

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

CONSELLO EDITORIAL CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE OURENSE

Presidente

José Manuel Pérez Canal

Vicepresidentes

Alejandro Cruz Iglesias

José Manuel Díaz Barreiros

Marisol Nóvoa Díaz

Rosa M^a Sánchez Gándara

Secretario Xeral: Jaime Luis Pereira Nóvoa

Tesoureiro: José Manuel Piñeiro Rivas

Contador: Julio Andrés López Carreiras

Coordinación Xeral de Proxectos da CEO

dende a Secretaría Xeral: Jaime Luis Pereira Nóvoa

Dirección do Proxecto: Gabinete de Prevención

Realización: Licentia, Formación e Investigación, S.L.

Edita

Confederación Empresarial de Ourense

Praza das Damas 1; 32005 Ourense

Tfno. 988 391 110 – www.ceo.es

E-mail: prevencion@ceo.es

Co financiamento de:

Xunta de Galicia

EXPEDIENTE TR852A 2016/24-0

Orde de 29 de decembro de 2015 pola que se establecen as bases reguladoras das axudas destinadas a accións de fomento da prevención de riscos laborais na Comunidade Autónoma de Galicia no exercicio 2016

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAJO NO SECTOR SOCIOSSANITARIO**

INDICE

INTRODUCCIÓN

ANTECEDENTES DO PROXECTO

Historia

Técnica

A quen vai dirixido?

Efectos do *nordic walking* na saúde

XUSTIFICACIÓN DO PROXECTO

OBJECTIVOS

Obxectivo principal

Obxectivos secundarios

TIPO DE ESTUDO

MATERIAL E MÉTODOS

Ámbito de estudo

Selección e retirada de pacientes

Criterios de inclusión e exclusión

Captación y recrutamento de pacientes

Período de estudo

Final do estudo

Procedemento de aleatorización

Xustificación do tamaño da mostra

Valoración inicial e final

Descritiva dos test utilizados para a realización do proxecto

Descrición da intervención

Valoración inicial

Procedementos a desenvolver:

Cronograma

Análise estatística

Aspectos ético-legais

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Cumprimento de Normas de Boa Práctica Clínica e Declaración de Helsinki

Confidencia da información

Póliza de seguro ou xustificación da súa ausencia para os estudos experimentais (que implican intervencións fóra da práctica clínica habitual)

Consentimento informado

BIBLIOGRAFÍA

ESTUDO ESTATÍSTICO

TEST PSICOLÓXICOS

Análise do cuestionario de saúde SF-36. Versión 2

Variable 1. En Xeral, vostede diría que a súa saúde é:

Variable 2. Como diría vostede que é a súa saúde actual, comparada coa de fai un ano?:

Variable 3. As seguintes preguntas refírense a actividades que vostede podería facer nun día normal. A súa saúde actual, limitao para facer esas actividades ou cousas? Se é así, canto?

- a. Esforzos intensos, tales como correr, levantar obxectos pesados ou participar en deportes esgotadores
- b. Esforzos moderados, como mover unha mesa, pasa-lo aspirador, xogar aos birlos ou camiñar máis dunha hora
- c. Coller ou levar a bolsa da compra
- d. Subir varios pisos polas escaleiras
- e. Subir un só piso polas escaleiras
- f. Agachar ou axeonllarse
- g. Camiñar un quilómetro ou máis
- h. Camiñar varios centenares de metros
- i. Camiñar uns cen metros
- j. Bañarse ou vestirse por si mesmo

Variable 4. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia tivo algún dos seguintes problemas no seu traballo ou nas súas actividades cotiás, a causa da súa saúde física

- a. Tivo que reduci-lo tempo adicado ao traballo ou ás súas actividades cotiás?
- b. Fixo menos do que houber querido facer?
- c. Tivo que deixar de facer algunhas tarefas no traballo ou nas súas actividades cotiás? (por exemplo, costoulle máis do normal)?
- d. Tivo dificultades para face-lo seu traballo ou as súas actividades cotiás?

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Variable 5. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia tivo algún dos seguintes problemas no seu traballo ou nas súas actividades cotiás, a causa dalgún problema emocional (como triste, deprimido ou nervioso)

- a. Tivo que reduci-lo tempo adicado ao traballo ou ás súas actividades cotiás por algún problema emocional?
- b. Fixo menos do que houbera querido facer por algún problema emocional?
- c. Fixo o seu traballo ou actividades cotiás menos coidadosamente que de costume, por algún problema emocional?

Variable 7. Tivo dor nalgunha parte do corpo durante as últimas 4 semanas

Variable 8. Durante as últimas 4 semanas, ata que punto a dor lle dificultou o seu traballo habitual (incluído o traballo fóra da casa e as tarefas domésticas?)

Variable 9. As preguntas que seguen refírense a como se sentiu e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responda o que máis se pareza a como se sentiu vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia....

- a. Se sentiu cheo de vitalidade?
- b. Estivo moi nervioso?
- c. Se sentiu tan baixo de moral que nada o podía animar?
- d. Se sentiu calmo e tranquilo?
- e. Tivo moita enerxía?
- f. Se sentiu desanimado e deprimido?
- g. Se sentiu esgotado?
- h. Se sentiu feliz?
- i. Se sentiu canso?

Variable 10. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia a saúde física ou os problemas emocionais lle dificultaron as súas actividades sociais (como visitar aos amigos ou familiares)?

Variable 11. Por favor, diga se lle parece CERTA OU FALTA cada unha das seguintes frases:

- a. Penso que me poño enfermo máis facilmente que outras persoas
- b. Estou tan sán como calquera
- c. Penso que a miña saúde vai empeorar
- d. A miña saúde é excelente

Variable 12. Saúde xeral.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Variable 13. Función Física.

Variable 14. Rol Físico.

Variable 15. Rol Emocional

Variable 16. Función social

Variable 17. Dor corporal

Variable 18. Vitalidade

Variable 19. Saúde Mental

Escala de ansiedade de Hamilton

Variable 01. Estado de ánimo ansioso:

Variable 02. Tensión:

Variable 03. Temores:

Variable 04. Insomnio:

Variable 05. Intelectual (cognitivo)

Variable 06. Estado de ánimo deprimido

Variable 07. Síntomas somáticos xerais (musculares):

Variable 08. Síntomas somáticos xerais (sensoriais)

Variable 09. Síntomas cardiovasculares:

Variable 10. Síntomas respiratorios

Variable 11. Síntomas gastrointestinales

Variable 12. Síntomas xenitourinarios:

Variable 13. Síntomas autónomos:

Variable 14. Comportamento na entrevista:

Variable 15. Ansiedade psíquica:

Variable 16. Ansiedade Somática:

TEST FISIOLÓXICOS

Índice de discapacidade cervical

Variable 1. Intensidade de dor de pescozo:

Variable 2. Coidados persoais (lavarse, vestirse, etc...):

Variable 3. Levantar pesos:

Variable 4. Lectura:

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAJO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 5. Dor de cabeza:

Variable 6. Concentrarse en algo:

Variable 7. Traballo:

Variable 8. Condución de vehículos:

Variable 9. Sono:

Variable 10. Actividades de ocio:

Escala visual analóxica

Variable 1. Dermatoma C2

Variable 2. Dermatoma C3

Variable 3. Dermatoma C4

Variable 4. Dermatoma C5

Variable 5. Dermatoma C6

Variable 6. Dermatoma C7

Variable 7. Dermatoma C8

Proba de compresión de Jackson

Proba de Spurling

Resume do resultados do estudo

Conclusións

ESTUDO DOS
BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

INTRODUCCIÓN

ANTECEDENTES DO PROXECTO

Pretendemos explicar de forma sinxela o que representa a actividade de *nordic walking* (NW), diremos que se trata de camiñar co apoio de bastóns, o que en primeira instancia se observa.

Se, polo contrario, queremos facer entender as bondades da práctica habitual desta técnica, unha simple sesión de iniciación será suficiente para darnos conta de que estamos falando de algo diferente, novidoso, atractivo, ameno e, sobre todo, saudable.

Invitar á práctica regular do NW supón importantes implicacións na saúde (mellora xeral da calidade de vida), sen esquecer outras “consecuencias” inherentes á disciplina e que poden ir dende a integración social ata o aforro na dispensa de medicamentos.

A marcha nórdica ou *nordic walking* é un deporte de resistencia e unha forma de exercicio ao aire libre que consiste en camiñar coa axuda de bastóns similares aos empregados no esquí, aplicando unha técnica específica.

A tendencia a mellorar a saúde e a calidade de vida na nosa sociedade diríxese cada vez máis cara formas de movemento e adestramento liviás pero efectivas.

É un movemento agradable para todo o corpo e moi efectivo, actuando de forma suave e eficaz sobre:

- A forza muscular
- O sistema cardiovascular
- A coordinación
- A mobilidade

Só aplicando a técnica axeitada se conseguen os numerosos beneficios para a nosa saúde.

Historia

A orixe desta práctica deportiva remóntase aos anos 30, cando a maioría dos esquiadores de fondo xa incluían nos seus adestramentos de verán e outono o que chamaban "marcha con bastóns", co fin de mellorar a condición física e poder comezar no inverno os adestramentos cunha intensidade maior. Posteriormente, nos 80, este deporte apareceu nos EUA baixo o

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

nome de *pole walking*, como unha versión moito máis efectiva do sendeirismo clásico, pero non chegou a consolidarse.

