

Общие характеристики отобранных исследований
Characteristics of the selected studies

№	Автор, год	Страна	Тип интервенции	Интервенция	Возраст (SD – стандартное отклонение)	Пол, мужчины
1	Kouwenhoven-Pasmooij, et al., 2018	Нидерланды	образовательная программа	Интервенция включала: а) веб-приложение для оценки рисков здоровья б) электронный информационный бюллетень в) индивидуальные занятия по укреплению здоровья	КГ* 51,62 (6), ИГ 50,19 (5,6)	76,5 %
2	Racette, et al., 2015	США	комплексная программа*	Увеличение физической активности и правильное питание, выдавался шагомер, карта здорового питания, спортивные занятия, семинары, соревнования	45 (9)	12 %
3	Beer-Borst, et al., 2019	Швейцария	эргономическая и образовательная программа	Образовательное вмешательство по питанию и навыкам выбора продуктов питания	ИГ 44,1 (42,2; 46), КГ 49,3 (44,6; 54)	ИГ 49,2 %, КГ 61,5 %
4	Holben, et al., 2017	США	комплексная программа	Обучение, включающее в себя индивидуальные рекомендации и консультирование по здоровому питанию, физической активности, изменению поведения, занятия йогой	50,1 (8,8)	25,80 %
5	Remy, et al, 2017	США	комплексная программа	Программа была ориентирована на питание/диету, физическую активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек	49,9	28 %
6	Gomes, et al, 2016	Бразилия	образовательная программа	Еженедельные семинары по здоровому образу жизни и управлению стрессом	34,9	4,10 %
7	Butler, et al, 2015	США	комплексная программа	Оценка рисков ССЗ, отчеты о состоянии здоровья, прогулки с использованием шагомера, консультации, занятия по формированию здорового образа жизни	46 (11)	15 %
8	Bennett, et al, 2011	США, Азия, Африка	образовательная программа	Интернет-занятия, вебинары по формированию здорового образа жизни, ролевой модели поведения и телефонная поддержка участников	выборка 41,5 (10,3), ИГ 39,7 (9,7), КГ 43,2 (10,6)	выборка – 36 %, ИГ 28 %, КГ 44 %
9	Carr, et al, 2013	США	эргономическая корректировка рабочего места	Программа по сокращению времени, проведенного сидя: доступ к портативному велотренажеру на рабочем месте и веб-сайту с рекомендациями; шагомер	выборка 44,7 (9,6), ИГ 42,6 (8,9), КГ 47,6 (9,9)	выборка – 10 %, ИГ 13,1 %, КГ 5,9 %
10	Nisbeth, et al, 2000	Дания	комплексная программа	Профилактическое мероприятие в соответствии с индивидуальными рисками участников: упражнения по аэробике, диета, сокращение или прекращение курения	ИГ 33,9 (6,0), КГ 32,0 (6,0)	100 %
11	Haslam, et al, 2019	Великобритания	программа физической активности	Общие или индивидуальные советы по физической активности на листовках и шагомер. Задания по физической активности и интерактивные подсказки в офисе	выборка 42,2 (10, 3), ИГ 43,7 (10,1), ИГ 42,1 (10,5), КГ 39,6 (9,9)	ИГ 61,9 %, ИГ 44,8 %, КГ 56,4 %
12	Lennefer, et al, 2020	Германия	программа физической активности	Участники получили фитнес браслет и онлайн-тренера (сайт с рекомендациями о повышении физической активности)	43,01 (12,72)	54,30 %

13	Viester et al, 2017	Нидерланды	комплексная программа	Инструктаж по здоровому образу жизни, инструменты поддержки изменений физической активности и питания	ИГ 46,3 (9,9), КГ 47,0 (9,5)	100 %
14	Brehm et al, 2011	США	комплексная программа	Эргономическая программа включала доступ на рабочем месте к правильному питанию и физической активности (учебные материалы, беговые дорожки)	43,8 (10,0)	60 %
15	Skogstad et al., 2016	Норвегия	программа физической активности	Датчики сердечного ритма, связанные с веб-сайтом, шагомер	муж 41,8 (12,0) жен 42,6 (12,5)	64 %
16	Shrivastava, et al., 2017	Индия	комплексная программа	Занятия по здоровому образу жизни, питанию, физической активности, шагомеры и занятия по управлению стрессом	ИГ 35,8 (7,6), КГ 39,0 (8,7)	ИГ 87,9 %, КГ 82,5 %
17	Healy, et al, 2017	Австралия	эргономическая и образовательная программа	Стол с регулировкой высоты; индивидуальные занятия по формированию здоровых привычек; консультации	ИГ 44,6 (9,1), КГ 47 (9,7)	ИГ 35 %, КГ 27 %
18-19	Korshøj, et al., 2015, 2014	Дания	программа физической активности	аэробные упражнения	ИГ 44,9 (9,2), КГ 45,7 (8,1)	ИГ 24,6 %, КГ 23,7 %
20	Korshøj, et al., 2016	Дания	программа физической активности	аэробные упражнения	ИГ 44,9 (9,2), КГ 45,7 (8,1)	ИГ 24,6 %, КГ 23,7 %
21	Rasmussen, et al., 2017	Дания	программа физической активности	30-минутное аэробное упражнение. Сеанс проводился один раз и выполнялся на велоэргометре	44,7 (7,7)	
22	Thorndike, et al., 2012	США	комплексная программа	Программа здорового питания и физической активности	ИГ 44,2 (11,8), КГ 41,6 (13,6)	ИГ 42 %, КГ 47 %
23	Verweij, et al., 2013	Нидерланды	образовательная программа	Консультация работодателя относительно влияния рабочего места и условий труда; консультации по изменению поведения и формированию здорового образа жизни	ИГ 46 (8), КГ 48 (9)	ИГ 62 %, КГ 65 %
24	Puhkala, et al., 2015	Финляндия	образовательная программа	Ежемесячные консультации по здоровому образу жизни	47,6 (7,9)	100 %
25	Kramer, et al., 2016	США	образовательная программа	(1) Участие в очных групповых встречах на рабочем месте или (2) просмотр образовательных видео и участие в групповых встречах	52,3 (7,2)	45 %
26	MacEwen, et al., 2017	Канада	эргономическая корректировка рабочего места	Стол с регулировкой высоты	ИГ 43,2 (9,7), КГ 48,9 (11,4)	18 %
27	Gomel, et al., 1993	Австралия	образовательная программа	Сформировано четыре группы: (1)оценивался индивидуальный риск ССЗ, (2) консультация, учебные и видео материалы; (3) консультации по изменению поведенческих привычек и здоровому образу жизни; (4) мероприятия как в (3) +руководство по постановке целей, стимулирование изменений образа жизни	группа (1) – 33 года, группа (2) – 33 года, группа (3) – 33 года, группа (4) – 31 год	группа (1) – 85 %, группа (2) – 82 %, группа (3) – 81 %, группа (4) – 85 %
28	Braeckman, et al., 1999	Бельгия	образовательная программа	Плакаты/листочки с советами о снижении количества жиров в рационе. Занятия с диетологами	ИГ 43,6 (6,62), КГ 43,7 (4,92)	100 %
29	Graves, et al., 2015	Великобритания	эргономическая корректировка рабочего	Стол с регулировкой высоты	ИГ 38,8 (9,8), КГ 38,4 (9,3)	ИГ 11 %, КГ 33 %

