

Pilates y salud psicosocial

Una tesis de la UMH analiza los beneficios del ejercicio físico en el ámbito laboral

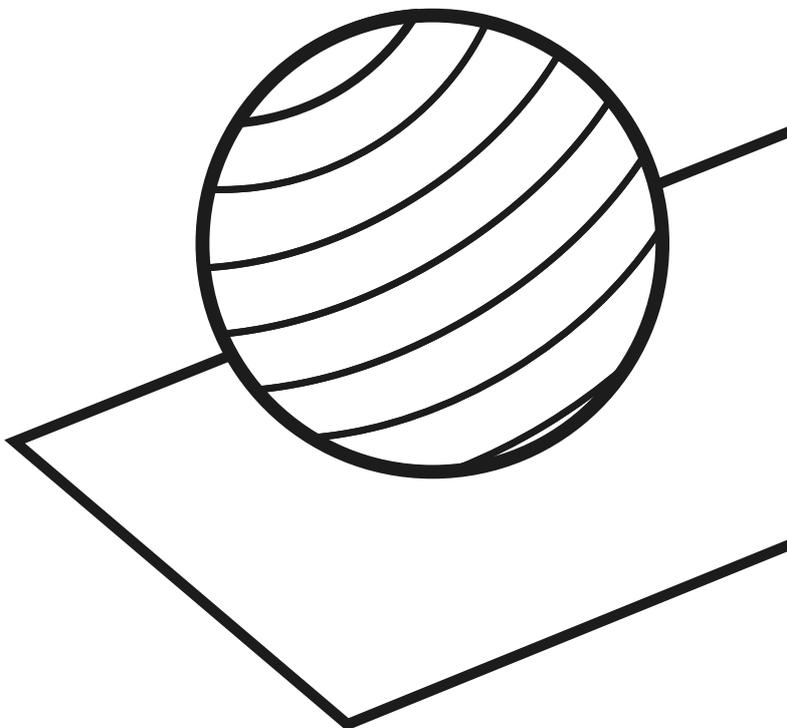
BELÉN PARDOS

El alemán Joseph Hubertus Pilates vivió una infancia compleja debilitado por diferentes dolencias como el raquitismo o el asma. Influida por sus vivencias, el creador del popular entrenamiento decidió profundizar en técnicas para fortalecer el cuerpo mediante el ejercicio físico. El método nació con el nombre de 'Contrología', porque primaba el control de la mente sobre el cuerpo. En los últimos años, la práctica de Pilates ha ganado numerosos adeptos interesados en relajarse, reducir el estrés laboral y mejorar su tono muscular. Para conocer mejor sus beneficios, un estudio de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche aborda los efectos psicosociales y laborales asociados a este tipo de ejercicio.

El doctor en Psicología por la UMH Salvador Boix explica que se trata del primer estudio que analiza factores psicosociales relacionados con el ámbito laboral: "La gran mayoría de publicaciones sobre Pilates se basan en aspectos físicos como flexibilidad y fuerza, pero no había evidencia científica sobre sus beneficios psicológicos". Además, el Instituto de Seguridad, Salud e Higiene en el Trabajo, organismo encargado de promocionar y apoyar la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el ámbito laboral, tiene muy presentes los factores psicosociales, es decir, las condiciones que pueden afectar al bienestar y la salud física y mental de las personas trabajadoras.

La tesis de Boix, titulada 'Efectos de la práctica del método Pilates sobre la Salud Psicosocial: Un estudio longitudinal', se engloba dentro del programa de doctorado de Recursos Humanos,

La investigación se engloba dentro del programa de doctorado de Recursos Humanos, Trabajo y Organizaciones



Trabajo y Organizaciones y está dirigida por la profesora del Área de Psicología Básica de la UMH Eva María León Zarceño y por el profesor del Departamento de Psicobiología de la Universitat de València Miguel Ángel Serrano Rosa.

Un deporte en auge

Salvador Boix cuenta que uno de los objetivos de la tesis pasa por describir las posibles diferencias entre practicantes y no practicantes de

Pilates, una disciplina que utilizan muchas personas que desean reducir su nivel de estrés laboral: "Es una actividad >

> relativamente nueva, en la que existe un boom en relación a su práctica, pero poca evidencia científica sólida sobre sus efectos”.