Non foi ata o ano 1997 cando o fabricante nórdico Exel chamou ao especialista Marko Kantaneva para crear uns bastóns moito máis preparados para desenvolver a mellor técnica. Unha vez adaptados os bastóns e desenvolvido o sistema de suxeición destes á man, presentouse finalmente en Finlandia como *sauvakävely* ("marcha con bastóns") en 1997. Os primeiros monitores, entre eles algúns alemáns, formáronse nese mesmo ano no norte do país.

En Finlandia, a marcha nórdica é hoxe una afección moi popular: segundo unha enquisa realizada en 2010, uns 500.000 finlandeses da poboación total de 5 millóns practican *nordic walking* frecuentemente, e uns 1,5 millóns probaron o deporte durante o último ano.

Estímase que practican esta técnica máis de 8.000.000 millóns de persoas en toda Europa.

O NW ten presenza en España dende o exercicio 2005. Dende entón, foise incorporando nos programas de algúns centros excursionistas e empresas de aventura. Tamén se difundiu a través de persoas que o descubriron viaxando por Alemaña ou Finlandia; persoas vinculadas ao ámbito do turismo ou do deporte que pouco a pouco o foron introducindo.

Hoxe en día está empezando a ser una actividade física con presenza e, a pesar de que aínda non está recoñecido como deporte, vai por esa senda.

No referente ao ámbito da saúde, fai xa catro anos que algunhas institucións médico-sanitarias integraron a marcha nórdica no campo da rehabilitación (como o Hospital de La Paz en Madrid, o hospital Punta de Europa de Alxeciras, o Hospital San Juan de Dios de Biscaia; así como numerosos balnearios e centros de fisioterapia).

Técnica

Dentro das distintas técnicas que existen para practicala marcha nórdica, a técnica ALFA é unha das máis coñecidas e desenvolvidas; así como estudadas a nivel científico. A técnica ALFA desenvolveuna un equipo alemán de profesionais médicos e biomecánicos dirixidos por Marko Kantaneva, e ten por obxecto aproveitar ao máximo o movemento do corpo. A palabra «ALFA» significa andar dereito e mante-la postura. É precisamente nestes preceptos nos que radica a chave do NW: en camiñar recto e respecta-la postura.

Andar é moi saudable, pero debe facerse na posición correcta, xa que doutro xeito corremos o risco de non aproveitar ao máximo tódolos beneficios que nos aporta. Unha das características fundamentais da técnica ALFA é que consiste en aproveitar a lonxitude dos brazos; é dicir, non dobra-lo cóbado e manter os brazos estirados, empregando o movemento pendular que

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

efectuamos arredor do corpo cando andamos. Isto axuda ao empuxe do movemento que se transfire á parte superior do corpo cando mantemos os brazos en posición estirada. Deste xeito, entre os brazos e o terreo fórmase un triángulo que resulta esencial, posto que no NW o bastón, ademais de empregarse como apoio, tamén nos permite crear un impulso a través do cal se realiza unha carga. É un traballo activo que realizamos coa parte superior do corpo servíndonos dos bastóns; por este motivo é preciso manter unha inclinación de 60°, nunca hai que manter os bastóns en posición totalmente vertical.

A técnica resúmese en 14 puntos:

1. Empezar a camiñar: hai que ter en conta que a biomecánica do NW é a mesma que a de camiñar. Os ombreiros deben estar relaxados, ao mesmo tempo que se busca un paso comfortable.
2. Intentar facer cambios de ritmo: marchar, acelera-lo paso.
3. Movemento dos pés: rodar dende o talón á deda gorda do pé.
4. Inclinar-se cara adiante de forma natural: hai que sentir como as dedas nos impulsan cara adiante.
5. Movemento da pelve: intenta-la torsión dila pelve con movementos lentos.
6. Movemento de brazos e ombreiros: Practica-los movementos dos brazos sen avanzar.
7. Axustar a *dragonera*: antes de empezar, é importante encontra-lo punto exacto de axuste para poder desenvolver un óptimo movemento do bastón e non ter rozaduras durante a marcha.
8. Hai que atopar o ritmo cos bastóns: camiñar vivamente sen desprazar os bastóns, hai que deixalos que colguen das *dragoneras*.
9. Suxeitar a empuñadura: hai que suxeitala con firmeza pero sen “estrangulala”.
10. Realización de movementos: curtos e longos cos brazos e pernas, estes exercicios mellorarán toda a nosa técnica e axudarannos a atopar o movemento.
11. Empuxar o bastón por detrás da liña da pelve: Primeiro practicar cun brazo. Para empezar dar tres pasos, cando o aprendamos, intentar camiñar mentres empuxamos o bastón detrás da pelve. Cando saibamos facer este movemento estaremos cerca da boa técnica.
12. Abrir a palma da man: para que poidamos perfecciona-la torsión da pelve e dos ombreiros é preciso que abramo-la palma da man ao final do empuxe. Ao principio isto resulta difícil para la maioría dos practicantes, pero nunha ou dúas sesións realizarse correctamente.
13. Cravar o bastón: o bastón debe cravarse, fundirse no fondo (terra), o que nos vai proporcionar un claro empuxe.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

14. Cambia o ritmo: practicar *nordic walking* con viveza, relaxar e volver a empezar. Así melloraremos a nosa técnica. Sempre debemos busca-lo “ritmo”, en calquera tipo de superficie ou nivel de forma física.

A quen vai dirixido?

- Especialmente indicado para persoas maiores.
- Persoas que nunca practicaron deporte ou que levan unha vida sedentaria ou con exceso de peso.
- Persoas que a miúdo sofren situacións de estrés.
- Persoas con dificultades para chegar á súa frecuencia cardíaca de adestramento a pé.
- Persoas que buscan variedade no seu programa de adestramento atlético.
- Ex-corredores que queren obter a mesma intensidade que correndo, pero sen o alto impacto nas articulacións
- Persoas que teñen necesidade de aumenta-lo gasto calórico, pero teñen limitacións de velocidade.
- Persoas con dificultades para camiñar.
- Embarazadas.
- Persoas con problemas:
 - Coronarios.
 - Das costas.
 - Reuma.
 - Artrite.
 - Diabetes.
 - Circulatorios.
 - Linfedema ou lipedema.
 - Esclerose múltiple.
 - Fibromialxia.
 - Parkinson.
 - EPOC.

Efectos do *nordic walking* na saúde

Segundo estudos científicos, a práctica do NW como actividade física regular pode converterse nunha forma de prevención de enfermidades crónico-dexenerativas especialmente na terceira idade. Nesta etapa da vida está preferentemente indicada unha actividade física aeróbica de baixo impacto como é o NW. O traballo da forza tamén é fundamental nesta etapa da vida para o mantemento da independencia funcional, mellora da velocidade de andar e o

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

equilibrio; o *nordic walking* contribúe a esa mellora, axudando no aumento da densidade ósea, tamén contribúe a evitar as caídas (o 60% da mortalidade en persoas maiores está derivado polas caídas). De forma esquemática, as bondades constatadas cientificamente son (Tschentscher *et al.*, 2013; Virág *et al.* 2013; Mathieson and Lin, 2014; Saulicz *et al.*, 2015):

- Mellora postural:
 - Posición do corpo en posición vertical e natural.
 - Redución dos trastornos de tipo músculo-esquelético.
 - Estabilización do centro de gravidade do corpo.
- Mellora do sistema cardiovascular:
 - Aumento do subministro de osíxeno.
 - Optimización do retorno venoso (bomba de man e pé).
 - Aumento da circulación cerebral, mellorando o rendemento intelectual.
 - Diminución da frecuencia cardíaca e regulación da tensión arterial.
 - Aumento da circulación renal e da depuración de toxinas.
 - Mellora da elasticidade vascular (prevén a arteriosclerose).
- Fortalecemento do sistema
 - Fortalecemento muscular.
 - Mellora do metabolismo celular muscular.
 - Fortalecemento de tendóns e articulacións (prevención de lesións).
 - Mellora da densidade ósea (prevención de osteoporose).
- Fortalecemento de extremidades superiores
- Fortalecemento e tonificación muscular
 - Uso activo do ombreiro (deltoides), antebrazo e brazo (bíceps, tríceps).
- Fortalecemento dos músculos do torso
 - Activa os músculos do peito, das costas e do abdome.
 - Estes beneficios conséguense cunha correcta técnica de NW na cal temos unha rotación de ombreiro respecto á cadeira.
- Fortalecemento das extremidades inferiores
 - Traballo e tonificación muscular.
 - Diminúe a carga sobre as articulacións.
 - Protexe de oclusións arteriais.
 - Aumento de circulación colateral (desenvolvemento de novos vasos sanguíneos)
- Psicoloxía (Reforzo social do NW)

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

- Aumento de autoestima.
- Axuda contra a soidade.
- Antidepressivo.
- Aumenta a tolerancia do estrés.
- Aumenta a creatividade.
- Outros beneficios para a saúde
 - O control do peso corporal:
 - × Diminución da graxa corporal.
 - × Aumento da masa muscular.
 - × Mellora do perfil de lípidos.
 - Flexibilidade e equilibrio.
 - Diminución do estrés, ansiedade, insomnio.
 - Diminución do consumo de medicamentos.
 - Mellora das funcións cognitivas e da socialización.
 - Diminúe a sobrecarga sobre as articulacións inferiores.
 - Traballa o 90% da musculatura do corpo.
 - Relaxa a tensión da caluga e das cervicais.
 - Estimula o metabolismo graxo e baixa o colesterol.
 - Activa o tracto gastrointestinal.
 - Reforza o sistema inmunolóxico.
 - Retrasa o envellecemento.

