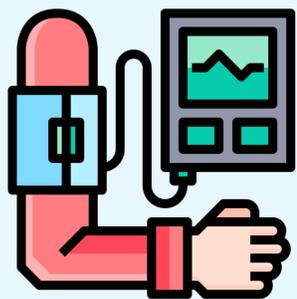


Impacto de un programa de ejercicio físico sobre la mejora de la tensión arterial y la salud general en trabajadores y trabajadoras de la Universidad de Murcia

Autora: Silvia Segarra Bazaco

Tutora: María Ruzafa Martínez

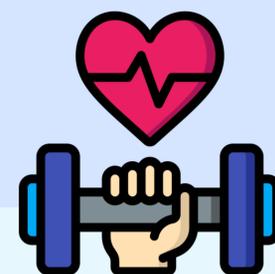


INTRODUCCIÓN

En España, la hipertensión afecta a más del 40% de la población adulta de edad superior a 18 años con valores que son superiores en varones que, en mujeres, destacando aún más esta patología entre los trabajadores con hábitos laborales donde se utiliza la sedestación como posición de trabajo. Para intentar cambiar esta situación crítica resulta imperativo fomentar la adopción de prácticas de vida saludables.

OBJETIVOS

El objetivo del estudio fue analizar el impacto de un programa de ejercicio físico, para la mejora de los valores de tensión arterial y salud física y psicológica en trabajadores universitarios.



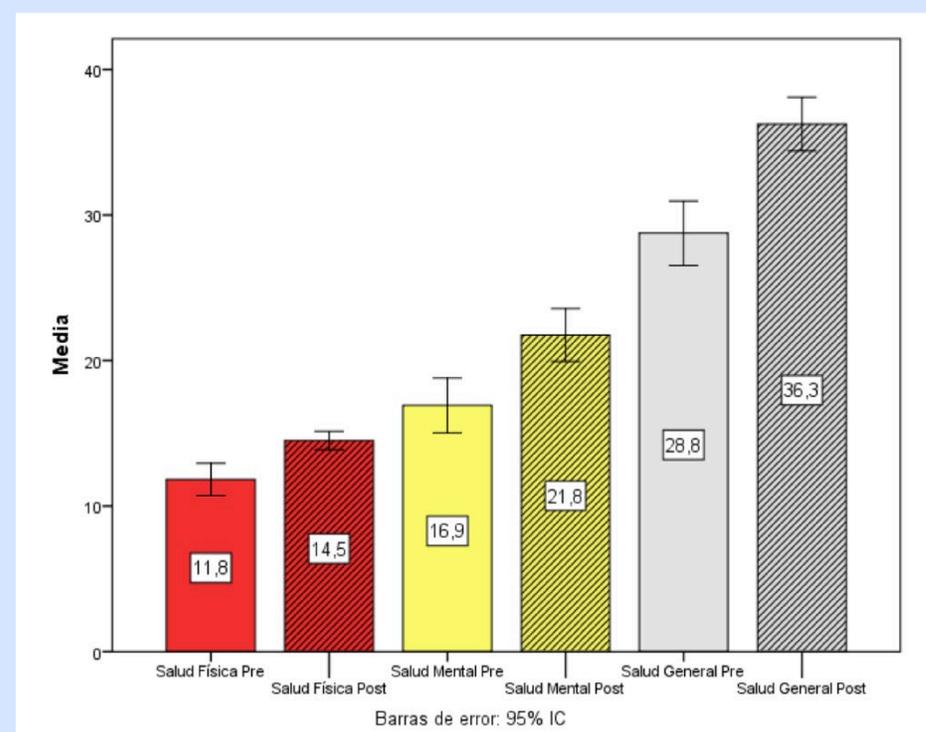
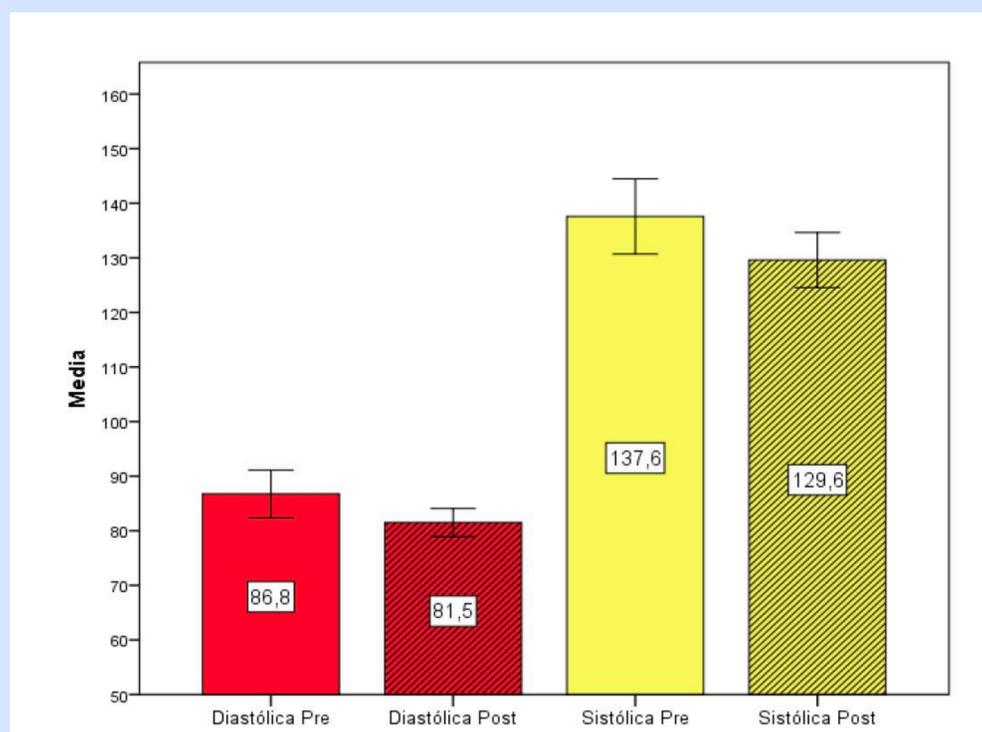
ScienceDirect



METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo un estudio de investigación con preprueba post-prueba sin grupo control. Se ha aplicado en trabajadores de la universidad de Murcia, en un programa de ejercicio específico para la mejora de la hipertensión arterial dos días a la semana durante 4 meses.

RESULTADOS



CONCLUSIONES

La aplicación de un programa de ejercicio físico específico para la mejora de la hipertensión arterial, reduce los niveles de tensión arterial sistólica y diastólica, acercándolos a valores más saludables. Además, incrementa los valores de percepción de Salud Física, Salud Mental y Salud General registradas en el SF12.