parcial | 37.7% (29) | 33.3% (9) | 40.0% (20) | |
| De los que han contestado que no: | | | | | |
| ¿Ha trabajado, aunque sea de forma discontinua desde que acabó el programa? | | 58.2% (57) | 59.5% (25) | 57.1% (32) | 0.813 NS |

Tabla 44. Comparación de empleabilidad por géneros al seguimiento

| COMPARACIÓN POR GÉNERO | | MUJERES N=175 | VARONES N=35 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---|--------------------|----------------------|---------------------|----------------------------|
| ¿Está trabajando actualmente? | | 44.0% (77) | 65.7% (23) | 0.019 |
| De los que han contestado que sí: | | | | |
| ¿Qué tipo de contrato tienes? | Indefinido | 41.6% (32) | 39.1% (9) | 0.150 NS |
| | Temporal por meses | 44.2% (34) | 60.9% (14) | |
| | Temporal por horas | 9.1% (7) | 0% (0) | |
| | Prácticas | 3.9% (3) | 0% (0) | |
| | Sin contrato | 1.3% (1) | 0% (0) | |
| ¿Cuál es tu jornada laboral? | Completa | 62.3% (48) | 87.0% (20) | 0.026 |
| | Parcial | 37.7% (29) | 13.0% (3) | |
| De los que han contestado que no: | | | | |
| ¿Ha trabajado, aunque sea de forma discontinua desde que acabó el programa? | | 58.2% (57) | 16.7% (2) | 0.007 |

En general no se encuentran diferencias significativas entre grupos para las variables relativas al empleo tras varios meses de acabar el programa. Sin embargo, sí que se encuentran diferencias entre géneros, con mayor proporción de varones trabajando que mujeres (66% vs. 44%) pero, de la parte que no se encuentra trabajando, hay más mujeres que sí han trabajado en algún momento desde la salida del programa (58% vs. 17%). De aquellos que están trabajando, los varones registran más proporción de empleos a tiempo completo (87% vs. 62%).

Indicadores de empleabilidad y percepción de mejora

A continuación, se muestra la selección de indicadores de empleabilidad que se decidió incluir en el cuestionario de seguimiento por considerarlos los más relevantes:

Tabla 45. Empleabilidad y percepción de mejora al seguimiento

| TODA LA MUESTRA (N=210) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=86 | INTERVENCIÓN (VES) N=124 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---------------------------|---|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Indicadores Objetivos | Nueva formación, idiomas... | 41.0% (86) | 45.3% (39) | 37.9% (47) | 0.281 NS |
| | CV ajustado a objetivo profesional | 88.1% (185) | 86.0% (74) | 89.5% (111) | 0.445 NS |
| | Inscrito en oferta de empleo | 85.2% (179) | 82.6% (71) | 87.1% (108) | 0.362 NS |
| | Mejorado competencias digitales | 82.9% (174) | 77.9% (67) | 86.3% (107) | 0.113 NS |
| | Acude a feria/evento de empleo | 32.4% (68) | 36.0% (31) | 29.8% (37) | 0.344 NS |
| | Realizado entrevista | 76.2% (160) | 79.1% (68) | 74.2% (92) | 0.415 NS |
| Indicadores subjetivos | Busco mejorar habilidades/ conocimientos | 83.3% (175) | 83.7% (72) | 83.1% (103) | 0.900 NS |
| | Tengo confianza en mis capacidades | 84.3% (117) | 82.6% (71) | 85.5% (106) | 0.567 NS |
| | Dedico mucho tiempo a mejorar conocimiento/habilidad | 71.0% (149) | 67.4% (58) | 73.4% (91) | 0.351 NS |
| | Me preocupo por mantenerme en el mercado | 91.9% (193) | 91.9% (79) | 91.9% (124) | 0.984 NS |
| VARONES (N=35) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=17 | INTERVENCIÓN (VES) N=18 | COMPARACIÓN P-VALOR |
| Indicadores Objetivos | Nueva formación, idiomas... | 40.0% (14) | 52.9% (9) | 27.8% (5) | 0.129 NS |
| | CV ajustado a objetivo profesional | 82.9% (29) | 76.5% (13) | 88.9% (16) | 0.402 NS |
| | Inscrito en oferta de empleo | 85.7% (30) | 82.4% (14) | 88.9% (16) | 0.658 NS |
| | Mejorado competencias digitales | 80.0% (28) | 70.6% (12) | 88.9% (16) | 0.228 NS |
| | Acude a feria/evento de empleo | 31.4% (11) | 47.1% (8) | 16.7% (3) | 0.053 NS |
| | Realizado entrevista | 74.3% (26) | 70.6% (12) | 77.8% (14) | 0.711 NS |
| Indicadores subjetivos | Busco mejorar habilidades/ conocimientos | 80.0% (28) | 76.5% (13) | 83.3% (15) | 0.691 NS |
| | Tengo confianza en mis capacidades | 88.6% (31) | 88.2% (15) | 88.9% (16) | 1.000 NS |
| | Dedico mucho tiempo a mejorar conocimiento/habilidad | 74.3% (26) | 82.4% (14) | 66.7% (12) | 0.443 NS |
| | Me preocupo por mantenerme en el mercado | 91.4% (32) | 100.0% (17) | 83.3% (15) | 0.229 NS |