Con respecto aos beneficios que o *nordic walking* ofrece con respecto a camiñar de forma regular son (Encarnación-Martínez *et al.*, 2015; Park *et al.*, 2015; Pellegrini *et al.*, 2015):

- Queima de calorías un 40% maior.
- Chega á mesma intensidade de correr sen o alto impacto e sen esforzo percibido.
- Fortalece a parte superior do corpo: estómago, peito, costas e brazos (trabállase o 90% da musculatura)
- Reduce o estrés nas articulacións.
- Alivia a dor de pescozo e ombreiros.
- Mellora a mobilidade do pescozo e do peito.
- Os bastóns proporcionan equilibrio e estabilidade.
- Aumenta a seguridade da marcha, evitando caer.
- Mellora o humor.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Na actualidade existe unha gran cantidade de estudos científicos sobre os beneficios do *nordic walking* nas bases de datos máis importantes a nivel internacional como poden ser: *ISI Web of Knowledge*, *CENTRAL*, *PEDro*, *CINAHL* ou *PubMed*. Os estudos científicos que se referencian estudan os posibles beneficios do *nordic walking* para numerosas patoloxías como son: patoloxías asociadas ao aparato locomotor (Wendlova, 2008; Hartvigsen *et al.*, 2010; Pérez-Soriano *et al.*, 2011; Hagen *et al.*, 2011; Schiffer *et al.*, 2011); fibromialxia (Mannerkorpi *et al.*, 2010; Mannerkorpi *et al.*, 2010; Jones, 2011); patoloxías asociadas ao aparato circulatorio (Seaward *et al.*, 1990; Kocur *et al.*, 2009; Mikalacik *et al.*, 2011); Parkinson (Ebersbach *et al.*, 2010; Fritz *et al.*, 2011; Reuner *et al.*, 2011); diabetes (Gram *et al.*, 2010; Fritz *et al.*, 2011; Figard-Fabre *et al.*, 2011); rehabilitación de pacientes con cancro de mama (Fischer *et al.*, 2015); depresión (Park and Yu, 2015; Lee and Park, 2015); así como para a mellora da calidade de vida en xeral (Hagner-Derengowska *et al.*, 2015; Skórkowska-Telichowska *et al.*, 2016).

Son numerosos os institutos científicos e universidades que traballan no estudo dos beneficios do *nordic walking*, resaltando:

- *University of Wisconsin-LaCrosse* (EUA)
- *University of Northern Colorado* (EUA)
- *University of Graz* (Austria)
- *Cooper Institute in Dallas, Texas* (EUA)
- *University of Michigan* (EUA)
- *University of Salzburg* (Austria)
- *Universidad de Valencia* (España)
- *University of Jyväskylä* (Finlandia)
- *Ludwig Boltzmann Institut für Menschenrechte* (Austria)
- *University of Southern Denmark* (Dinamarca)
- *Université de Genève* (Suíza)
- *University of Melbourne* (Australia)
- *Universität Tübingen* (Alemaña)
- *University of Sheffield Hallam* (Reino Unido)

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

XUSTIFICACIÓN DO PROXECTO

Exposto de forma xeral o concepto de nordic walking e cales son os beneficios asociados á mellora da saúde, centrarémonos nos problemas de saúde que sofren os traballadores do sector sociosanitario en dous aspectos concretos: problemas ergonómicos e psicolóxicos e como a práctica desta actividade deportiva pode axudar á redución destes problemas.

Nos últimos anos, no noso país, os problemas asociados a unhas condicións ergonómicas e psicolóxicas inadecuadas de traballo están adquirindo unha importancia crecente e notoria. Entre os traballadores cada vez son máis numerosos os trastornos de tipo músculo-esquelético e psicolóxicos, asociados principalmente ao tipo de traballo que desempeñan. Así, no sector socio-sanitario, os traballadores tratan con persoas dependentes, moitas delas cunha alta dependencia física e psicolóxica. Aínda que a maioría das empresas contan con sistemas para reducir estes riscos entre os traballadores (política de prevención de riscos laborais) aínda existen moitos problemas de seguridade e saúde laboral asociados a estes trastornos. É, polo tanto, unha actividade pendente a mellora das condicións ergonómicas e psicosociais de traballo en numerosas actividades, mediante accións de sensibilización, formación, información e fomento de prácticas que poidan resolver estes problemas.

Consideramos, despois do exposto, que a práctica continuada de nordic walking pode axudar de forma considerable a reducir los riscos asociados ás condicións de traballo neste sector. Por todo isto, o obxectivo deste traballo de investigación que se propon dende a Confederación Empresarial de Ourense (CEO) é coñecer as melloras que o nordic walking produce nos traballadores con respecto a persoas que simplemente camiñan e de persoas sedentarias.

OBXECTIVOS

Obxectivo principal

Coñecer se a práctica continuada de *nordic walking* pode axudar de forma considerable a reducir riscos asociados ás condicións laborais.

Obxectivos secundarios

- Coñece-lo grao de redución da **dor cervical** en traballadores en activo que estean sometidos a sobrecargas mediante a práctica de *nordic walking*.
- Coñece-lo grao de mellora do **estado de ansiedade** en traballadores en activo que estean sometidos a sobrecargas mediante a práctica de *nordic walking*.
- Coñece-lo grao de mellora da **calidade de vida** en traballadores en activo que estean sometidos a sobrecargas mediante a práctica de *nordic walking*.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

TIPO DE ESTUDO

O estudo que se vai realizar clasifícase como:

- **Finalidade:** estudo analítico (avalíase a relación existente entre a práctica dun exercicio físico e a mellora en redución de problemas músculo-esqueléticos, psicolóxicos e mellora xeral da calidade de vida).
- **Control da asignación:** estudo experimental. O equipo investigador asigna os problemas músculo-esqueléticos, psicolóxicos e de calidade de vida como factor de estudo.
- **Seguimento:** estudo con seguimento (lonxitudinal). As variables de estudo mídense en diferentes fases temporais.
- **Inicio estudo en relación á cronoloxía:** estudo prospectivo (os resultados das variables de estudo recóllense a medida que van sucedendo).
- **Dirección temporal:** cara adiante. O estudo desenvólvese dende a exposición cara o efecto.
- **Unidade de análise:** estudo baseado nos individuos.

MATERIAL E MÉTODOS

Ámbito de estudo

- **Poboación diana:** traballadores en activo que pola súa actividade laboral presentan problemas músculo-esqueléticos (dor cervical) e psicolóxicos.
- **Poboación experimental ou de referencia:** traballadores que cumpran os criterios establecidos no apartado de Criterios de inclusión e exclusión.

Selección e retirada de pacientes

- **Selección:** traballadores en activo sometidos a gran sobrecarga da musculatura cervical.
- **Retirada:** non participen nas actividades físicas propostas.

Criterios de inclusión e exclusión

Os **criterios de inclusión** serán: a) idade de 18 a 65 anos; b) capacidade de ler e comprender castelán ou galego; c) manifestación de dor cervical inespecífico ou postraumático (traballadores que demandaran nos últimos 2 anos tratamento de dor cervical tanto a consultas de rehabilitación como a servizos de prevención de riscos laborais), d) traballadores

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

que pertencen a oficios que existen unha gran sobrecarga da musculatura cervical e e) non estar de baixa laboral.

Os **criterios de exclusión** serán: a) menores de idade ou maiores de 65 anos; b) non presenten capacidade de ler e comprender castelán ou galego; c) non demandaran nos últimos 2 anos tratamento de dor cervical tanto a consultas de rehabilitación como a servizos de prevención de riscos laborais), d) traballadores que pertencen a oficios que non esixan unha gran sobrecarga da musculatura cervical, d) estar de baixa laboral ou desempregado e e) que presenten patoloxías que lle impidan camiñar.

Captación e recrutamento de pacientes

O promotor do proxecto explicará aos xerentes de empresas de distintos sectores o obxectivo do proxecto.

Procedemento de aleatorización

Empregarase mostraxe equiprobabilística para seleccionar aos participantes a cada un dos grupos obxecto do estudo, é dicir, cada un dos participantes terá a mesma probabilidade de pertencer a un grupo de estudo ou a outro. Este tipo de mostraxe realizase mediante software (programa Excel 2013).

Xustificación do tamaño da mostra

A variable principal de análise neste estudo é a dor cervical. Se realizamos un estudo exhaustivo das bases de datos de bibliografía sobre os efectos do *nordic walking* en relación á dor cervical dos usuarios que o practican non se atopa ningún resultado, dato que dificulta a xustificación dun determinado tamaño da mostra para este estudo.

Polo tanto, no noso caso e contando que as menores diferenzas entre grupos se van a atopar entre o grupo NW e o grupo C (ver apartado Procedementos a desenvolver) e que o estudo é para contraste de hipóteses, para o cálculo do tamaño da mostra temos en conta que:

- Seguridade do estudo (error α): Risco 0.05.
- Poder estatístico (1- β): Do 90%.
- Definición da hipótese: Bilateral.
- Magnitude da diferenza a detectar que teña interese clinicamente relevante: o índice de discapacidade cervical que se emprega categorízase en varios apartados e puntúase cada apartado de 0 a 5; total capacidade (0 a 4), capacidade media (5 a 14), moderada (15 a 24), severa (25 a 34) e completa discapacidade (maior de 34). Descenso que se desexa: 9 unidades; desviación típica 9,75.
- Estudos bibliográficos: Non existen estudos.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Con todos estes datos consideramos que: $n = [2 \cdot (1,645 + 1,282)^2 \cdot 9,752] / 92 = 20,10$

Valoración inicial e final

Levarase a cabo unha valoración física e unha valoración psicolóxica:

- **Valoración física** (grao de cervicalxia) mediante exploración física, a escala visual-analóxica (EVA), imaxes onde o paciente que realiza a enquisa sinala o sitio da dor (dermatomos de C2 a C8) e índice de discapacidade cervical (versión española). Terase en conta para a comparativa entre a valoración inicial e final se os participantes toman medicación para a dor.
- **Valoración psicolóxica** mediante entrevista, realización do cuestionario de saúde SF-36 (Vilagut *et al.*, 2005) e escala de ansiedade de Hamilton (*Hamilton Anxiety Scale*, HAS). Terase en conta para a comparativa entre a valoración inicial e final se os participantes toman medicación para a ansiedade.

