

|             |   |
|-------------|---|
| publisher   | Universidad del Rosario   |
| type        | info:eu-repo/semantics/publishedVersion   |
| type        | info:eu-repo/semantics/article  |
| title       | Impacto de un programa de promoción de actividad física en mujeres trabajadoras de dos empresas de Bogotá   |
| title       | Impacto de um programa de promoção de atividade física em mulheres trabalhadoras de duas empresas de Bogotá   |
| title       | Impact of a physical activity promotion program in worker women from two companies in Bogotá (Colombia)   |
| subject     | efetividade, mulher trabalhadora, promoção de atividade física, componentes do fitness  |
| subject     | efectividad, mujer trabajadora, promoción de actividad física, componentes del fitness  |
| subject     | effectiveness, working women, physical activity promotion, fitness components   |
| source      | 1692-7273   |
| source      | 2145-4507   |
| source      | Revista Ciencias de la Salud; Vol. 9, núm. 3 (2011); 237-249  |
| source      | Revista Ciencias de la Salud; Vol. 9, núm. 3 (2011); 237-249  |
| source      | Revista Ciencias de la Salud; Vol. 9, núm. 3 (2011); 237-249  |
| rights      | <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0">http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0</a>   |
| rights      | info:eu-repo/semantics/openAccess   |
| relation    | <a href="http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/1821/1658">http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/1821/1658</a>   |
| language    | spa   |
| format      | application/pdf   |
| description | <p>Estilos de vida ativos e saudáveis tem se associado com melhoras em qualidade de vida de mulheres trabalhadoras.</p> <p>Objetivo: Estabelecer a efetividade de um programa de atividade física para melhorar componentes do fitness em mulheres trabalhadoras de duas empresas de Bogotá. Métodos: realizou-se um estudo longitudinal, descritivo de caráter exploratório, com medições prévias e posteriores de variáveis quantitativas de componentes do fitness. Incluíram-se mulheres trabalhadoras de 24 a 49 anos, sem fatores de risco associados e sem restrições para a prática de atividade física de acordo com o questionário PARQ &amp; YOU. 15 mulheres (37,33±9,3) se submeteram voluntariamente à intervenção em atividade física durante um período de 12 semanas, 60 minutos diários. Para a</p> |

análise estadística dos dados empregou-se o pacote estadístico SPSS 17. Resultados: apresentaram-se mudanças significativas depois da intervenção no Índice de Massa Corporal (IMC) ( $p=0,023$ ), resistência abdominal ( $p=0,004$ ) e força em membros inferiores (MMII) ( $p=0,001$ ). Não se apresentaram mudanças estatisticamente significativas em consumo pico de oxigênio e flexibilidade. Conclusão: A partir destes resultados, pode-se estabelecer que o protocolo do programa de promoção de atividade física aplicado produziu mudanças no fitness das mulheres que o completaram, o que significa que este pode ser replicado com resultados efetivos depois de seu desenvolvimento.

description

Active and healthy lifestyles have been associated with better quality of life in working women. Objective: To establish the effectiveness of a physical activity program to improve fitness components in working women from two Colombian companies. Materials and methods: A longitudinal, exploratory, descriptive study was conducted, previous and later measurements about the quantitative aspects of fitness were taken. Women in the study were between 24-49 years old, without associated risk factors or physical activity practice restrictions according to PARQ & YOU questionnaire. 15 women ( $37,33 \pm 9,3$ ) voluntarily decided to join for the intervention on physical activity for a period of 12 weeks, 60 minutes per day. Statistical analysis was made with SPSS 17. Results: Statistical changes appeared after the intervention, body mass index (BMI) ( $p = 0,023$ ), abdominal strength ( $p = 0,004$ ) and lower limbs strength ( $p = 0,001$ ). There were no significant changes in maximal oxygen uptake and flexibility. Conclusion: From these results, it was established that the implemented physical activity promotion protocol was effective to change fitness of women who completed the program, meaning that it can be replicated with effective results after its completion.

description

Estilos de vida activos y saludables se han asociado con mejoras en calidad de vida de mujeres trabajadoras. Objetivos: establecer la efectividad de un programa de actividad física para mejorar componentes del fitness en mujeres trabajadoras de dos empresas de Bogotá. Materiales y métodos: se realizó un estudio longitudinal, descriptivo de carácter exploratorio, con mediciones previas y posteriores de variables cuantitativas de componentes del fitness. Se incluyeron mujeres trabajadoras de 24 a 49 años, sin factores de riesgos asociados y sin restricciones para la práctica de actividad física de acuerdo con el cuestionario PARQ & YOU. Quince mujeres ( $37,33 \pm 9,3$ ) se sometieron voluntariamente a la intervención en actividad física durante un período de 12 semanas, 60 minutos diarios. Para el análisis estadístico de los datos, se empleó el paquete estadístico SPSS 17. Resultados: se presentaron cambios significativos después de la intervención en el índice de masa corporal (IMC) ( $p = 0,023$ ),

resistencia abdominal ( $p = 0,004$ ) y fuerza en miembros inferiores (MMII) ( $p = 0,001$ ). No hubo cambios estadísticamente significativos en consumo pico de oxígeno y flexibilidad. Conclusión: a partir de estos resultados, se pudo establecer que el protocolo del programa de promoción de actividad física aplicado produjo cambios en el fitness de las mujeres que lo completaron, lo que significa que este puede ser replicado con resultados efectivos tras su desarrollo.

|                  |   |
|------------------|---|
| identifier.uri   | <a href="http://hdl.handle.net/10336/7510">http://hdl.handle.net/10336/7510</a>   |
| identifier       | <a href="http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/1821">http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/1821</a> |
| date.available   | 2014-07-09T15:56:05Z  |
| date.accessioned | 2014-07-09T15:56:05Z  |
| date             | 2011-12-27  |
| creator          | Páez, Diana Carolina  |
| creator          | Ramos, Diana Marcela  |
| creator          | García Sánchez, Lilia Virginia  |
| creator          | Pedroza, Lina María   |
| creator          | Mendoza, Darío  |