La tabla continúa en la página siguiente

| MUJERES (N=175) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=69 | INTERVENCIÓN (VES) N=106 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------|---|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Indicadores Objetivos | Nueva formación, idiomas... | 41.1% (72) | 43.5% (30) | 39.6% (42) | 0.612 NS |
| | CV ajustado a objetivo profesional | 89.1% (156) | 88.4% (61) | 89.6% (95) | 0.800 NS |
| | Inscrito en oferta de empleo | 85.1% (149) | 82.6% (57) | 86.8% (92) | 0.447 NS |
| | Mejorado competencias digitales | 83.4% (146) | 79.7% (55) | 85.8% (91) | 0.286 NS |
| | Acude a feria/evento de empleo | 32.6% (57) | 33.3% (23) | 32.1% (34) | 0.862 NS |
| | Realizado entrevista | 76.6% (134) | 81.2% (56) | 73.6% (78) | 0.248 NS |
| Indicadores subjetivos | Busco mejorar habilidades/ conocimientos | 84.0% (147) | 85.5% (59) | 83.0% (88) | 0.661 NS |
| | Tengo confianza en mis capacidades | 83.4% (146) | 81.2% (56) | 84.9% (90) | 0.515 NS |
| | Dedico mucho tiempo a mejorar conocim/habilidad | 70.3% (123) | 63.8% (44) | 74.5% (79) | 0.128 NS |
| | Me preocupa por mantenerme en el mercado | 92.0% (161) | 89.9% (62) | 93.4% (99) | 0.399 NS |

Tabla 46. Comparación por géneros de la empleabilidad y percepción de mejora

| COMPARACIÓN POR GÉNERO | | MUJERES N=175 | VARONES N=35 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------|--|---------------|--------------|---------------------|
| Indicadores Objetivos | Nueva formación, idiomas... | 41.1% (72) | 40.0% (14) | 0.900 NS |
| | CV ajustado a objetivo profesional | 89.1% (156) | 82.9% (29) | 0.388 NS |
| | Inscrito en oferta de empleo | 85.1% (149) | 85.7% (30) | 0.931 NS |
| | Mejorado competencias digitales | 83.4% (146) | 80.0% (28) | 0.623 NS |
| | Acude a feria/evento de empleo | 32.6% (57) | 31.4% (11) | 0.895 NS |
| | Realizado entrevista | 76.6% (134) | 74.3% (26) | 0.772 NS |
| Indicadores subjetivos | Busco mejorar habilidades/ conocimientos | 84.0% (147) | 80.0% (28) | 0.562 NS |
| | Tengo confianza en mis capacidades | 83.4% (146) | 88.6% (31) | 0.445 NS |
| | Dedico mucho tiempo a mejorar conocimiento/habilidad | 70.3% (123) | 74.3% (26) | 0.634 NS |
| | Me preocupa por mantenerme en el mercado | 92.0% (161) | 91.4% (32) | 1.000 NS |

No se encuentran diferencias significativas entre grupos ni entre géneros para ninguno de los indicadores objetivos y subjetivos de empleabilidad analizados. **Comparando estos resultados con los registrados al final del programa de empleabilidad, no se detectan diferencias sustanciales.** Muchos de los indicadores obtienen porcentajes similares y, aquellos que ahora registran resultados menores, la diferencia es menor del 10%.

RESULTADOS DE HÁBITOS DE VIDA AL SEGUIMIENTO

A continuación, se proporcionan los resultados de las 176 personas que han contestado nuevamente el cuestionario de salud tras varios meses de acabar el programa. De este total, solo 116 participantes tienen también registrada la información del cuestionario de salud final antes de abandonar el programa. Sobre este subgrupo de participantes, se analizará la evolución entre el momento final y el seguimiento para los distintos aspectos de hábitos de vida.

Debe tenerse en cuenta que, en el momento en que contestaban al cuestionario final, todas las personas participantes se encontraban aún sin empleo (sin mejora económica) pero, en el cuestionario de seguimiento, **se mezclan perfiles donde podemos encontrar personas que actualmente tienen empleo, personas que no pero han trabajado de forma discontinua durante los últimos meses, o personas que no han trabajado en ningún momento por lo que su situación económica y emocional puede encontrarse empobrecida.** De los que tienen ambos cuestionarios de salud, hay 100 que también tienen información de su situación actual de empleo. La distribución de esta submuestra se presenta a continuación y se comprueba que no existen diferencias significativas entre grupos en el perfil de empleo actual de las personas que componen cada grupo, por lo que podemos asumir que sus resultados son comparables y poco influidos por este aspecto:

Tabla 47. Indicadores de empleabilidad al seguimiento

| SUBMUESTRA | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=34 | INTERVENCIÓN (VES) N=66 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--|-----------------|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Trabaja actualmente | 48.0% (48) | 44.1% (15) | 50.0% (33) | 0.577 NS |
| No trabaja, pero lo ha hecho de forma discontinua en los últimos meses | 48.1% (25) | 47.4% (9) | 48.5% (16) | 0.938 NS |
| No ha trabajado desde que salió del programa | 51.9% (27) | 52.6% (10) | 51.5% (17) | |

Predisposición al cambio de hábitos en salud (Escala URICA)