Durante as sesións de exercicio:

- Antes de realiza-lo exercicio físico e ao final do exercicio físico empregárase o POMS (*Profile of Mood States*) para a valoración do estado anímico dos participantes. O test de Gunnar Borg, ao finaliza-la sesión para valorar o esforzo percibido. Mediante a utilización de aplicacións móbiles contabilízase a distancia percorrida (*Runtastic Pedometer*) e a frecuencia cardíaca antes e despois da actividade física (*Runtastic Heart Rate*).

Descritiva dos test utilizados para a realización do proxecto

TEST PSICOLÓXICOS. Análise do cuestionario de saúde SF-36 Versión 2

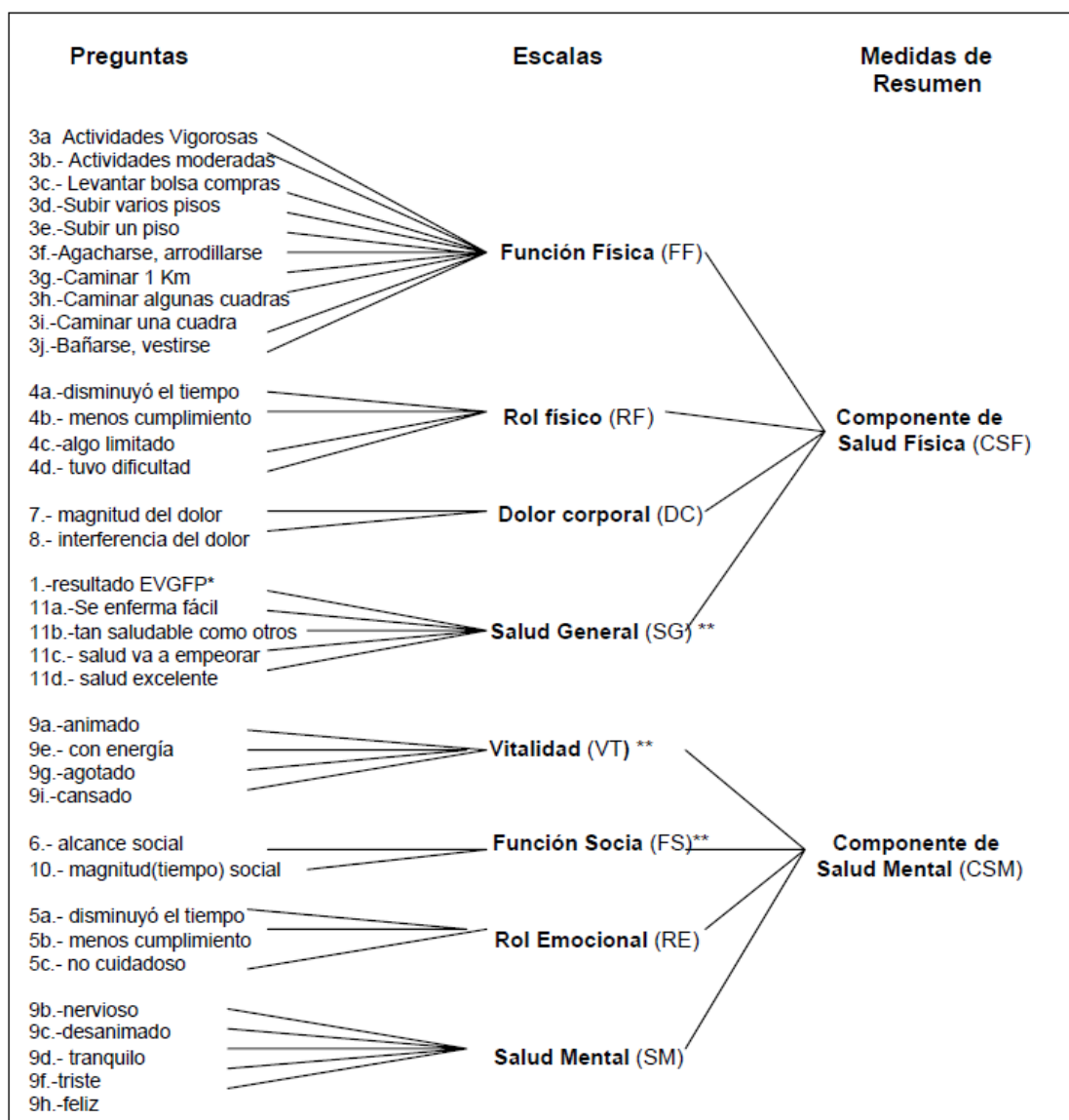
O cuestionario de saúde SF-36 foi desenvolvido a principio dos anos noventa, en Estados Unidos, para o seu uso no Estudo de Resultados Médicos (*Medical Outcomes Study*, MOS). É unha escala xenérica que proporciona un **perfil do estado de saúde** e é aplicable tanto aos pacientes como a poboación xeral. Resultou útil para a avaliación da calidade de vida relacionada coa saúde en poboación xeral e en subgrupos específicos, compara a carga de moitas diversas enfermidades, detecta os beneficios na saúde producidos por un amplo rango de tratamentos diferentes e valora o estado de saúde de pacientes individuais. As súas boas propiedades psicométricas, que foron avaliadas en máis de 400 artigos, e a multitude de estudos xa realizados, que permiten a comparación de resultados, converte esta ferramenta nun dos instrumentos con maior potencial no campo da medición da calidade de vida.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

O cuestionario componse de 8 dimensións:

- ❑ **Función física (FF):** Limitacións para realizar todo tipo de actividade física, tales como bañarse, vestirse, camiñar, agacharse, subir escaleiras, levantar pesos e os esforzos moderados e intensos (10 preguntas).
- ❑ **Rol físico (RF):** Problemas no traballo e outras actividades cotiás como resultado da saúde física (4 preguntas).
- ❑ **Dor corporal (DC):** Intensidade da dor e o seu efecto no traballo cotián, tanto no fogar coma fóra de casa (2 preguntas).
- ❑ **Saúde xeral (SG):** Valoración persoal da saúde que inclúe a saúde actual, as perspectivas de saúde no futuro e a resistencia a enfermarse (5 preguntas).
- ❑ **Vitalidade (VT):** Sensación de enerxía e vitalidade, en contraposición á sensación de cansazo e esgotamento (4 preguntas).
- ❑ **Función social (FS):** Interferencia coa vida social habitual por problemas físicos ou emocionais (2 preguntas).
- ❑ **Rol emocional (RE):** Problemas co traballo ou outras actividades diarias como consecuencia de problemas emocionais (3 preguntas).
- ❑ **Saúde mental (SM):** Saúde mental xeral, incluíndo depresión, ansiedade, control da conducta ou benestar xeral (5 preguntas).

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAJO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

TEST PSICOLÓXICOS. Escala de ansiedade de Hamilton

Trátase dunha escala heteroadministrada por un clínico tras unha entrevista. O entrevistador puntúa **de 0 a 4 puntos cada ítem**, valorando tanto a intensidade como a frecuencia do mesmo. Pódense obter, ademais, dúas puntuacións que corresponden á **ansiedade psíquica** (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 14) e á **ansiedade somática** (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 e 13). É recomendable distinguir entrambas á hora de valora-los resultados da mesma. Non existen puntos de corte. Unha **maior puntuación indica unha maior intensidade da ansiedade**. É **sensible ás variacións a través do tempo** ou tras recibir tratamento

TEST FISIOLÓXICOS. Índice de discapacidade cervical

O Índice de Discapacidade Cervical ou *Neck Disability Index* (NDI) é a escala máis usada para **dor e disfunción cervical**. Considérase unha **medida unidimensional** e é tamén a escala para disfunción cervical máis estudada, a máis antiga e a que se adaptou ao maior número de poboacións. Foi traducido a máis de 20 idiomas.

Recoméndase cubri-lo NDI o **primeiro día** de consulta para establece-la **liña de base**, repetilo cada 2-4 semanas y ao **concluí-las sesións de tratamento para cuantifica-la evolución da dor e a discapacidade cervical**. É un cuestionario que cubre o paciente, por tanto entra na categoría de **autocuestionarios** e non necesita validez interexaminador. O tempo medio de cumprimentado está entre os 6 e 8 minutos. Consta de 10 seccións sobre distintas actividades: **intensidade da dor, coidado persoal, levantamento de peso, lectura, dor de cabeza, concentración, traballo (reinterpretable como labores domésticas), conducir, durmir e actividades recreativas**.

