



Bailar zumba durante cinco semanas mejora la salud emocional de trabajadores universitarios inactivos

02/10/2017

Divulgación

Científicos de la Universidad de Granada demuestran que un programa de ejercicio de cinco semanas, basado en la famosa disciplina de Zumba Fitness®, mejora la calidad de vida en trabajadores universitarios inactivos

Además, la mayoría de estas mejoras podrían mantenerse hasta 2 meses después



Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que un programa de ejercicio de cinco semanas, basado en la disciplina **Zumba Fitness®**, mejora la calidad de vida en trabajadores universitarios inactivos, especialmente el aspecto emocional, y la mayoría de estas mejoras podrían mantenerse hasta 2 meses después.

La investigación, publicada en la revista **Health Education Journal**, fue llevada a cabo en trabajadores inactivos universitarios y consistió en implementar una breve intervención de ejercicio basado en el famoso programa de centros deportivos fitness y wellness, Zumba Fitness®, con el objetivo de investigar su repercusión en la calidad de vida de los participantes a corto y medio plazo.

Las jornadas laborales actuales de ámbito público universitario abarcan un horario de **8 horas con tareas predominantemente sedentarias**, aumentando así el tiempo sedentario total diario y, por lo tanto, constituyendo un factor de riesgo potencial para la salud de esta población.

En este sentido, es necesario en este sector laboral desarrollar intervenciones para la mejora de la salud, la promoción de hábitos de vida saludables y la calidad de vida

en general a través de programas de ejercicio novedosos y atractivos.

La **calidad de vida** es un concepto amplio que abarca diversos aspectos de nuestra vida, concretamente se divide en 8 importantes dimensiones: social, emocional, estado físico, dolor corporal, funcionamiento físico, vitalidad, salud mental y estado de salud general.

[Seguir leyendo](#)