



Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad
Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.

Assessment and subjective perception of high-school students after an educational component of hypopressive exercise.

Brais Rubio Rego¹, Tamara Rial Rebullido^{1,2}, Camilo Villanueva Lameiro², Miguel Ángel Raposo Aguiar³.

¹ Universidad de Vigo, Vigo; ² *International Hypopressive and Physical Therapy Institute*, Vigo; ³ IES Alexandre Bóveda, Vigo

Contacto: rialtamara@gmail.com

Cronograma editorial: Artículo recibido: 13/04/2015 Aceptado: 06/07/2015 Publicado: 01/09/2015

Resumen

La creciente práctica de ejercicio hipopresivo (EH) en los centros de deporte o fitness plantea la posibilidad de incorporarlo como contenido en el marco de la actividad físico-saludable para las sesiones de educación física. El objetivo del estudio fue conocer las percepciones y beneficios apreciados tras la práctica de una Unidad Didáctica (UD) de ejercicio hipopresivo (EH) por estudiantes de bachillerato. La muestra estuvo compuesta por 120 alumnos/as de Bachillerato de un instituto público de Vigo que participaron en una UD sobre EH. Se diseñó un cuestionario ad-hoc para conocer sus impresiones subjetivas, posibles beneficios observados y percepciones sobre la facilidad o dificultad en el aprendizaje técnico. Los resultados revelan un bajo conocimiento de los EH (82%). Un 49% lo percibe como una buena práctica de ejercicio físico. Las mayores dificultades para su aprendizaje fueron la apnea (28%), el vacío abdominal (38%) y la colocación postural (33%). El EH se puede plantear como un contenido innovador en las sesiones de educación física como metodología de entrenamiento respiratoria y postural, pero requiere de una adecuada progresión en su enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave

Educación Física; Ejercicio Hipopresivo; Unidad Didáctica; Bachillerato.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rubio, B.; Rial, T.; Villanueva, C.; Raposo, M.A. (2015). Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1 (3), 239-252

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Abstract

The growing practice of hypopressive exercise (HE) in sports or fitness centers sets up the possibility of including it as content in the framework of physical-healthy activity in physical education sessions. In this way, the aim of the study was to find out the perceptions and perceived benefits after practice of an Educational Component (EC) of hypopressive exercise (HE) by high-school students. The sample was made up of 120 high-school students from a state institute in Vigo, who took part in an EC of HE. An ad-hoc questionnaire was drawn up to find out their subjective impressions, possible perceived benefits and perceptions about ease or difficulty in the technical learning. The results reveal high unawareness of HE (82%). 49% viewed them as good physical education practice. The greatest difficulties in learning them were: apnea (28%), the abdominal vacuum (38%) and postural positioning (33%). HE may be planned as innovative content in physical education sessions, as a respiratory and postural training methodology, but demands an appropriate progression in its teaching-learning.

Key words

Physical education; Hypopressive Exercise; Educational Component; High School.

Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad
Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity

Introducción

Los Ejercicios Hipopresivos (EH) consisten en acciones posturales y respiratorias realizadas de manera sistemática, entre las cuales se intercalan fases de apnea espiratoria asociadas a apertura costal. Su práctica ha comenzado aumentar en los últimos años en los centros deportivos y de fitness (Rial y Pinsach, 2014). Fueron popularizados en el norte de Europa como ejercicio de rehabilitación para el postparto, así como para la rehabilitación de disfunciones del suelo pélvico (Moraleda, 2007). Surgen estos ejercicios como una alternativa de práctica físico-saludable. Sin embargo, existen pocas evidencias de sus efectos preventivos en diferentes poblaciones como la de los jóvenes estudiantes.

Un estudio del 2011 aplicó EH en niños con escoliosis idiopática mostrando mejoras en las gibosidad dorsal y curvas escolióticas (Caufriez, Fernández y

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Brynhildsvoll, 2011). Otra investigación reciente realizada en estudiantes de ciclo superior en animación de actividades físico-deportivas, con un programa de 7 semanas de EH, mostró mejoras en diferentes parámetros relacionados con la condición física como la flexibilidad isquiosural o capacidad vital, frente al grupo control (Marcilla, Rial, Chulvi-Medrano y García-Soidán, 2014). En este sentido, una única sesión de EH ha mostrado efectos agudos en diferentes parámetros físicos de profesionales del fitness (Rial, Chulvi-Medrano, Pinsach y Navarro, 2014a) y mujeres físicamente activas (Rial, Sousa, García y Pinsach, 2014b). No obstante, ningún estudio ha valorado los efectos inmediatos de los EH en adolescentes.

