



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE TERAPIA FÍSICA

Asociación entre la práctica de yoga y el dolor musculoesquelético en la columna vertebral en adultos peruanos.

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Tecnología Médica del área de Terapia Física y Rehabilitación

AUTOR(ES)

Pastor Gutierrez Daniela

0000-0002-8562-0334

ASESOR(ES)

Sánchez Huamash, Claudia María

0000-0003-0110-1033

Lima, 16 de agosto de 2023

AGRADECIMIENTOS

A los profesores que me han apoyado y orientado en el proceso de realización de mi tesis. Mención especial a mi asesora Claudia Sánchez Huamash por acompañarme y ayudarme, brindarme de su tiempo para revisar y corregir la tesis. A mis padres, Rossana y Enrique, por su apoyo emocional y por siempre motivarme a seguir superándome y conseguir mis metas para crecer como profesional y como persona.

RESUMEN

Objetivo: Determinar si existe asociación entre la práctica de yoga y el dolor músculo-esquelético en la columna vertebral en adultos peruanos. **Métodos:** El diseño fue observacional, analítico y transversal. La población estuvo conformada por adultos mayores de 18 años que practicaban yoga y no la practican. Las variables principales fueron dolor músculo-esquelético en la columna vertebral en el último mes y la práctica de yoga, mientras que las variables secundarias fueron sexo, edad, estado civil, nivel educativo, ocupación, índice de masa corporal (IMC), práctica de ejercicio físico, patologías articulares y nivel de estrés. Para los que sí practicaban yoga se consideraron otras variables como años practicando yoga, horas a la semana de práctica, estilo de yoga y lugar de práctica. **Resultados:** Se reclutó a 238 adultos, donde la mayoría eran mujeres (76.1%) y tenían una mediana edad de 36 años. No se encontró asociación entre el dolor músculo esquelético en la columna vertebral y la práctica de yoga (RPa=0.92, IC 95% 0.76 a 1.11; p=0.385), sí con la ocupación (p=0.015) y las patologías articulares (p=0.037). **Conclusiones:** No se encontró asociación entre la práctica de yoga y el DME en la columna vertebral en adultos peruanos.

Palabras clave: Fisioterapia, Yoga, Dolor de Espalda, Dolor de Cuello, Dolor Musculo-esquelético.

ABSTRACT

Objective: To determine if there is an association between the practice of yoga and musculoskeletal pain in the spine in Peruvian adults. **Methods:** The design was observational, analytical and cross-sectional. The population was made up of adults over 18 years of age who practice yoga and those who did not practice it. The main variables were musculoskeletal pain in the spine in the last month and the practice of yoga, while the secondary variables were sex, age, marital status, educational level, occupation, body mass index (BMI), practice of physical exercise, joint pathologies and stress level. For those who did practice yoga, other variables were considered, such as years of practicing yoga, hours per week of practice, yoga style, and place of practice. **Results:** 238 Adults were recruited, where the majority were women (76.1%) and had a median age of 36 years. No association was found between musculoskeletal pain in the spine and the practice of yoga (RPa=0.92, 95% CI 0.76 to 1.11; p=0.385), but with occupation (p=0.015) and joint pathologies (p =0.037). **Conclusion:** No association was found between the practice of yoga and DME in the spine in Peruvian adults.

Keywords: Physical Therapy Specialty, Yoga, Back Pain, Neck Pain, Musculoskeletal Pain.