Puntuación del test URICA comparando entre grupos y, dentro de cada grupo, comparando la evolución entre el final del programa y el momento actual varios meses después. Recordemos que cada estado puede obtener una puntuación máxima ideal de 40 puntos y la predisposición al cambio entre 16-80 puntos, siendo 80 lo ideal:

Tabla 48. Predisposición al cambio de hábitos de salud al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Precontemplación | 26.0 [24.0 - 28.0] | 26.0 [24.0 - 28.0] | 26.0 [24.0 - 28.0] | 0.754 NS |
| Contemplación | 24.0 [26.0 - 28.8] | 26.0 [24.0 - 29.0] | 26.0 [24.0 - 28.0] | 0.620 NS |
| Acción | 25.0 [22.0 - 27.0] | 24.0 [21.0 - 27.0] | 25.0 [23.0 - 27.0] | 0.098 NS |
| Mantención | 27.0 [24.0 - 28.0] | 27.0 [25.0 - 29.0] | 26.0 [24.0 - 28.0] | 0.281 NS |
| Predisposición al cambio | 52.0 [47.0 - 56.0] | 51.0 [46.0 - 56.0] | 52.0 [47.5 - 55.5] | 0.373 NS |

Tabla 49. Evolución final-seguimiento de la predisposición al cambio

| CONTROL (N=41) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|--------------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| Precontemplación | 18.0 [15.5 – 21.0] | 25.0 [23.5 – 28.0] | <0.001 |
| Contemplación | 32.0 [27.0 – 34.0] | 26.0 [23.0 – 29.0] | <0.001 |
| Acción | 32.0 [27.5 – 33.0] | 25.0 [21.0 – 27.0] | <0.001 |
| Mantención | 24.0 [22.0 – 28.0] | 27.0 [25.0 – 28.5] | 0.065 |
| Predisposición al cambio | 68.0 [59.0 – 77.0] | 51.0 [45.5 – 56.0] | <0.001 |
| INTERVENCIÓN (N=75) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| Precontemplación | 16.0 [13.0 – 19.0] | 26.0 [24.0 – 28.0] | <0.001 |
| Contemplación | 33.0 [30.0 – 35.0] | 26.0 [24.0 – 29.0] | <0.001 |
| Acción | 32.0 [30.0 – 35.0] | 25.0 [23.0 – 27.0] | <0.001 |
| Mantención | 25.0 [23.0 – 27.0] | 27.0 [24.0 – 28.0] | 0.014 |
| Predisposición al cambio | 74.0 [23.0 – 27.0] | 53.0 [47.0 – 56.0] | <0.001 |

No se encuentran diferencias entre grupos en las puntuaciones del test URICA en el momento del seguimiento. Sin embargo, **en ambos grupos se registra cierta caída de la motivación al cambio de hábitos de vida comparado con el momento final del programa**, siendo ligeramente mayor la caída en el grupo intervención (-21 puntos vs. -17 puntos en el grupo control).

Número de ingestas diarias

Tabla 50. Ingestas diarias al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Desayuno | 89.2% (157) | 88.0% (66) | 90.1% (91) | 0.657 NS |
| Media mañana | 46.6% (82) | 52.0% (39) | 42.6% (43) | 0.215 NS |
| Comida | 99.4% (74) | 98.7% (74) | 100.0% (101) | 0.426 NS |
| Merienda | 52.8% (93) | 57.3% (43) | 49.5% (50) | 0.304 NS |
| Cena | 91.5% (161) | 94.7% (71) | 89.1% (90) | 0.192 NS |
| Otra ingesta | 20.5% (36) | 21.3% (16) | 19.8% (20) | 0.803 NS |

Tabla 51. Evolución final-seguimiento de las ingestas diarias

| CONTROL (N=41) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|----------------|-------------|-------------|---------------|
| Desayuno | 90.2% (37) | 85.4% (35) | 0.625 NS |
| Media mañana | 56.1% (23) | 56.1% (23) | 1.000 NS |
| Comida | 100.0% (41) | 97.6% (40) | 1.000 NS |
| Merienda | 61.0% (25) | 51.2% (21) | 0.344 NS |
| Cena | 95.1% (39) | 92.7% (38) | 1.000 NS |
| Otra ingesta | 7.3% (3) | 22.0% (9) | 0.031 |

La tabla continúa en la página siguiente

| INTERVENCIÓN (N=75) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|---------------------|------------|-------------|---------------|
| Desayuno | 97.3% (73) | 92.0% (69) | 0.125 NS |
| Media mañana | 48.0% (36) | 40.0% (30) | 0.307 NS |
| Comida | 100% (75) | 100% (75) | — |
| Merienda | 57.3% (43) | 48.0% (36) | 0.143 NS |
| Cena | 93.3% (70) | 89.3% (67) | 0.375 NS |
| Otra ingesta | 16% (12) | 17.3% (13) | 1.000 NS |

No se encuentran diferencias significativas entre grupos en el consumo de las 5 ingestas principales ni en otras ingestas adicionales en el momento del seguimiento. Al comparar la evolución desde el final del programa, el grupo intervención no muestra cambios significativos aunque, en general, disminuyen ligeramente la proporción de personas que realiza cada una de las ingestas principales (a excepción de la comida). **En cuanto a las ingestas adicionales (que pueden ser consideradas como picoteos), mientras que en el grupo intervención solo aumenta un 1.3%, en el grupo control aumenta casi un 15%.**

Seguridad Alimentaria (Escala FIES)

No se encuentran diferencias significativas entre grupos en el momento del seguimiento ni tampoco una mejora o empeoramiento significativo desde el final del programa en ninguno de los grupos. No obstante, **cabe resaltar que la proporción de personas con seguridad alimentaria aumenta en ambos grupos** (+7.3% en el control y +6.7% en la intervención), seguramente producto de la mejora en la situación del empleo reportada anteriormente.