En la sociedad actual el proceso formativo que debe guiar la educación física en bachillerato se orienta alrededor de dos ejes fundamentales: el primero, el avance de la salud como responsabilidad individual y construcción social; el segundo, el desarrollo de la autonomía del alumnado para satisfacer sus necesidades motoras. Desde la materia de Educación Física se trata de introducir contenidos innovadores y actuales cuya aportación suponga una motivación añadida para el alumnado así como proveer de conocimiento sobre diversas tendencias de actividad física saludable.

Si se analiza el currículo (Real Decreto, 1631/2006) se extrae que la técnica hipopresiva puede contribuir tanto a la consecución de diferentes competencias básicas, así como desarrollar diferentes contenidos, conceptos y procedimientos de la educación física en secundaria como el conocimiento del propio cuerpo, la experimentación de diferentes posibilidades motoras, la formación de hábitos de práctica regular de actividad física para una ocupación más activa y saludable del tiempo libre, así como ser capaces de diseñar y gestionar de manera autónoma un proyecto personal de actividad física, valorar la práctica e importancia de la respiración, higiene postural, conocimiento y práctica de metodologías de entrenamiento de la condición física o ejercicio orientado a la salud.

Incorporar el aprendizaje y conocimiento de una técnica basada en principios posturales y respiratorios en jóvenes estudiantes de educación secundaria, dentro del bloque de

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

condición física y salud, podría ser una propuesta alternativa al ser una actividad física que ofrece al alumnado herramientas para la autogestión de su condición física según sus objetivos personales.

No se tiene conocimiento de algún estudio o propuesta práctica de EH para el alumnado de educación secundaria. Por ello, el objetivo de esta investigación consistió en plantear una Unidad Didáctica (UD) de EH al alumnado de bachillerato para conocer sus impresiones/percepciones sobre dicha técnica corporal al final de la intervención educativa.

Material y método

Contexto y Participantes

Se diseñó un estudio de carácter descriptivo y exploratorio de grupo único y muestra intencionada durante el mes de febrero del 2015. Participaron en el estudio 120 alumnos/as (66 chicas y 54 chicos) de Bachillerato cuyas edades estaban comprendidas entre los 16 y 17 años ($M = 16,8$; $DT = 0,3$) repartidos en cinco grupos del Instituto público Alexandre Bóveda de Vigo (España) ubicado en un entorno urbano.

Instrumentos

Para la recogida de los datos se utilizó un cuestionario autoadministrado, realizado *ad-hoc* que constaba de seis preguntas cuyo objetivo era conocer las percepciones o impresiones sobre las prácticas realizadas. Todo el alumnado que participó en la UD de EH lo cumplimentó al finalizar dicha unidad. El cuestionario constaba de preguntas tanto de carácter cerrado como abierto. Su cumplimentación se llevó a cabo de forma anónima para favorecer la respuesta personal y original del alumnado indicando que el cuestionario no estaba contemplado en la evaluación de la asignatura.

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Procedimiento

La UD se desarrolló a lo largo de dos sesiones prácticas de educación física. El desarrollo de las mismas fue:

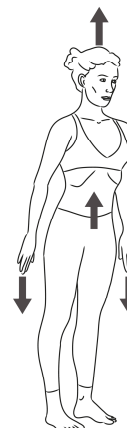
En la primera sesión se hizo una presentación de los contenidos y breve aproximación conceptual sobre el concepto de hipopresión e hiperpresión, las bases técnicas de los EH y sus principales aplicaciones prácticas en el campo de la actividad físico-saludable. A continuación, se desarrollaron y practicaron los principios técnicos de los EH (Rial y Pinsach, 2014): i) Crecimiento axial de la columna ii) Rectificación cervical iii) Adelantamiento del eje corporal iv) Activación de la musculatura de la cintura escapular v) Ligera flexión de rodillas vi) Ligera flexión dorsal de tobillos. Se incluyeron cuatro posturas básicas, presentadas de forma sencilla para facilitar el aprendizaje.

