
CALIDAD DE VIDA Y EJERCICIOS PILATES

CALIDAD DE VIDA Y EJERCICIOS PILATES

CALIDAD DE VIDA Y EJERCICIOS PILATES

Estudio clínico

Equipo Pilates Salud Clínica Bersant

Introducción

Metodología

Resultados

Análisis de resultados

Bibliografía

Volver arriba

Introducción

Una de las frases más célebres de Joseph Pilates fue: "en 10 sesiones te sentirás mejor, en 20 te verás mejor y en 30 tendrás un cuerpo nuevo".

Nos propusimos demostrar la verdad detrás de las palabras del mentor de la Contrología, hoy conocida como Técnica Pilates, evaluando los cambios en la calidad de vida en las personas que realizan regularmente ejercicios Pilates, con un instrumento de evaluación internacionalmente validado y reconocido.

Para lograr nuestro propósito hicimos un seguimiento a 30 personas de ambos sexos, sin patología dolorosa o invalidante, con edades entre los 32 y 71 años, quienes practicaban regularmente ejercicios Pilates con máquinas e implementos de acuerdo al programa de salud general que utilizamos en la institución, que contempla sesiones de 55 minutos con una frecuencia de tres veces por semana, el período de evaluación fue de tres meses, lo que equivale a un total de 36 sesiones.

Volver arriba

Metodología

Para la medición de calidad de vida se aplicó el test SF36 versión estándar, cuestionario que consta de 36 ítems que exploran 8 dimensiones diferentes del estado de salud: salud física, función social, limitaciones debido a problemas físicos, limitaciones debido a problemas emocionales, salud mental, vitalidad, dolor y percepción de la salud general.

El test fue aplicado por un entrevistador experimentado al inicio del entrenamiento con técnica Pilates y luego de tres meses de práctica regular.

En La validez test-retest con 3 meses de diferencia, los valores oscilan entre 0.75 y 0.9, excepto para el dolor, que desciende hasta 0.63. Los valores psicométricos de la adaptación al español, son similares a los originales, salvo la fiabilidad de la dimensión “función social”, que es algo menor.

Los diferentes ítems del cuestionario arrojan una puntuación que es directamente proporcional al estado de salud; cuanto mayor es la puntuación, mejor es el estado de salud. El rango de puntuación para cada dimensión oscila de 0 a 100. Las medias en población general en Norteamérica son: salud física 84, función social 83, limitación del rol: problemas físicos 81, limitaciones del rol: problemas emocionales 81, salud mental 75, vitalidad 61, dolor 75, percepción de la salud general 72.

El cuestionario no está diseñado para proporcionar un índice global, aunque en ocasiones se han propuesto puntuaciones resumen de salud física y de salud mental, mediante la combinación de las respuestas de los ítems correspondientes. El test detecta tanto estados positivos de salud, como negativos.

[Volver arriba](#)

Resultados

Parámetro

Inicio de programa Pilates Salud

36 sesiones de entrenamiento Pilates Salud

Salud física

67.1

92.4

Limitación por problemas físicos

64

87

Dolor corporal

72

84

Funcionamiento social

75

82

Salud Mental general

56

88

Limitación por problemas emocionales

38.3

84

Vitalidad y energía

45

85

Percepción general de salud

40

72

Los gráficos muestran al inicio la media poblacional , a continuación se muestra el promedio del grupo de estudio al inicio del programa de ejercicios Pilates Salud (PS) y luego de tres meses de entrenamiento.

Los parámetros que manifiestan un cambio significativo en los 8 items evaluados son:

1. Función física mejora en 25.3%,
2. Limitaciones físicas disminuyen un 23%,
3. Dolor corporal se reduce un 12%,
4. Salud mental aumenta en 32%,
5. Limitación de actividades por problemas emocionales mejora en un 45.7 %,
6. Vitalidad y energía mejoran un 40%
7. Percepción de salud general es mejor en un 32%.
8. Función social si bien experimenta mejoría no es significativa.

[Volver arriba](#)

Análisis de resultados

Todos los parámetros evaluados muestran mejoría después de tres meses de entrenamiento regular con nuestro programa de Ejercicios Pilates Salud. Cabe destacar el impacto positivo en la mejoría de la función física dada por los items de función física y limitación de rol debido a problemas físicos promediando un 24%, si bien el grupo de estudio al inicio del programa se encontraba en este aspecto bajo la media de la población general, al termino del mismo la sobrepasa por más de 9 puntos.

Respecto a la mejoría en la salud mental el grupo de estudio se encontraba muy por debajo de la media de la población general de Norteamérica (78%) con tan sólo un 47.15% logrando superarla al termino del programa alcanzando los 86 puntos promedio.

En el aspecto de vitalidad, el programa de ejercicios Pilates Salud provoca un impacto positivo logrando que los participantes sientan el doble de energía y vitalidad que al inicio del programa, lo que incide en una notable mejoría en la percepción general de salud.

[Volver arriba](#)

Bibliografía

1. Ware JE, Sherbourne CD. The MOS 36-item short form health survey (SF-36) I. Med Care 1992; 30: 473-83.
2. McHorney CA, Ware JE, Raczek AE. The MOS 36-item short form health survey (SF-36) II. Psychometric and clinical tests of validity in measuring physical and mental health constructs. Med Care 1993; 31: 247-63.
3. McHorney CA, Ware JE, Lu R, Sherbourne CD. The MOS 36-item short form health survey (SF-36) III. Tests of data quality scaling assumptions, and reliability across diverse patient groups. Med Care 1994; 32: 40-66..

4. Alonso J, Prieto L, Antó JM. La versión española del SF-36 Health Survey (Cuestionario de Salud SF-36): un instrumento para la medida de los resultados clínicos. Med Clin 1995; 104: 771-6.

[Volver arriba](#)