ESTUDIO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIOSANITARIO

TEST FISIOLÓXICOS. Escala visual analóxica (EVA)

A Escala Visual Analóxica (EVA) permite medir a **intensidade da dor que describe o paciente coa máxima reproducibilidade entre os observadores**. Consiste nunha liña horizontal de 10 centímetros, nos extremos da cal se atopan as expresións extremas dun síntoma. No esquerdo sitúase a ausencia ou menor intensidade, e no dereito a maior intensidade. Pídese ao paciente que marque na liña o punto que indique a intensidade e médese cunha regra milimetrada. A intensidade exprésase en centímetros ou milímetros.



TEST FISIOLÓXICOS. Proba de compresión de Jackson

A proba de compresión de Jackson **lévase a cabo co paciente en sedestación**. O clínico sitúase detrás do paciente, **coloca as súas mans enriba da cabeza deste e móvea cara os lados**. Nunha posición de inclinación lateral máxima, o clínico efectúa una **presión axial** sobre a columna.

TEST FISIOLÓXICOS. Proba de Spurling

A proba de Spurling valora a dor dunha carilla articular vertebral e a irritación radicular. O paciente **atópase en sedestación e inclina e rota a cabeza** cara un lado. O clínico, que se atopa detrás do enfermo, coloca unha man enriba da cabeza deste e coa outra **golpea lixeiramente**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

sobre ela. Se o paciente tolera o golpe inicial, procédese a repeti-la proba coa columna vertebral cervical en extensión.

Descrición da intervención

Período de recrutamento: presentárase o proxecto de investigación a distintos profesionais pertencentes a sector socio sanitario que esixan una gran sobrecarga da musculatura cervical. Explicárase de forma individual aos potenciais participantes do proxecto en que consiste o mesmo e en caso de aceptación a participar realizaráselle unha primeira entrevista por parte do investigador principal do proxecto na que se determine se cumpre cos criterios de inclusión do estudo.

Unha vez seleccionados os participantes, asignárase cada un deles a un grupo de estudo mediante un procedemento de aleatorización, explicado anteriormente.

Os grupos de estudo serán:

- Grupo A. Traballadores sedentarios (grupo S)
- Grupo B. Traballadores que camiñen (grupo C)
- Grupo C. Traballadores que practiquen *nordic walking* (grupo NW)

Valoración inicial

Antes de comezar o estudo, os traballadores serán valorados por un fisioterapeuta e un psicólogo para coñecer tanto o seu grao de cervicalexia como o seu grao de ansiedade (as medicións a realizar describíronse anteriormente).

Procedementos a desenvolver:

- **Grupo S** (grupo control): os participantes correspondentes ao grupo S seguiron realizando a súa vida cotiá de forma habitual.
- **Grupo C:** os participantes correspondentes ao grupo C saíran a camiñar 1 hora e media dúas veces por semana coordinados por un dos investigadores do proxecto (en total aproximadamente 25 horas). Para camiñar, antes de saír e á chegada, os participantes cubriron os cuestionarios de POMS e de Gunnar Borg. Tomaron tamén medidas da frecuencia cardíaca antes e despois de camiñar. Unha vez finalizada a marcha, rexistrouse ademais a distancia percorrida. Para asegurármonos de que os participantes estean realizando exercicio, o paso será rápido e lixeiro (a forma útil de

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

saber se se está a facer correctamente é comprobar que non se pode manter unha conversación normal con outra persoa a ese paso).

- **Grupo NW:** os participantes correspondentes ao grupo NW recibiron formación previa para aprender a practicar *nordic walking* cun instrutor cualificado, membro do equipo de investigación (total 10 horas). Ao igual que os participantes do grupo C, o grupo NW sairá a practicar NW 1 hora e media dúas veces por semana coordinados polo instrutor (total 16 salidas, aproximadamente 25 horas). Para practicar NW facilitaráselles a cada un dos participantes os bastóns de *nordic walking*, e cubriron, antes de saír e á chegada, os cuestionarios de POMS e de Gunnar Borg. Tomaron tamén medidas da frecuencia cardíaca antes e despois de practicar Nordic Walking. Unha vez finalizada a marcha rexistrárase ademais a distancia percorrida. Para asegurármonos de que os participantes estean realizando exercicio, o paso será rápido e lixeiro (a forma útil de saber se se está a facer correctamente é comprobar que non se pode manter unha conversación normal con outra persoa a ese paso).

A finalización do proxectos tódolos participantes cubriron de novo os cuestionarios utilizados para a valoración inicial (valoración final).

O estudo levarase a cabo durante un período de oito semanas. Unha vez finalizadas as sesións de camiñar e de practicar NW, os participantes volverán a ser avaliados polo psicólogo e o fisioterapeuta (realizando as mesmas medidas que durante a valoración inicial).

Con tódolos resultados obtidos realizarse o estudo estatístico e determinaranse as conclusións.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Análise estatística

Os resultados experimentais obtidos analizaranse de forma cuantitativa e cualitativa co obxectivo de atopar diferenzas intergrupos e intragrupos antes e despois da realización do estudo.

En primeiro lugar realizarase un estudo estatístico descritivo de tódalas variables estudadas para cada un dos grupos de estudo.

Para a análise dos resultados obtidos intergrupos despois da finalización do estudo empregárase a análise de chi-cuadrado (χ^2) para as variables ordinais. No caso de encontrar diferenzas significativas aplicarase o test V de Cramer. No caso das variables numéricas farase un estudo da normalidade dos datos. No caso de que os datos se distribúan de forma normal empleárase o test ANOVA e no caso de que as variables resulten ser non paramétricas levarase a cabo a proba de Kruskal-Wallis.

Aspectos ético-legais

Cumprimento de Normas de Boa Práctica Clínica e Declaración de Helsinki

O equipo de investigación do proxecto comprométese a cumpri-las normas de calidade ética e científica aplicables ao deseño, realización e comunicación do presente proxecto de investigación recollidas nas Normas de Boa Práctica Clínica e na Declaración de Helsinki.

Confidencia da información

De conformidade co disposto na *Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal*, os investigadores do proxecto comprométese a tratar a información conforme á normativa vixente e soamente eles terán acceso aos mesmos. Licentia[®], Formación e Investigación, S.L. (promotora do estudo) dispón das medidas técnico-organizativas que garanten o cumprimento da normativa vixente en materia de protección de datos. Os participantes no proxecto poderán exercita-los seus dereitos de acceso, rectificación, Licentia[®], Formación e Investigación, S.L. Rúa Nova 18, baixo, 32004 Ourense. Licentia[®], Formación e Investigación, S.L. informa que os datos de carácter persoal que faciliten os participantes do estudo serán de carácter confidencial. Estará totalmente prohibida a utilización, divulgación, distribución e/ou reprodución dos datos sen autorización expresa en virtude da lexislación vixente.

Póliza de seguro ou xustificación da súa ausencia para os estudos experimentais (que implican intervencións fóra da práctica clínica habitual)

Para a realización da parte experimental deste estudo contarase cun seguro de accidentes para os participantes (que cubra, entre outros, posibles accidentes ou lesións que se produzan

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

durante a realización das actividades deportivas), así como un seguro de responsabilidade civil que cubra os danos a terceiros que poidan ocasionarse.

Consentimento informado

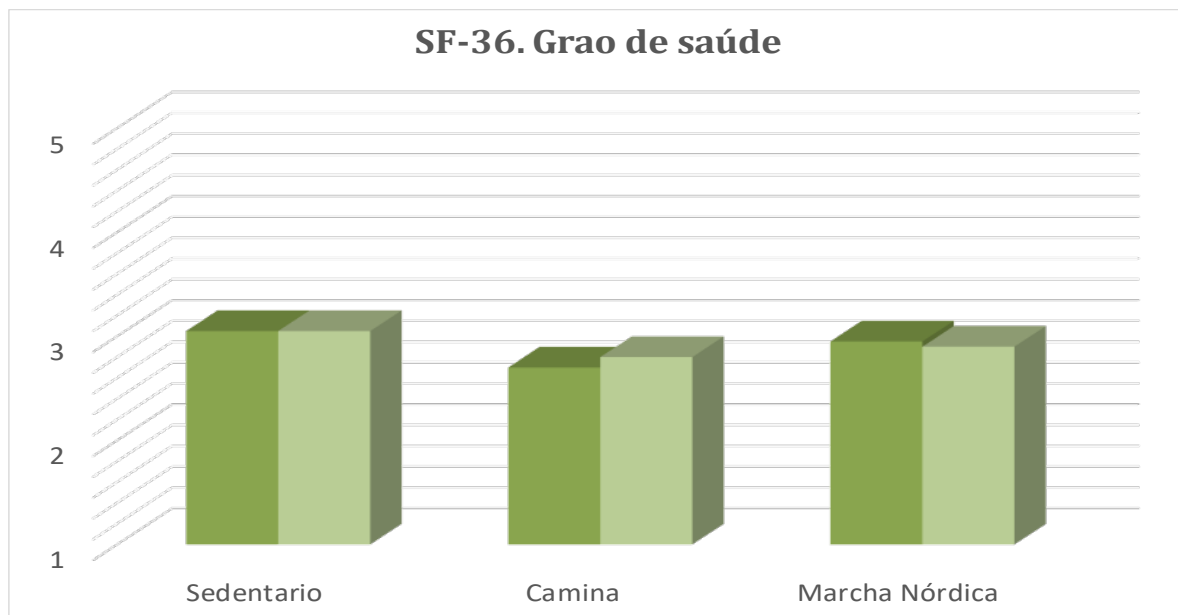
Tódolos participantes asinaron un consentimento informado para a súa participación no estudo.