En la segunda sesión se recordaron los principios técnicos de los EH y por parejas se debían comprobar si la ejecución técnica era correcta a través de los siguientes indicadores: i) Hundimiento de las fosas claviculares y contracción de la musculatura inspiratoria cervical; ii) Hundimiento del ombligo asociado a la apertura de la caja torácica iii) Exhalación completa y posterior inspiración tras la apnea iv) Comprobación de apertura costal sin inspirar por la nariz.

La siguiente tarea fue enseñar en disposición circular los tres primeros EH básicos: Venus, Atenea, Artemisa (ver figura 1) a través de la metodología de instrucción directa. Una vez aprendida su colocación postural se procedió a realizar una práctica de 10 min. de duración con las pautas respiratorias en las tres posturas aprendidas. Una vez finalizada la tarea se entregó en la siguiente sesión práctica el cuestionario para conocer las impresiones subjetivas, percepciones o efectos inmediatos que dichas sesiones le hubieran provocado de forma totalmente anónima y según su opinión subjetiva o personal.

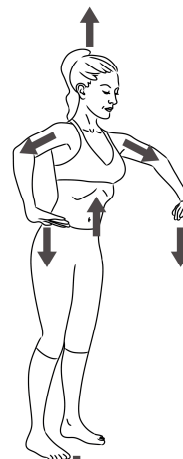
1º. Ejercicio Venus

En bipedestación con los brazos extendidos a lo largo de la columna, se adoptan los principios técnicos descritos para los EH. Se realizan tres respiraciones diafragmáticas seguida de una apnea espiratoria con apertura costal mantenida entre 10-15 segundos. Se realiza el procedimiento tres veces manteniendo las correcciones posturales.



2º. Ejercicio Atenea

En bipedestación con los brazos en rotación interna con flexión de codo y de muñeca, una vez colocado/a en la postura técnica. Se realizan tres respiraciones diafragmáticas seguida de una apnea espiratoria con apertura costal mantenida entre 10-15 seg. Se repite el procedimiento respiratorio tres veces sin perder posición.



3º Ejercicio Artemisa

Se flexiona la columna y se apoyan las manos sobre los muslos. La columna cervical y dorsal se mantienen flexionadas. La columna se mantiene arqueada como muestra la figura y desde ahí se repite el procedimiento respiratorio descrito para las anteriores posiciones. Se repite tres veces el ejercicio sin perder la posición.

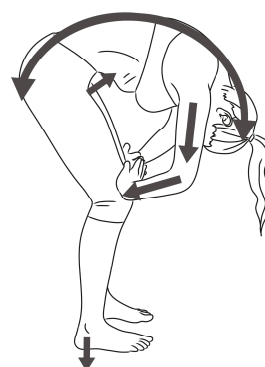


Figura 1. Secuencia de ejercicios hipopresivos básicos practicados. Fuente: elaboración propia.

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Análisis de los datos

Una vez recogidos los cuestionarios, dos miembros del equipo investigador iniciaron por separado el análisis de los datos. Se optó por utilizar metodología de inducción analítica con el objeto de identificar categorías o patrones comunes. En primer lugar, se realizó una lectura minuciosa y detallada de las respuestas abiertas para poder hacer un análisis global y de conjunto sobre su contenido (Friberg y Ohlen, 2007). En segundo, se establecieron categorías a partir del agrupamiento de las distintas respuestas. Esto ha permitido agrupar las respuestas en función del tipo de contenido. Posteriormente, el equipo se reunió para poner en conjunto las categorías y resultados de forma consensuada, contrastando si las categorías eran coincidentes o no tras el análisis. El registro de los datos se ha llevado a cabo mediante una hoja de datos de Excel, y mediante un paquete estadístico del mismo (Versión Microsoft Excel 2010). Los datos descriptivos se presentan mediante gráficas y datos de porcentajes y frecuencias.

Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad
Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity
Resultados
Conocimiento previo de los EH

Todo el alumnado que participó en las sesiones de EH respondió a las preguntas formuladas en el cuestionario. De la primera pregunta *¿Conocías los Hipopresivos antes de que el profesorado de Ed. Física te hablara de ellos?*, se extrae que un 82% de los participantes no tenía conocimiento previo sobre los EH, en contraposición al 13% que declaraba afirmativamente. La motivación o novedad por el contenido fue un aspecto mencionado por los/as participantes. El aprendizaje de una técnica novedosa se refleja en comentarios como: *“fue una experiencia nueva y la volvería a repetir”*.

Beneficios percibidos

De la segunda pregunta *¿Ha percibido algún beneficio tras la práctica de Hipopresivos?* se destaca que tras una sola sesión de hipopresivos el 45% de los

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

alumnos/as relata haber sentido algún beneficio, mientras que el 55% afirma lo contrario. Para aquellos/as que contestaron afirmativo se plantea responder a través de una pregunta abierta, *¿cuál o cuáles fueron esos beneficios percibidos?* La categoría de beneficio mayormente percibido fue relacionado con la conciencia postural seguida de la respiración y las sensaciones de relajación.

Tabla 1. Resultados por categorías de respuestas sobre las preguntas abiertas del cuestionario.

Pregunta	Categoría	Frecuencia	(%)	Total
¿Tipo de beneficio percibido?	Conciencia Postural	22	18%	120
	Fuerza Abdominal	7	6%	
	Respiración	16	13%	
	Alivio de Espalda	4	3%	
	Dolor/Molestias Menstruales	3	3%	
	Recuperación Física	7	6%	
	Relajación	9	8%	
Impresiones subjetivas	Buena forma de ejercicio	59	49%	120
	Ayuda a la respiración	17	14%	
	Aburridos	7	6%	
	Buenos para personas con problemas de salud	11	9%	
	Difíciles-raros	14	12%	
	relajan	10	8%	
	Otros	4	6%	

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

¿Qué parte de la práctica te ha resultado más difícil?	Apnea y exhalación completa	33	28%	120
	Apertura costal	45	38%	
	Postura	39	33%	
	Respirar parte baja del abdomen	4	3%	
	Adelantar centro de gravedad	7	6%	
¿Qué parte de la práctica te ha resultado más fácil?	Respiraciones-Inspiración	41	38%	120
	Apnea	11	9%	
	Adelantar centro de gravedad	4	3%	
	Las posturas de los ejercicios	44	37%	

Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad
Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity

Impresiones subjetivas

La segunda pregunta abierta formulada hacía referencia a explicar a continuación las impresiones subjetivas que tuvieron tras la práctica de los EH. Se destaca que la categoría de respuesta es la que relaciona los hipopresivos con una buena forma de ejercicio (49%) seguido de que ayuda a respirar mejor (14%) y su dificultad técnica (12%). Al respecto de esta dificultad técnica que ya en la anterior cuestión aparecía, en la siguiente se pregunta de forma más concreta acerca de la parte que les pareció más difícil.