Tabla 52. Seguridad alimentaria al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|-----------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Seguridad alimentaria | 58.0% (102) | 52.0% (39) | 62.4% (63) | 0.168 NS |
| Inseguridad leve | 24.4% (43) | 30.7% (23) | 19.8% (20) | 0.097 NS |
| Inseguridad moderada | 11.4% (20) | 12.9% (13) | 9.3% (7) | 0.465 NS |
| Inseguridad severa | 6.3% (11) | 8.0% (6) | 5.0% (5) | 0.532 NS |

Tabla 53. Evolución final-seguimiento de la seguridad alimentaria

| CONTROL (N=41) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|-----------------------|------------|-------------|---------------|
| Seguridad alimentaria | 51.2% (21) | 58.5% (24) | 0.549 NS |
| Inseguridad leve | 26.8% (11) | 29.3% (12) | 1.000 NS |
| Inseguridad moderada | 17.1% (7) | 4.9% (2) | 0.180 NS |
| Inseguridad severa | 4.9% (2) | 7.3% (3) | 1.000 NS |
| INTERVENCIÓN (N=75) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| Seguridad alimentaria | 57.3% (43) | 64.0% (48) | 0.267 NS |
| Inseguridad leve | 24.0% (18) | 20.0% (15) | 0.648 NS |
| Inseguridad moderada | 10.7% (8) | 9.3% (7) | 1.000 NS |
| Inseguridad severa | 8.0% (6) | 6.7% (5) | 1.000 NS |

Hábitos alimentarios (Escala SEDCA)

Recordemos que el test de calidad de la dieta de la SEDCA puede puntuar entre 0 y 16 puntos, siendo 16 el indicativo de la dieta más saludable posible.

Tabla 54. Hábitos alimentarios al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Puntuación promedio | 11.0 [9.0 - 13.0] | 11.0 [9.0 - 13.0] | 12.0 [10.0 - 14.0] | 0.074 NS |
| Hábitos muy mejorables | 2.3% (4) | 2.7% (2) | 2.0% (2) | 1.000 NS |
| Hábitos mejorables | 35.8% (63) | 40.0% (30) | 32.7% (33) | 0.316 NS |
| Hábitos buenos | 61.9% (109) | 57.3% (43) | 65.3% (66) | 0.279 NS |

Tabla 55. Evolución final-seguimiento de los hábitos alimentarios

| CONTROL (N=41) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|------------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| Puntuación promedio | 11.0 [9.0 - 13.0] | 11.0 [9.0 - 13.0] | 0.632 NS |
| Hábitos muy mejorables | 4.9% (2) | 2.4% (1) | 1.000 NS |
| Hábitos mejorables | 36.6% (15) | 34.1% (14) | 1.000 NS |
| Hábitos buenos | 58.5% (24) | 63.4% (36) | 0.727 NS |
| INTERVENCIÓN (N=75) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| Puntuación promedio | 12.0 [11.0 - 14.0] | 12.0 [10.0 - 14.0] | 0.087 NS |
| Hábitos muy mejorables | 4.0% (3) | 1.3% (1) | 0.500 NS |
| Hábitos mejorables | 16.0% (12) | 30.7% (23) | 0.013 |
| Hábitos buenos | 80.0% (60) | 68.0% (51) | 0.035 |

Los grupos no muestran diferencias en la calidad de la dieta en el momento del seguimiento. Sin embargo, al comparar la evolución desde el final del programa, el grupo control se mantiene estable pero **el grupo intervención reduce la proporción de personas con dieta óptima pasando a aumentar la proporción de aquellos con hábitos mejorables. No obstante, la proporción de aquellos que tienen buenos hábitos en el grupo intervención sigue siendo mayor que en el grupo control en el momento del seguimiento (65% vs. 57%).**

Actividad Física (Escala RAPA)

No se encuentran diferencias significativas entre grupos para la actividad física realizada en el momento del seguimiento. En cuanto a la evolución desde el final del programa, en la actividad aeróbica del **grupo control hay una mejora disminuyéndose los poco activos (-19%) en pro de los moderadamente activos (+25.6%),** sin diferencias en los otros tipos de actividad. En el **grupo intervención no hay cambio en la actividad aeróbica pero disminuye a la mitad la proporción de personas que hacían habitualmente los dos tipos de actividades complementarias** de fuerza y flexibilidad (-17.4%).

