

IMPACTO DEL PROGRAMA “UMU FORTALECE TU ESPALDA” SOBRE LA FLEXIBILIDAD Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES DE LA UNIVERSIDAD.

AUTORA:

María de los Ángeles Giménez de
Cisneros Barranco

TUTORES:

Prof. Dr. Enrique Ortega Toro
Prof. Dra. María Angélica Ginés Díaz

INTRODUCCIÓN



La OMS (2019) promueve con urgencia en la sociedad la adopción de hábitos de vida saludables. Una de las mayores barreras para la práctica deportiva es la falta de tiempo, por lo que si una empresa promueve la actividad física en el entorno laboral ayudará a reducir y promover el sedentarismo.

En general, el ejercicio físico tiene un efecto positivo en la salud física y mental de los empleados, mejora el ambiente laboral al promover las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo y se asocia con una mayor satisfacción laboral.

OBJETIVOS

Analizar el efecto de un programa de ejercicio físico realizado dos días a la semana durante un periodo de 3 meses consecutivos, en trabajadores universitarios para la mejora de la calidad de vida y la reducción de los factores de riesgo del dolor de espalda, como son la falta de flexibilidad, la mala higiene postural, además de la falta de cuidado de la salud mental y física.

METODOLOGIA

Para el desarrollo del presente estudio se ha aplicado un estudio de investigación de tipo cuasi experimental con pre-prueba y post-prueba sin grupo control. Se ha aplicado a trabajadores de la Universidad de Murcia, un programa de ejercicio físico para la mejora del dolor lumbar (Programa “UMU Fortalece tu espalda”), que se llevó a cabo dos días a la semana, no consecutivos, durante un periodo de 3 meses.

RESULTADOS

PRUEBA DE T-STUDENT

		ESTADISTICA	PROBABILIDAD
Salud física Pre	Salud física Post	-0.968	0.351
Salud mental Pre	Salud mental Post	-1.917	0.077
Calidad de vida Pre	Calidad de vida Post	-2.192	0.047

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio muestran que el programa “UMU Fortalece tu espalda” tiene un impacto positivo en la salud física y en la salud mental de los trabajadores universitarios. Se observa una reducción en las molestias musculoesqueléticas, una mejora en la flexibilidad musculatura isquiosural y lumbo pelvica.