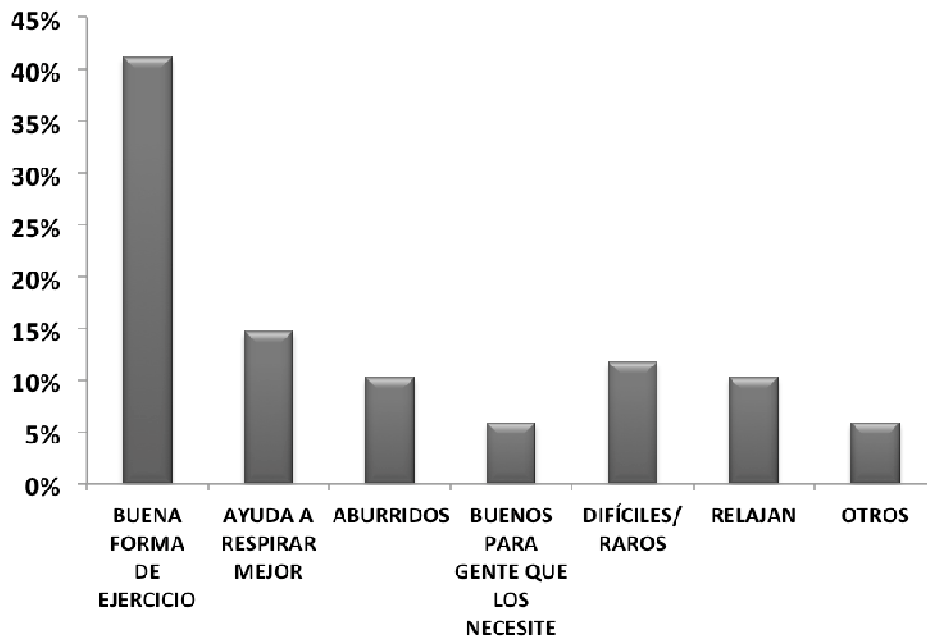


Figura 2. Gráfica de categorías de respuestas sobre las impresiones subjetivas sobre los

EH.

Cabe destacar, que casi un 50% de los encuestados/as creen que pueden ser una buena forma de ejercicio físico explicando: “me parecieron ejercicios fáciles y con buenos resultados a los cuales no hace falta dedicarle mucho tiempo”; “creo que son ejercicios interesantes los cuales nos pueden ayudar con problemas de la vida cotidiana como el sobrepeso”; “me parecieron muy raros, pero interesantes; creo que realmente pueden ayudar”.

Dificultades y facilidades del EH

De los resultados obtenidos tras formular la pregunta sobre la parte de la práctica que ha resultado más difícil de la práctica de los EH, destacan los fundamentos técnicos correspondiente al vacío abdominal o apertura costal (38%) seguido de la colocación postural (33%). Otro de los fundamentos que se han señalado como más difíciles ha sido la parte de la respiración como la apnea espiratoria (28%). Así lo manifestaban

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

algunos/as participantes: *“parece como que me ahogo”, “es una sensación angustiosa”.*

En contraposición a la anterior, se ha preguntado también sobre la percepción subjetiva de la parte de la práctica de EH que ha resultado más fácil. Se resalta que casi todas las categorías que para algunos/as resultaba difícil para otros participantes resultaba más fácil. Entre estas categorías comunes destacamos: apnea; adelantamiento del centro de gravedad y apertura costal. La parte más fácil de la UD de EH ha sido realizar las respiraciones entre apneas (38%) y la realización de algunas de las posturas (37%) ambas categorías no mencionadas en la pregunta sobre la mayor dificultad hallada. A pesar de las dificultades producidas por la apnea, algunos alumnos/as remarcaron que a medida que se hacían más ejercicios esta sensación desaparecía:

“al principio me agobiaba mucho, después me iba desapareciendo esa sensación”,

“fui incapaz de hacerlo en una primera instancia, poco a poco lo fui logrando”.

Sportis
Scientific Technical Journal

Discusión

La discusión de los resultados resulta difícil pues no se ha encontrado en la literatura ninguna propuesta práctica realizada con alumnado de secundaria con EH. Los pocos estudios hechos con dicha técnica han sido sobre población adulta, en concreto mujeres. En parte, de ahí pudiera ser el elevado desconocimiento previo del contenido.

Un estudio de Rial, Tracogna, Álvarez y García-Soidán (2014) analizó los beneficios percibidos por un grupo de mujeres que asistieron de forma regular a clases de hipopresivos en un centro de fitness durante 8 semanas. Entre los beneficios subjetivos percibidos señalaron la mejora de la incontinencia urinaria, postura corporal y dolores de espalda. En una línea similar, una investigación también de 8 semanas (Soriano-Segarra, Corbí y González-Millán, 2012) evaluó las valoraciones subjetivas de un grupo de 20 mujeres tras un programa de EH. Un 100% manifestó cambios en la postura y se encontró un aumento del bienestar general constado por las

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rubio, B.; Rial, T.; Villanueva, C.; Raposo, M.A. (2015). Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1 (3), 239-252

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

manifestaciones de las participantes. Coincidiendo con lo manifestado por los participantes del presente estudio, la conciencia postural ha sido mencionada tanto como uno de los beneficios como, una de las impresiones mayormente percibidas tras la UD planteada en el alumnado.