Tabla 56. Actividad física al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Actividad aeróbica | Sedentarios | 7.6% (13) | 6.8% (5) | 8.1% (8) | 0.763 NS |
| | Poco Activos | 30.8% (53) | 31.5% (23) | 30.3% (30) | 0.866 NS |
| | Moderadamente Activos | 34.3% (59) | 35.6% (26) | 33.3% (33) | 0.755 NS |
| | Activos | 27.3% (47) | 26.0% (19) | 28.3% (28) | 0.743 NS |
| Actividad complementaria | No hace AF complementaria | 50.0% (88) | 52.0% (39) | 48.5% (49) | 0.647 NS |
| | Hace solo fuerza | 9.7% (17) | 10.7% (8) | 8.9% (9) | 0.697 NS |
| | Hace solo flexibilidad | 24.4% (43) | 24.0% (18) | 24.8% (25) | 0.909 NS |
| | Hace fuerza y flexibilidad | 15.9% (28) | 13.3% (10) | 17.8% (18) | 0.421 NS |

Tabla 57. Evolución final-seguimiento de la actividad física

| CONTROL (N=41) | | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|--------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| Actividad aeróbica | Sedentarios | 4.9% (2) | 5.0% (2) | 1.000 NS |
| | Poco Activos | 41.5% (17) | 22.5% (9) | 0.016 |
| | Moderadamente Activos | 24.4% (10) | 50.0% (20) | 0.013 |
| | Activos | 29.3% (12) | 22.5% (9) | 0.375 NS |
| Actividad complementaria | No hace AF complement. | 58.5% (24) | 58.5% (24) | 1.000 NS |
| | Hace solo fuerza | 7.3% (3) | 9.8% (4) | 1.000 NS |
| | Hace solo flexibilidad | 22.0% (9) | 22.0% (9) | 1.000 NS |
| | Hace fuerza y flexibilidad | 12.2% (5) | 9.8% (4) | 1.000 NS |
| INTERVENCIÓN (N=75) | | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| Actividad aeróbica | Sedentarios | 2.7% (2) | 9.3% (7) | 0.289 NS |
| | Poco Activos | 17.6% (13) | 26.7% (20) | 0.189 NS |
| | Moderadamente Activos | 43.2% (32) | 34.7% (26) | 0.345 NS |
| | Activos | 36.5% (27) | 29.3% (22) | 0.359 NS |
| Actividad complementaria | No hace AF complement. | 33.3% (25) | 45.3% (34) | 0.078 NS |
| | Hace solo fuerza | 16.0% (12) | 12.0% (9) | 0.549 NS |
| | Hace solo flexibilidad | 18.7% (14) | 28.0% (21) | 0.210 NS |
| | Hace fuerza y flexibilidad | 32.0% (24) | 14.7% (11) | 0.004 |

Percepción del estado de salud física y mental (Escala SF-12)

Percepción global de salud de 0 a 100:

- ➔ Control: 80.0 [65.0 – 87.0] vs. Intervención: 75.0 [60.0 – 85.0], p=0.279 NS
- ➔ Control: Final: 75.0 [60.0 – 85.0] vs. Seguimiento: 80.0 [65.0 – 87.0], p=0.030
- ➔ Intervención: Final: 75.0 [60.0 – 80.0] vs. Seguimiento: 75.0 [60.0 – 85.0], p=0.100 NS

Componente Sumario de Salud Física de 0 a 100:

- ➔ Control: 45.0 [43.0 – 46.9] vs. Intervención: 44.4 [42.9 – 47.3], p= 0.703 NS
- ➔ Control: Final: 44.7 [43.0 – 47.1] vs. Seguimiento: 45.0 [43.0 – 46.9], p=0.322 NS
- ➔ Intervención: Final: 44.9 [42.8 – 47.2] vs. Seguimiento: 44.4 [42.9 – 47.3], p=0.928 NS

Componente Sumario de Salud Mental de 0 a 100:

- ➔ Control: 49.4 [46.1 – 54.0] vs. Intervención: 47.6 [43.8 – 55.1], p= 0.227 NS
- ➔ Control: Final: 46.9 [43.1 – 52.1] vs. Seguimiento: 49.4 [46.1 – 54.0], p=0.171 NS
- ➔ Intervención: Final: 48.2 [43.8 – 53.7] vs. Seguimiento: 47.6 [43.8 – 55.1], p=0.049

None encuentran diferencias entre grupos para la percepción global de salud ni los componentes sumarios de salud física y salud mental en el momento del seguimiento. Comparando la evolución desde la salida del programa, el grupo control mejora su percepción de salud global en 5 puntos sobre 100, el resto se mantiene estable con poca variación.

A continuación, se analizan los ítems concretos del cuestionario que tienen que ver con la salud general o la salud mental (obviando los que hacen referencia solo a la salud física). Dado que el tamaño muestral del cuestionario de seguimiento se ha reducido considerablemente, para aumentar la potencia estadística de ellos resultados, se analizan los ítems de este cuestionario agrupando las opciones de respuesta originales juntando las dos mejores opciones frente al resto. Cabe recordar que cada componente sumaria y cada ítem puede variar entre 0-100 puntos, siendo 100 el indicativo de mejor estado de salud percibido.