Para llevar a cabo el estudio, el investigador acudió a centros especializados en la técnica. En concreto, con el fin de trabajar con una muestra homogénea, Boix escogió una franquicia que se basaba en el ‘Método Pilates Original’, donde todas las personas realizaban la misma variante —con suelo y máquinas— del conocido entrenamiento.

La evaluación se llevó cabo a través de test, pasados al principio y a los seis meses, para valorar si había diferencias entre la medición inicial y la final. Además, se cumplimentaron cuestionarios de seguimiento cada mes, donde se medían variables estado, es decir, cómo se sentían los sujetos durante ese tiempo.

Una de las mayores dificultades para realizar el estudio ha sido conseguir los cuestionarios, ya que los practicantes de Pilates suelen acudir a los centros en días y horarios diferentes cada semana. “Pero estamos satisfechos, porque la mayoría de trabajos relacionados cuentan con una muestra de 40 personas y, pese a la dificultad, hemos arrancado con 125 en el pre-test”, subraya Salvador Boix.

Los participantes se distribuyeron en cuatro grupos: practicantes de Pilates, practicantes de Pilates y otra actividad, un grupo control de personas sedentarias y otro grupo control de personas que practicaban una actividad deportiva que no fuera ni Pilates ni Yoga ni Taichi. Según explica Salvador Boix, se trata de un tipo de deporte con unas cuotas mensuales elevadas, por lo que el perfil de

La persona que se decide por el conocido método y nunca ha practicado deporte, permanecerá activa más tiempo

las personas participantes oscilaba en torno a los 45 años de edad, con predominio de mujeres, con nivel sociocultural medio alto.

Mejorar el bienestar en el trabajo

Entre las conclusiones obtenidas en el estudio, se encuentra que las personas que practican Pilates presentan mayor identificación con el ejercicio físico y apoyo social en el trabajo que las que no se ejercitan con este método. El autor de la tesis explica que la identificación con el ejercicio es un predictor de la adherencia, muy relacionada con el hecho de no abandonar. Por lo tanto, los resultados apuntan a que la persona que

se decide por el Pilates y nunca ha practicado deporte, permanecerá activo más tiempo que si inicia un programa de actividad física diferente. “Probablemente porque no necesita un nivel previo, lo que podría ser una de las causas de que esté tan de moda. Su práctica engancha”, apunta Boix.





El investigador Salvador Boix y la investigadora Eva León

Otro de los resultados relevantes de la tesis es que las personas practicantes de Pilates obtienen mayor apoyo social en el trabajo: “Quien participa de actividad física, en este caso Pilates, establece nuevos vínculos sociales que repercuten de manera positiva en su trabajo”. El estudio confirma, también, que las personas que acumulan más minutos semanales de cualquier deporte obtienen mayores beneficios en las variables psicosociales y laborales analizadas. “Las personas que practican más minutos semanales de ejercicio obtienen mayores niveles de salud psicosocial”, precisa.

Además, según el estudio, tras cinco años de práctica continuada de Pilates se obtienen beneficios más importantes que si se lleva a cabo durante menos tiempo. Aunque dos sesiones semanales de Pilates, que es lo que se suele practicar, no alcanzan las recomendaciones de la OMS sobre la cantidad de actividad física recomendable, cuando se practica durante cinco años sí se obtienen beneficios.

Por otra parte, se concluyó, también, que las personas que combinan Pilates y otra actividad, aumentan sus niveles de estabilidad emocional y reducen su sintomatología depresiva. Así como que las personas que solo se ejercitan con Pilates disminuyen sus niveles de depresión. En el caso de las personas sedentarias, tras los seis meses se determinó que aumentan sus índices de tensión laboral y disminuyen sus niveles de control, absorción y dedicación en el trabajo.

La tesis de Salvador Boix demuestra que el Pilates podría encajar con cualquier empresa mediana en la que se estableciera un espacio dedicado a este tipo de ejercicio. “Los estudios publicados indican que la mejora de la salud psicosocial redundaría en una mayor productividad, por lo que la promoción del ejercicio físico en el trabajo aportaría beneficios, tanto a los trabajadores como a las empresas”. La profesora de la UMH y codirectora de la tesis de Salvador Boix, Eva María León Zarceño, subraya la importancia de impulsar la investigación en este ámbito para conocer las variables psicológicas que se pueden potenciar a partir de una práctica de deporte adecuada.