			места			
30	Rowland, et al., 2018	США	физическая активность и образовательная программа	Персональная консультация по результатам теста на физическое состояние и инструкция по выполнению упражнений.	ИГ 43,5 (12,4), КГ 43,4 (8,8)	–
31	Groeneveld, et al., 2010	Нидерланды	образовательная программа	Очные и телефонные консультации от врачей и медсестер по гигиене труда. Были сформированы две группы: энергетического баланса и прекращения курения	ИГ 46,9 (9,1), КГ 46,2 (8,8)	100 %
32	Viitasalo, et al., 2008	Финляндия	программа смены рабочего графика	Три графика смен: 1) вперед идущая ротация: утренняя (06:00-16:00 часов), вечерняя (15:00-01:00) и ночная (21:00-06:00) смена 2) гибкая система - реестры выпускались на 4 недели вперед; 3) старая система	ИГ 47 (7), ИГ 37 (9), КГ 44 (9)	100 %
33	Saffari, et al., 2020	Иран	образовательная программа	Групповые образовательные занятия	35,5 (4,4)	79,30 %
34	Akgoz, et al., 2020	Турция	программа физической активности	Прогулки на воздухе с группой под руководством медсестры. Участникам также выдали шагомеры	40–65 лет	–
35	Pedersen, et al., 2009	Дания	программа физической активности	Были выделены группы: (1) тренировка с отягощением – упражнения с гантелями, (2) группа, выполняющая универсальные физические упражнения на рабочем месте	женщины 44,8 (9,4), мужчины 45,3 (9,4)	35 %
36	Alkhatib, et al., 2015	Великобритания	программа физической активности	Контролируемые упражнения на беговой дорожке	50,7 (10,2)	32 %
37	Murphy, Marie H., et al., 2006	Ирландия	программа физической активности	Пешие прогулки на открытом воздухе	ИГ 41,4 (7,5), КГ 40,8 (10,0)	ИГ 30 % КГ 43 %
38	Maylor, et al. 2018	Великобритания	комплексная программа	Программа содержала части: 1) общую- обучающие презентации; шагомер; 2) индивидуальную- проверка здоровья, консультации; 3) изменение обстановки в офисе	ИГ 43,0 (39,4; 46,7), КГ 43,7 (39,7; 47,7)	ИГ 46 % КГ 39 %
39	Gram, Bibi, et al., 2012	Дания	программа физической активности	Индивидуальные тренировочные программы – аэробные и силовые тренировки (индивидуальный протокол упражнений в дневнике тренировок)	ИГ 44 (11,1), КГ 43 (10,0)	100 %
40	Deitz, et al., 2014	США	образовательная программа	Интернет-программа в интерактивном веб-формате включала пять модулей про: 1) факторы риска; 2) питание; 3) становление активности; 4) стресс и сердечно-сосудистые заболевания; 5) употребление табака	21–72 года	14 %
41	Yuan, et al., 2009	Тайвань	программа физической активности	Упражнения со степпером	КГ = 35 ИГ = 31	–

Примечание: * КГ – контрольная группа, ИГ – группа, в которой проводилась интервенция; ** комплексная программа (комплексная программа по формированию здорового образа жизни) - вмешательства в образ жизни определялись как любое вмешательство, которое включало упражнения, диету и по крайней мере еще один компонент (консультирование, управление стрессом, отказ от курения и проч.).

Notes: * KG – control group, IS – group in which intervention was carried out; ** comprehensive program (comprehensive program for the formation of a healthy lifestyle) – lifestyle interventions were defined as any intervention that included exercise, diet and at least one other component (counseling, stress management, smoking cessation, etc