Tabla 58. Percepción del estado de salud física y mental al seguimiento

| | SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|----|--|------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 1 | En general mi salud es... (Excelente o muy buena) | 26.7% (47) | 29.3% (22) | 24.8% (25) | 0.497 NS |
| 6 | He realizado menos cosas de las que hubiera querido a causa de mi estado emocional Nunca o solo alguna vez | 75.6% (133) | 82.7% (62) | 70.3% (71) | 0.059 NS |
| 7 | He realizado mis actividades menos cuidadosamente a causa de mi estado emocional (Nunca o solo alguna vez) | 77.8% (137) | 82.7% (62) | 74.3% (75) | 0.184 NS |
| 9 | Me he sentido con calma y tranquilidad (Siempre o casi siempre) | 50.6% (89) | 57.3% (43) | 45.5% (46) | 0.122 NS |
| 10 | Me he sentido con mucha energía (Siempre o casi siempre) | 49.4% (87) | 53.3% (40) | 46.5% (47) | 0.372 NS |
| 11 | Me he sentido con desánimo y tristeza (Nunca o solo alguna vez) | 56.8% (100) | 64.0% (48) | 51.5% (52) | 0.097 NS |
| 12 | La salud física o emocional han dificultado mis actividades sociales (Nunca o solo alguna vez) | 63.1% (111) | 66.7% (50) | 60.4% (61) | 0.394 NS |

Tabla 59. Evolución final-seguimiento de la percepción del estado de salud física y mental

| CONTROL (N=41) | | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|---------------------|---|-------------------|-------------------|---------------|
| 1 | En general mi salud es... (Excelente o muy buena) | 39.0% (16) | 39.0% (16) | 1.000 NS |
| 6 | He realizado menos cosas de las que hubiera querido a causa de mi estado emocional Nunca o solo alguna vez) | 70.7% (29) | 87.8% (36) | 0.039 |
| 7 | He realizado mis actividades menos cuidadosamente a causa de mi estado emocional (Nunca o solo alguna vez) | 82.9% (34) | 87.8% (36) | 0.687 NS |
| 9 | Me he sentido con calma y tranquilidad (Siempre o casi siempre) | 53.7% (22) | 68.3% (28) | 0.180 NS |
| 10 | Me he sentido con mucha energía (Siempre o casi siempre) | 53.7% (22) | 63.4% (26) | 0.344 NS |
| 11 | Me he sentido con desánimo y tristeza (Nunca o solo alguna vez) | 65.9% (27) | 68.3% (28) | 1.000 NS |
| 12 | La salud física o emocional han dificultado mis actividades sociales (Nunca o solo alguna vez) | 73.2% (30) | 68.3% (28) | 0.774 NS |
| INTERVENCION (N=75) | | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| 1 | En general mi salud es... (Excelente o muy buena) | 34.7% (26) | 28.0% (21) | 0.302 NS |
| 6 | He realizado menos cosas de las que hubiera querido a causa de mi estado emocional Nunca o solo alguna vez) | 76.0% (57) | 73.3% (55) | 0.839 NS |
| 7 | He realizado mis actividades menos cuidadosamente a causa de mi estado emocional (Nunca o solo alguna vez) | 86.7% (65) | 74.7% (56) | 0.064 NS |
| 9 | Me he sentido con calma y tranquilidad (Siempre o casi siempre) | 53.3% (40) | 46.7% (35) | 0.332 NS |
| 10 | Me he sentido con mucha energía (Siempre o casi siempre) | 53.3% (40) | 48.0% (36) | 0.503 NS |
| 11 | Me he sentido con desánimo y tristeza (Nunca o solo alguna vez) | 61.3% (46) | 50.7% (38) | 0.134 NS |
| 12 | La salud física o emocional han dificultado mis actividades sociales (Nunca o solo alguna vez) | 74.7% (56) | 62.7% (47) | 0.122 NS |

No se encuentran diferencias entre grupos para ninguno de los ítems concretos de salud mental en el momento del seguimiento. Al analizar la evolución desde la salida del programa, en general, tampoco se encuentra una mejora o empeoramiento significativo para ningún ítem en ningún grupo a excepción de **aquellos cuyo estado emocional ha limitado el desempeño de sus tareas, que ha aumentado un 17% en el grupo control desde el fin del programa, no siendo así en el grupo intervención.**

Satisfacción con la vida (Escala SWLS)

Se debe recordar que este test puede obtener una puntuación entre 5-35 puntos, siendo 35 lo representativo de la máxima satisfacción con la vida. **No se encuentran diferencias entre grupos**

para la satisfacción con la vida en el momento del seguimiento. En cuanto a la evolución desde el fin del programa, el grupo control experimenta una mejoría significativa, con un 19.5% más casos de personas satisfechas y menos de insatisfechas (-12.2%) mientras que en el grupo intervención aumentan ligeramente las insatisfechas (+5.4%) aunque las satisfechas quedan invariables.

Tabla 60. Satisfacción con la vida al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| Puntuación total (de 5 a 35) | 24.5 [20.0 - 27.5] | 24.5 [20.0 - 27.5] | 23.0 [19.3 - 27.5] | 0.839 NS |
| Insatisfecho | 23.9% (42) | 22.7% (17) | 24.8% (25) | 0.748 NS |
| Neutral | 10.8% (19) | 9.3% (7) | 11.9% (12) | 0.590 NS |
| Satisfecho | 65.3% (115) | 68.0% (51) | 63.4% (64) | 0.523 NS |

Tabla 61. Evolución final-seguimiento de la satisfacción con la vida

| CONTROL (N=41) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|------------------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| Puntuación total (de 5 a 35) | 23.0 [19.3 - 27.5] | 26.0 [21.5 - 27.5] | 0.004 |
| Insatisfecho | 24.4% (10) | 12.2% (5) | 0.009 |
| Neutral | 17.1% (7) | 9.8% (4) | 0.542 NS |
| Satisfecho | 58.5% (24) | 78.0% (32) | 0.021 |
| INTERVENCIÓN (N=75) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| Puntuación total (de 5 a 35) | 24.0 [20.0 - 27.5] | 23.0 [18.5 - 27.5] | 0.642 NS |
| Insatisfecho | 21.3% (16) | 26.7% (20) | 0.026 |
| Neutral | 17.3% (13) | 12.0% (9) | 0.183 NS |
| Satisfecho | 61.3% (46) | 61.3% (46) | 1.000 NS |

Cantidad y calidad del descanso nocturno

No se encuentran diferencias significativas entre grupos, ni cambios importantes desde el final del programa para las preguntas relativas a la cantidad del descanso.

