

# Tesis doctoral en España, demuestra incremento en los parámetros de fuerza en *abdominales, espalda, brazos y piernas*

## V. CONCLUSIONES

### 1. Primer análisis, efectos sobre la condición física:

El entrenamiento del método Pilates durante 10 semanas, a razón de tres sesiones semanales de una hora, en jóvenes sanos sedentarios provocan:

- a. Un incremento significativo de la flexibilidad lumbar.
- b. Un incremento significativo en todos los parámetros de fuerza en abdominales, espalda, brazos y piernas.
- c. Un incremento significativo en los parámetros respiratorios contribuyendo a una mejor competencia aeróbica.
- d. Un aumento significativo del metabolismo basal y una reducción igualmente significativa del porcentaje de grasa corporal, sin cambios en el IMC.
- e. Un incremento significativo del equilibrio.

### 2. Segundo análisis, efectos sobre la percepción de la salud:

El método Pilates en las condiciones de nuestro estudio:

- a. Mejora significativamente la incapacidad funcional derivada del dolor lumbar.
- b. Mejora significativamente los componentes físico y mental de la calidad de vida, con incidencia específica en Rol físico, Dolor corporal, Salud general, Función social y Rol emocional.
- c. Mejora la percepción de salud en comparación a la de hace un año.
- d. Contribuye a mejorar todas las dimensiones de salud con respecto a la población de referencia española y americana.

### 3. Tercer análisis, efecto global del método:

- a. Mejora integral de la capacidad física, funcional, percepción de la salud, sensación de bienestar, autoestima y mayor vitalidad, en sujetos jóvenes, sanos y sedentarios.
- b. El entrenamiento con el Método Pilates representa una alternativa para un modelo de estilo de vida saludable.



INFLUENCIA DEL MÉTODO PILATES SOBRE LA  
CONDICIÓN FÍSICA - SALUD EN SUJETOS  
JÓVENES SANOS.

Tesis presentada por la licenciada María Teresa Fernández para optar al Grado  
de Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.  
Dirigida por los doctores  
Javier Ramírez Rodríguez, Carmen Vilander Rodríguez y Miguel Sánchez Martín.  
Cádiz, Septiembre 2012.