ESTUDO ESTATÍSTICO

TEST PSICOLÓXICOS

Análise do cuestionario de saúde SF-36. Versión 2

Variable 1. En Xeral, vostede diría que a súa saúde é:



Excelente	Moi Boa	Boa	Regular	Mala
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Saúde en Xeral

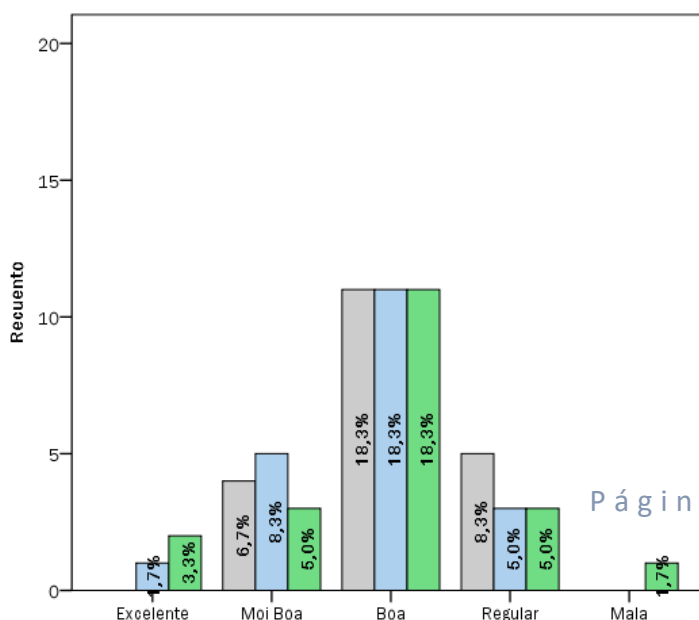
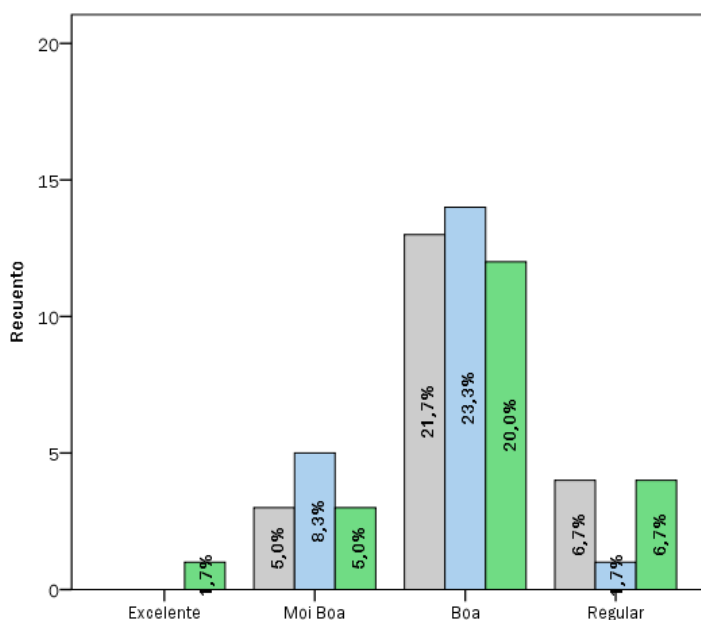
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@1I e @1F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

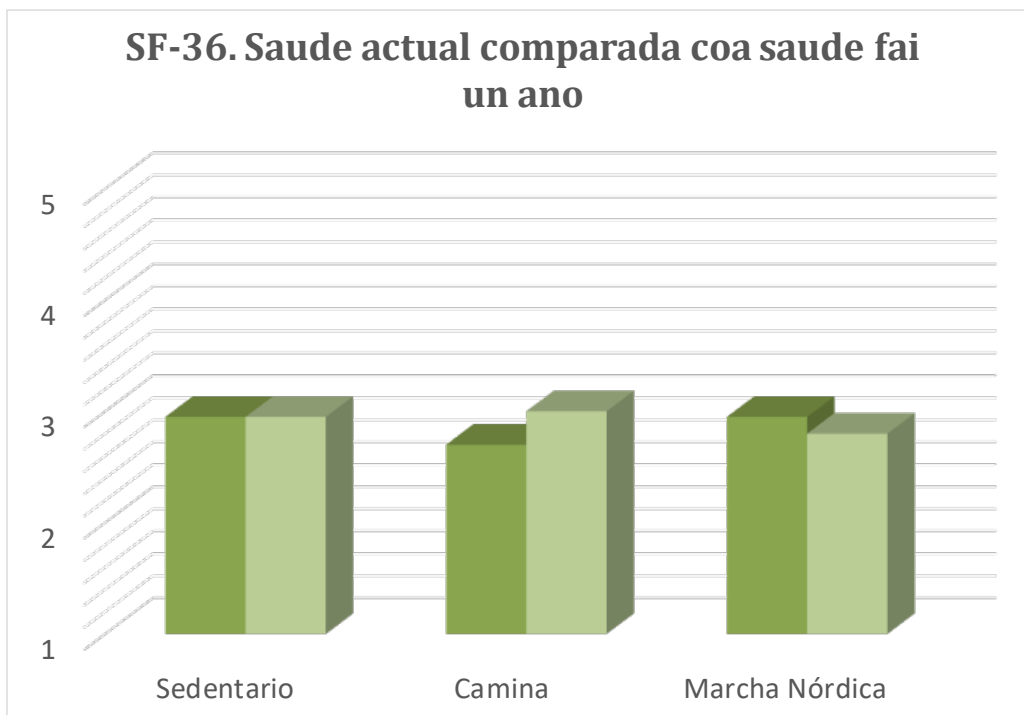
A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
Grupo CAMIÑA
Grupo NORDIC WALKING



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 2. Como diría vostede que é a súa saúde actual, comparada coa de fai un ano?:



Moito mellor	Algo mellor	Maís ou menos	Algo peor	Moito peor
1	2	3	4	5

Esta pregunta sobre a transición do estado de saude, non se utiliza na tabulación das escalas nen nas medidas de resume. Demostrouse que é útil para estimar a variación promedio da situación de saude durante o ano anterior a aplicación da enquisa.

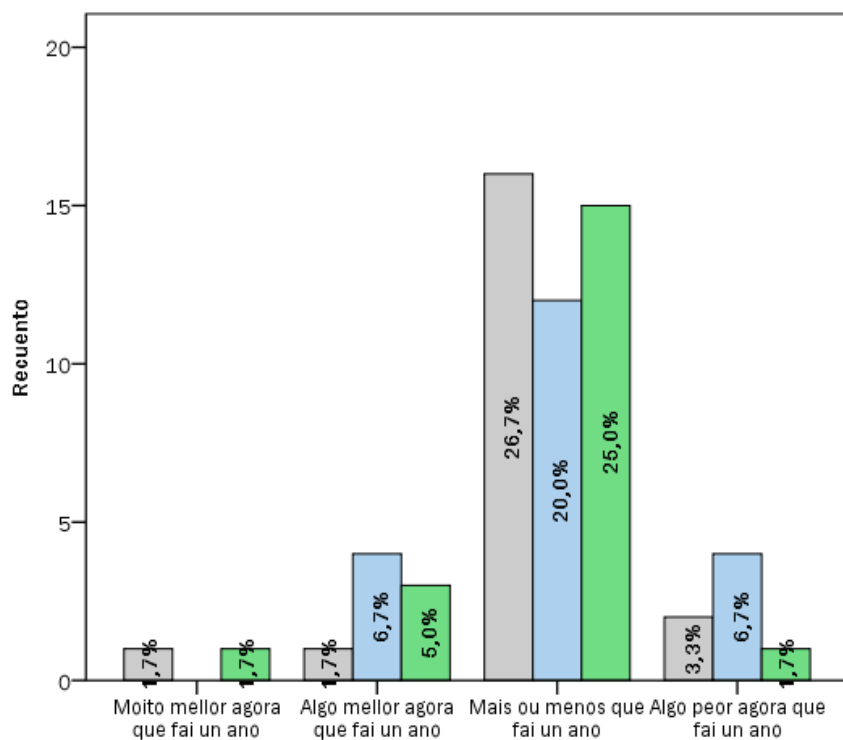
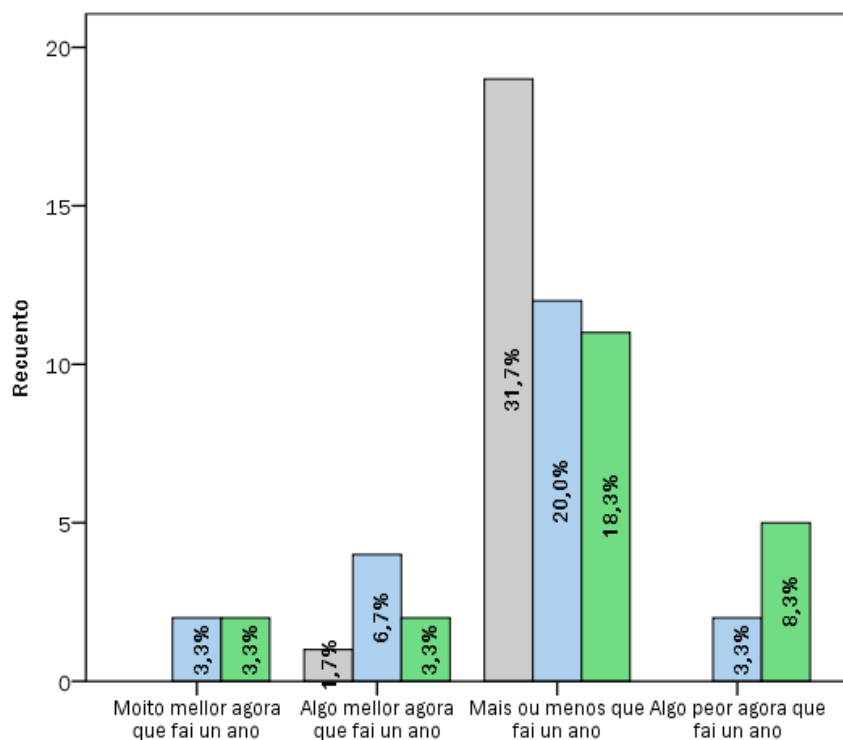
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@2I e @2F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