Tabla 62. Cantidad de descanso nocturno al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|---------------------|------------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Horas de sueño | <6 h | 21.0% (37) | 22.7% (17) | 0.699 NS |
| | 6-9 h | 76.7% (135) | 76.0% (57) | |
| | >9 h | 2.3% (4) | 1.3% (1) | |
| Hora de acostarse | Antes de las 21h | 0.6% (1) | 1.3% (1) | 0.307 NS |
| | 21-22h | 4.0% (7) | 5.3% (4) | |
| | 22-23h | 20.5% (36) | 17.3% (13) | |
| | 23-0h | 42.6% (75) | 36.0% (27) | |
| | 0-1h | 22.2% (39) | 29.3% (22) | |
| | Mas tarde de 1h | 10.2% (18) | 10.7% (8) | |
| | | | 9.9% (10) | |

Tabla 63. Evolución final-seguimiento de la cantidad de sueño nocturno

| CONTROL (N=41) | | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|---------------------|------------------|------------|-------------|---------------|
| Horas de sueño | <6 h | 26.9% (7) | 19.5% (8) | 1.000 NS |
| | 6-9 h | 73.1% (19) | 80.5% (33) | |
| | >9 h | 0% (0) | 0% (0) | |
| Hora de acostarse | Antes de las 21h | 0% (0) | 0% (0) | 0.540 NS |
| | 21-22h | 3.8% (1) | 4.9% (2) | |
| | 22-23h | 15.4% (4) | 19.5% (8) | |
| | 23-0h | 34.6% (9) | 36.6% (15) | |
| | 0-1h | 23.1% (6) | 26.8% (11) | |
| | Mas tarde de 1h | 23.1% (6) | 12.2% (5) | |
| INTERVENCIÓN (N=75) | | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| Horas de sueño | <6 h | 21.2% (11) | 18.7% (14) | 1.000 NS |
| | 6-9 h | 78.8% (41) | 78.7% (59) | |
| | >9 h | 0% (0) | 0% (0) | |
| Hora de acostarse | Antes de las 21h | 0% (0) | 0% (0) | 0.090 NS |
| | 21-22h | 1.9% (1) | 1.3% (1) | |
| | 22-23h | 15.4% (8) | 18.7% (14) | |
| | 23-0h | 44.2% (23) | 54.7% (41) | |
| | 0-1h | 30.8% (16) | 16.0% (12) | |
| | Mas tarde de 1h | 7.7% (4) | 9.3% (7) | |

A continuación, se analizan los ítems relativos a la calidad del descanso nocturno:

Tabla 64. Calidad del descanso nocturno al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Se siente descansado/a al despertar (Siempre o casi siempre) | 43.8% (77) | 45.3% (34) | 42.6% (43) | 0.715 NS |
| Le cuesta dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 59.7% (105) | 62.7% (47) | 57.4% (58) | 0.483 NS |
| Usa medicamentos/suplementos (Nunca o solo alguna vez) | 84.7% (149) | 82.7% (62) | 86.1% (87) | 0.527 NS |
| Se despierta varias veces (Nunca o solo alguna vez) | 52.3% (92) | 61.3% (46) | 45.5% (46) | 0.038 |
| Dificultad para volver a dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 63.6% (112) | 72.0% (54) | 57.4% (58) | 0.047 |

Tabla 65. Evolución final-seguimiento de la calidad del descanso nocturno

| CONTROL (N=41) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|--|-------------------|-------------------|-----------------|
| Se siente descansado/a al despertar (Siempre o casi siempre) | 53.8% (14) | 56.1% (23) | 1.000 NS |
| Le cuesta dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 53.8% (14) | 75.6% (31) | 0.031 |
| Usa medicamentos/suplementos (Nunca o solo alguna vez) | 88.5% (23) | 85.4% (35) | 0.687 NS |
| Se despierta varias veces (Nunca o solo alguna vez) | 50.0% (13) | 68.3% (28) | 0.344 NS |
| Dificultad para volver a dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 65.4% (17) | 75.6% (31) | 0.687 NS |
| INTERVENCIÓN (N=75) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| Se siente descansado/a al despertar (Siempre o casi siempre) | 40.4% (21) | 41.3% (31) | 1.000 NS |
| Le cuesta dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 48.1% (25) | 61.3% (46) | 0.146 NS |
| Usa medicamentos/suplementos (Nunca o solo alguna vez) | 80.8% (42) | 88.0% (66) | 0.219 NS |
| Se despierta varias veces (Nunca o solo alguna vez) | 44.2% (23) | 49.3% (37) | 0.238 NS |
| Dificultad para volver a dormirse (Nunca o solo alguna vez) | 46.2% (24) | 61.3% (46) | 0.035 |

En el momento del seguimiento, el grupo intervención obtiene peores resultados para dos ítems de calidad del descanso, dado que tiene mayor proporción de personas que no se despiertan habitualmente por las noches y, en caso de despertarte, no les cuesta volver a dormirse de nuevo. Sin embargo, al comparar la evolución desde el final del programa, **el grupo control mejora en el número de casos que nunca les cuesta dormirse por las noches y el grupo intervención en aquellos que sí se despiertan, se vuelven a dormir fácilmente**. El resto de ítems permanecen invariables desde el final del programa.

