



Efectes de la pràctica del mètode Pilates sobre la salut psicossocial

Salvador Boix Vilella*

CEIP Jaime Balmes, Elx, Espanya

Departament de Psicologia de la Salut, Universitat Miguel Hernández d'Elx, Espanya

Direcció

Dra. Eva León Zarceño

Universitat Miguel Hernández d'Elx, Espanya

Dr. Miguel Ángel Serrano Rosa

Universitat de València, Espanya

Data de lectura: 8 de setembre de 2016

Resum

L'objectiu principal d'aquesta tesi és analitzar els nivells de salut psicossocial i laboral que registren practicants i no practicants de Pilates i la seva evolució durant sis mesos. La mostra total de l'estudi estava formada per 212 participants dividits en dos grups: Pilates i no Pilates. L'estudi és de tall longitudinal a través de dues mesures repetides: avaluació inicial i avaluació final. A més, entre l'avaluació inicial i la final es va repartir mensualment un conjunt de quatre qüestionaris, sempre els mateixos, amb variables psicossocials-estat. Els resultats mostren que les persones practicants de Pilates obtenen més suport social en el treball i més identificació amb l'exercici físic que el grup no Pilates. A més, després de cinc o més anys de pràctica, s'obtenen nivells més alts d'autoconcepte i d'identificació amb l'exercici físic en relació amb altres persones més inexpertes. Després de sis mesos de seguiment, les persones que practiquen Pilates milloren la seva simptomatologia depressiva. Pel contrari, les persones sedentàries del grup control incrementen el seus nivells de tensió laboral i autoconcepte i disminueixen els seus nivells de control, absorció i dedicació al treball. Respecte a les variables estat, que van ser avaluades mensualment, es detecta que els practicants de Pilates redueixen els seus nivells d'afecte negatiu i l'ansietat-estat. Finalment, les elevades puntuacions d'identificació amb l'exercici físic obtingudes pels practicants de Pilates, a l'avaluació inicial i a la final, i les relacions existents entre els nivells d'identificació amb l'exercici i l'adherència a programes físics podrien justificar la seva popularitat.

Paraules clau: mètode Pilates, salut mental, identificació amb l'exercici físic, salut laboral

Editat per:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

***Correspondència:**

Salvador Boix Vilella
boix_salvil@gva.es

Secció:

Tesis doctorals

Coberta:

Nous esports olímpics a
Tòquio 2020. Karate.

Foto: Haifa, Israel; 11.7.2017:
competicions de karate durant
els XX Jocs Macabeus al
Romema Arena.