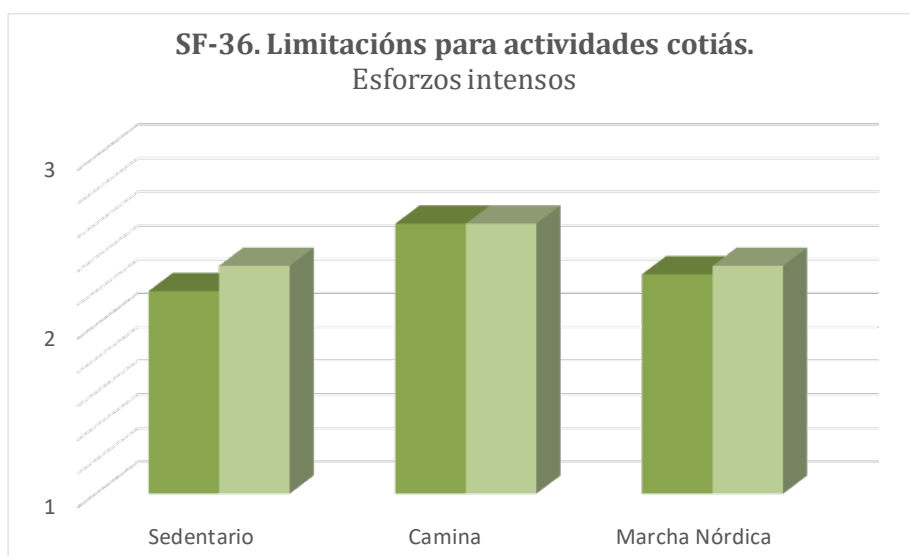
ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 3. As seguintes preguntas refírense a actividades que vostede podería facer nun día normal. A súa saúde actual, limítalo para facer esas actividades ou cousas? Se é así, canto?

- a. Esforzos intensos, tales como correr, levantar obxectos pesados ou participar en deportes esgotadores



Sí, limítame moito	Sí, limítame un pouco	Non, non me limita nada
1	2	3

Variable pertencente a dimensión: Función Física

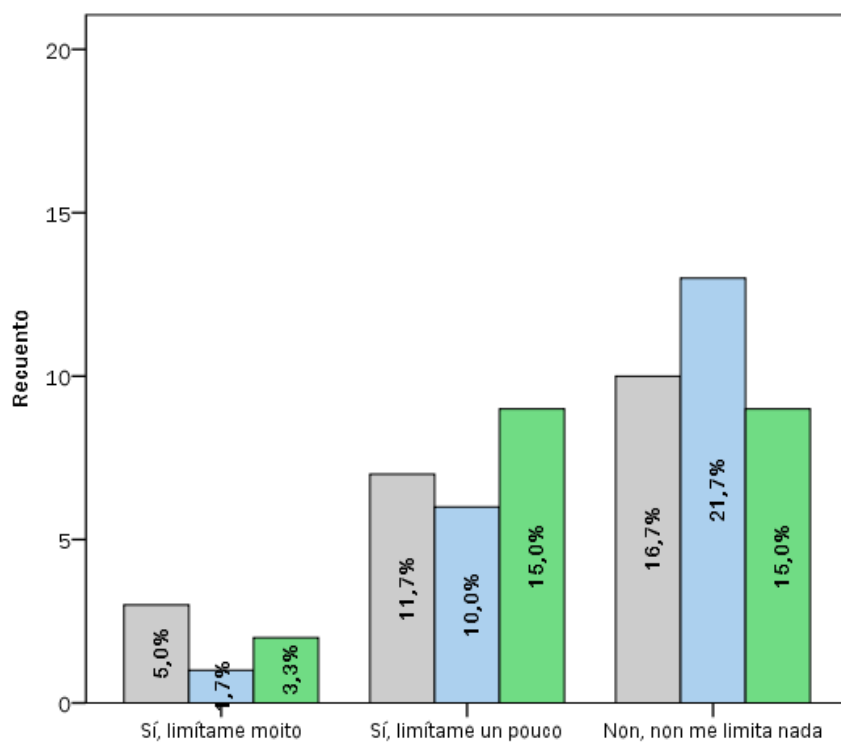
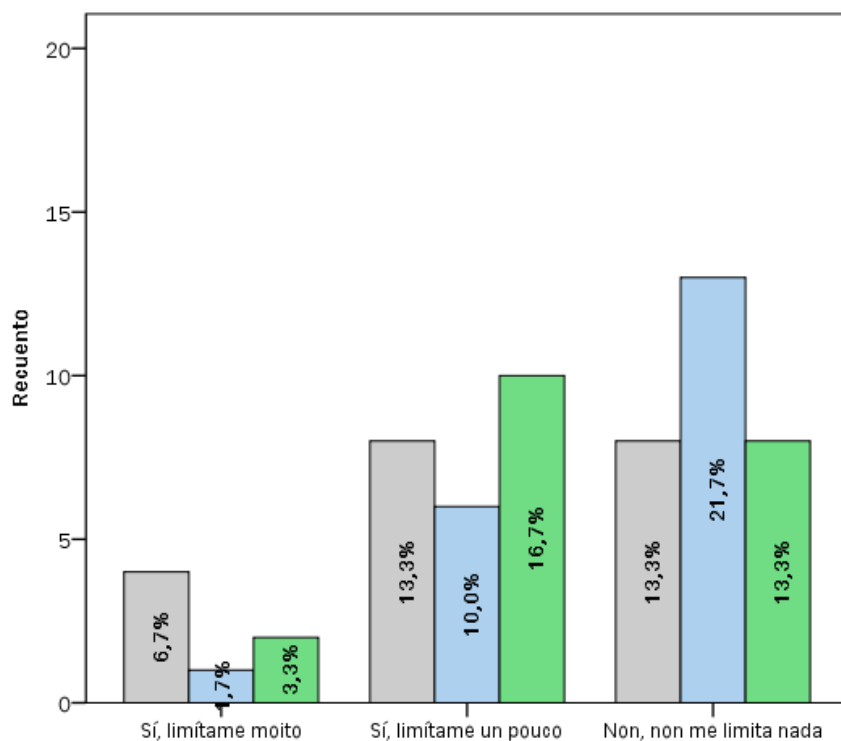
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3aI e @3aF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

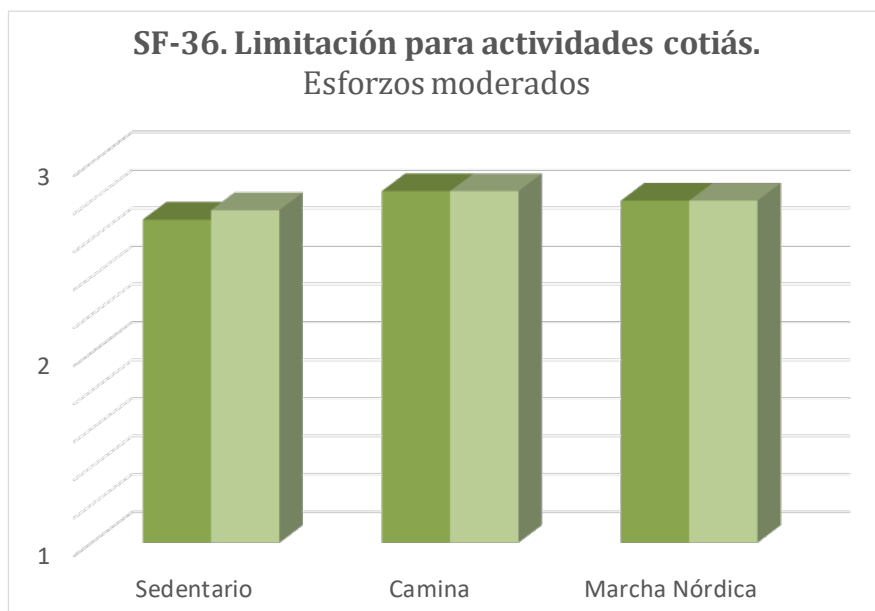
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

- b. Esforzos moderados, como mover unha mesa, pasa-lo aspirador, xogar aos birlos ou camiñar máis dunha hora