Percepción de capacidades para la salud

Se muestran los resultados recodificados para tener mayor potencia estadística, uniendo las dos mejores opciones de respuesta:

Tabla 66. Percepción de las capacidades para la salud al seguimiento

| SEGUIMIENTO (N=176) | TODA LA MUESTRA | CONTROL (VE) N=75 | INTERVENCIÓN (VES) N=101 | COMPARACIÓN P-VALOR |
|--|-----------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
| Tengo conocimiento suficiente para preparar una alimentación saludable | 9.1% (16) | 8.0% (6) | 9.9% (10) | 0.664 NS |
| Creo que realizo una alimentación variada y equilibrada | 9.1% (16) | 12.0% (9) | 6.9% (7) | 0.247 NS |
| Creo que llevo una vida activa (no sedentaria) | 29.0% (51) | 26.7% (20) | 30.7% (31) | 0.560 NS |
| Creo que descanso lo suficiente | 18.3% (33) | 14.7% (11) | 21.8% (22) | 0.232 NS |

Tabla 67. Evolución fin-seguimiento capacidad para la salud

| CONTROL (N=41) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
|--|-------------------|-------------------|---------------|
| Tengo conocimiento suficiente para preparar una alimentación saludable | 12.2% (5) | 2.4% (1) | 0.125 NS |
| Creo que realizo una alimentación variada y equilibrada | 14.6% (6) | 2.4% (1) | 0.125 NS |
| Creo que llevo una vida activa (no sedentaria) | 19.5% (8) | 14.6% (6) | 0.754 NS |
| Creo que descanso lo suficiente | 29.3% (12) | 4.9% (2) | 0.006 |
| INTERVENCIÓN (N=75) | FINAL | SEGUIMIENTO | COMP. P-VALOR |
| Tengo conocimiento suficiente para preparar una alimentación saludable | 4.0% (3) | 5.3% (4) | — |
| Creo que realizo una alimentación variada y equilibrada | 12.0% (9) | 2.7% (2) | 1.000 NS |
| Creo que llevo una vida activa (no sedentaria) | 33.3% (25) | 26.7% (20) | 0.027 |
| Creo que descanso lo suficiente | 5.3% (4) | 21.3% (16) | 0.078 NS |

No se encuentran diferencias significativas entre grupos en el momento del seguimiento. Al comparar la evolución desde la salida del programa, se comprueba que **disminuye significativamente las personas que creen que duermen lo suficiente en el grupo control (-24.4%) y las personas que creen que llevan una vida activa en el grupo intervención (-6.6%)**. El resto de ítems permanecen invariables.

7. NOTA ESTADÍSTICA

En las variables cuantitativas continuas (edad, puntuaciones de los cuestionarios...), dado que se ha registrado un desbalance en el tamaño muestral de los grupos de estudio, se han aplicado técnicas estadísticas no paramétricas que resultan más robustas en este tipo de muestreos. Para la comparación de medidas de tendencia central (mediana e intervalo intercuartil) se ha empleado **el test U Mann-Withney**. Para la comparación de resultados entre inicio-final se han empleado **test de Wilcoxon para muestras relacionadas**.

Para la comparación de proporciones entre grupo control e intervención se han aplicado diferentes pruebas dependiendo de las circunstancias. En general, para la comparación de variables que se han registrado una única vez durante el estudio (resultados de inserción, empleabilidad y socio-económicos), así como la comparar los resultados de salud tomados al inicio del programa, se ha aplicado el **test de Chi² aplicando el ajuste por continuidad** en aquellos casos que los casos esperados eran menor a 5 en más del 20% de las celdas de la tabla de contingencia 2x2 **y la corrección de verosimilitud** cuando las tablas son de NxN. Para comparar los resultados de salud al final del programa, se ha aplicado el **test Cochran de Mantel-Haenszel** para tablas 2x2 y el **Chi² ajustado** para tablas NxN, lo que permite calcular el valor de la diferencia final ajustándola para los valores iniciales. Esto evita que diferencias significativas al inicio del programa puedan enmascarar diferencias al final. Finalmente, para comparar proporciones entre inicio y final del programa dentro de cada grupo de estudio, se ha aplicado el **test para muestras relacionadas de McNemar**.

En todos los casos se ha considerado el valor de significación bilateral y considerando un resultado estadísticamente significativo con un 95% de confianza (p-valor <0.05).

**POR EL EMPLEO.
POR EL EMPRENDIMIENTO.
POR LA SALUD.
POR LA INCLUSIÓN.
POR LAS PERSONAS.
POR LA ACCIÓN.
CONTRA EL HAMBRE.**



C/ Duque de Sevilla, 3
28002 Madrid
Tel. +34 91 391 53 00
Fax +34 91 391 53 01
www.accioncontraelhambre.org



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