Uno de los objetivos planteados ha sido valorar las percepciones inmediatas tras la realización de dos sesiones prácticas de EH. Los efectos agudos o inmediatos a una sesión de entrenamiento han sido estudiados en poblaciones físicamente activas como profesores/as de fitness (Rial et al., 2014a) y mujeres (Rial et al., 2014b). Ambos diseños, analizaron los cambios inmediatos tras una única sesión de EH en parámetros corporales y/o fisiológicos. Sin embargo, en este estudio solamente se describen las valoraciones subjetivas de un grupo diferente como son los estudiantes de bachillerato.

Encontramos como una de las principales limitaciones del estudio la falta de otros elementos de análisis cuantitativo como cualitativo. Además, el tipo de instrumento utilizado, el tipo de pregunta y/o su formulación pudieron condicionar la respuesta del alumno/a, contemplándose como otra limitación. La escasa bibliografía científica y aplicación práctica en el ámbito escolar hace necesario abrir futuras investigaciones sobre los posibles efectos de la práctica de EH.

Conclusiones

Como conclusiones más relevantes y en función del objetivo principal planteado se destaca que los EH son una técnica poco conocida previamente por alumnado de bachillerato, pudiendo resultar su docencia dentro de un contexto de innovación educativa y motivación hacia contenidos actuales. Los beneficios percibidos e impresiones sobre dicha técnica se vinculan con competencias específicas de Educación Física como la conciencia postural y respiratoria. Al ser una técnica que implica ciertas dificultades se debe adaptar una progresión adecuada para su correcta enseñanza-aprendizaje.

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Referencias Bibliográficas

1. Caufriez, M., Fernández, J.C. y Brynhildsvoll, N. (2011). Preliminary study on the action of hypopressive gymnastics in the treatment of idiopathic scoliosis. *Enfermería Clínica*, 21(6), 354-8.
2. Friber, F. y Öhlem, J. (2007). Searching for knowledge and understanding while living with impending death-a phenomenological case study. *International Journal Quality Studies of Health Well-being*, 2, 217-226.
3. Jefatura del Estado. *Ley Orgánica 2/2006 de Educación, de 3 de mayo*, BOE 106, pp. 17158-17207. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2007/11/06/pdfs/A45381-45477.pdf>
4. Marcilla, A., Rial, T., Chulvi-Medrano, I., y García-Soidán, J.L. (2014). ¿Can a program based on postural exercise associated with intermittent apneas improve physical fitness of young students? *European Journal of Sport Studies Supplement*, 2, 85.
5. Moraleda, L. (2007). Prolapsos genitales: etiología, estrategias de prevención y tratamiento fisioterápico. *UROD A*. 20(1), 23-31.
6. Rial, T. y Pinsach, P. (2014). *Técnicas Hipopresivas*. Vigo: Ediciones Cardeñoso.
7. Rial, T., Tracogna, V., Álvarez, M., y García-Soidán, J.L. (2014). *Expectativas y Beneficios percibidos por mujeres que participan en un programa de ejercicio hipopresivo*. Comunicación presentada en X Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física, Pontevedra, España.
8. Rial, T., Chulvi-Medrano, I., Pinsach, P. y Navarro, I. (2014a). Can a session of hypopressive exercises provide effects on fitness trainers? *Journal Strength and*

Artículo Original: *Valoración y percepción subjetiva de alumnado de bachillerato tras una unidad didáctica de ejercicio hipopresivo.*

Vol. I, nº. 3; p. 239-252, Septiembre 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Conditional Research, IV National Strength and Conditioning Association International Conference, 28(11), 6.

9. Rial T., Sousa, L., García, E. y Pinsach P. (2014b). Immediate effects of one session of hypopressive exercises in different body parameters. *Cuestiones de fisioterapia: revista universitaria de información e investigación en Fisioterapia*, 43(1), 13-21.
10. Soriano-Segarra, M. L., Corbí, B., y González-Millán, C. (2012). Valoración subjetiva de las mujeres tras un trabajo de Gimnasia Abdominal Hipopresiva. *Cultura Ciencia y Deporte, Pósters I Jornadas Nacionales de Psicología de la UCAM*, 7(21), 53.