Sí, limítame moito	Sí, limítame un pouco	Non, non me limita nada
1	2	3

Variable pertencente a dimensión: Función Física

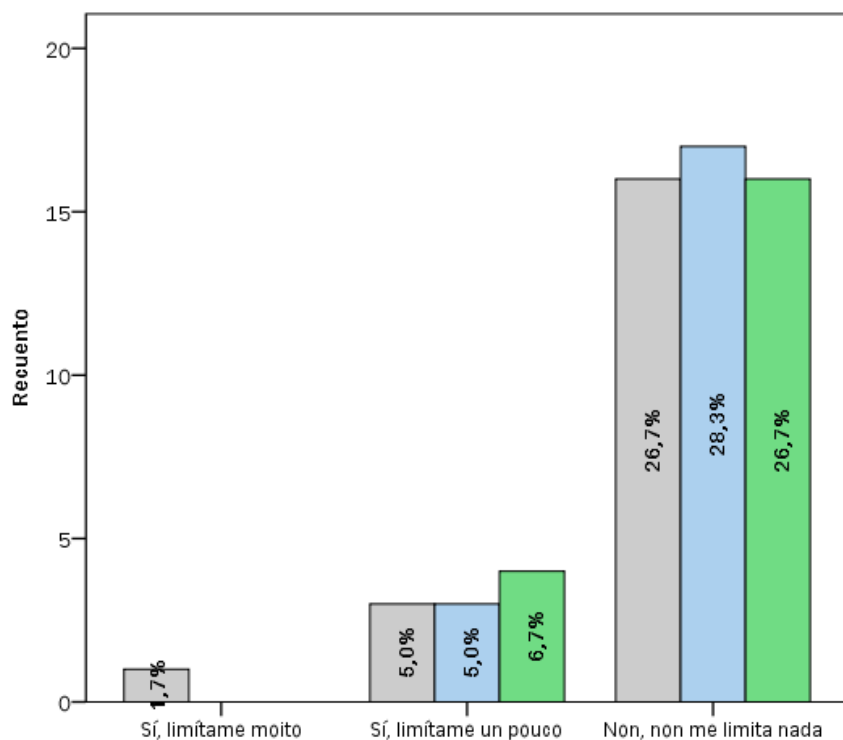
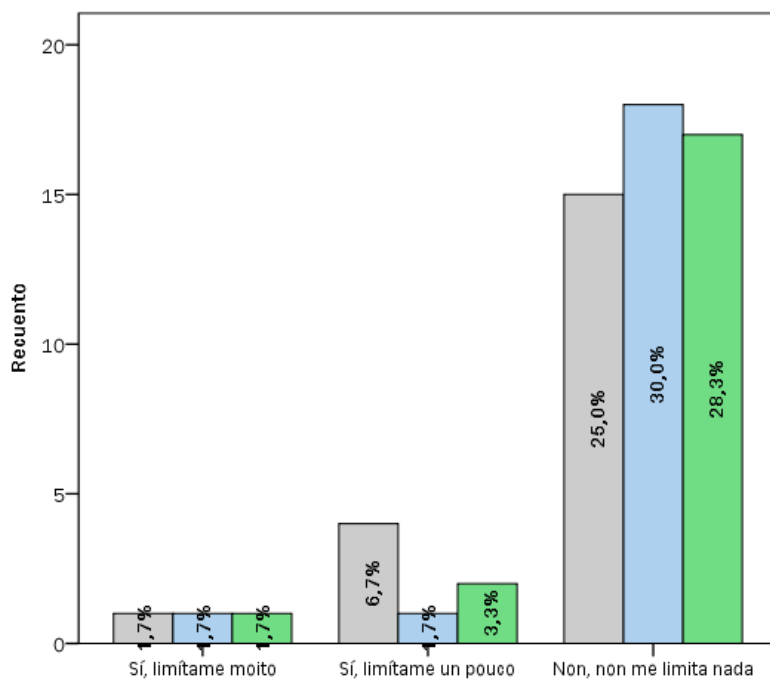
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3bl e @3bF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

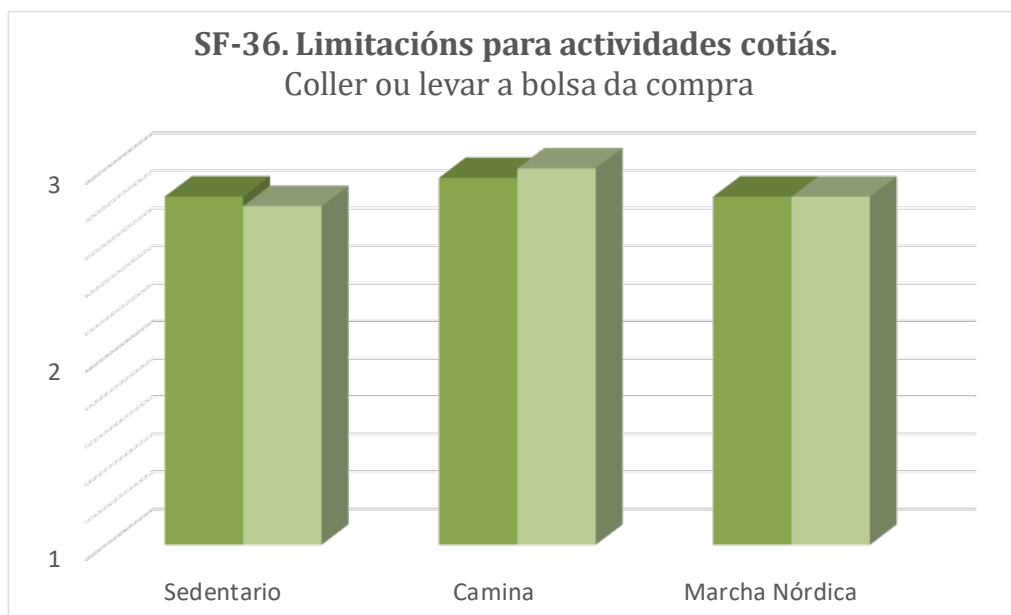
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

c. Coller ou levar a bolsa da compra



Sí, limítame moito	Sí, limítame un pouco	Non, non me limita nada
1	2	3

Variable pertencente a dimensión: Función Física

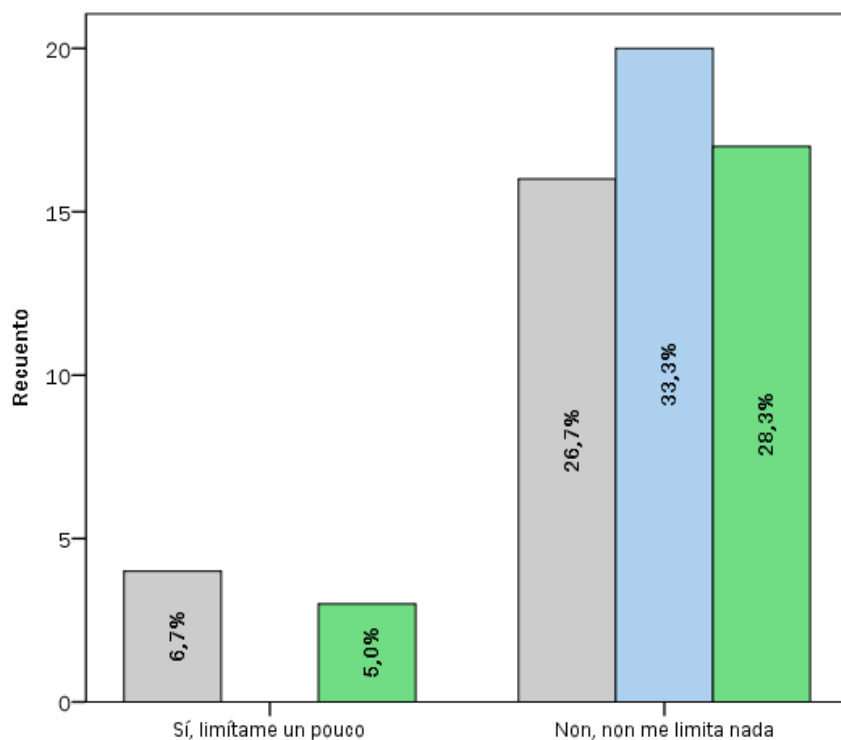
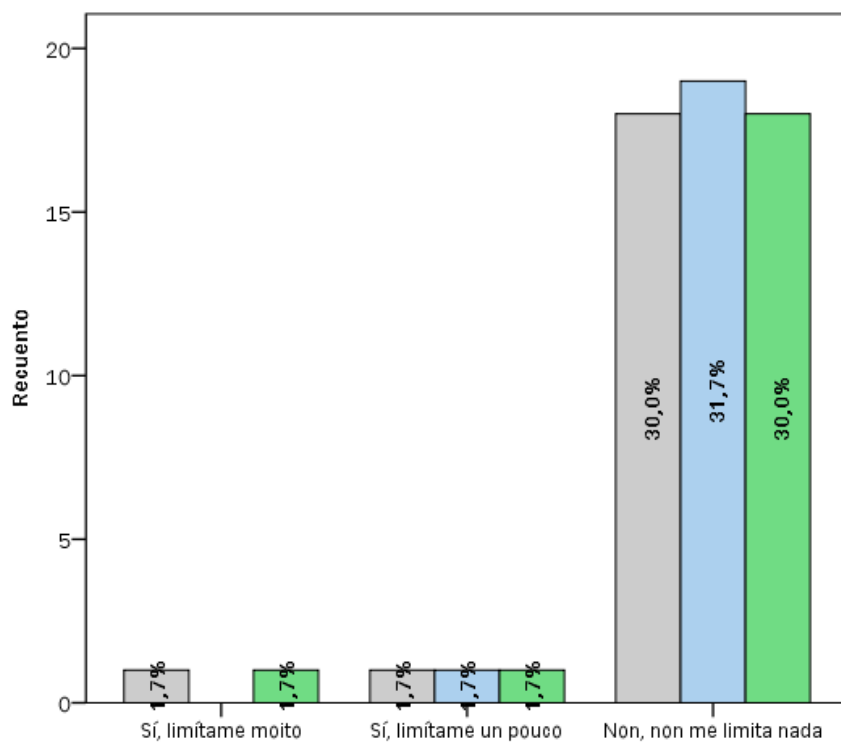
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3cl e @3cf), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

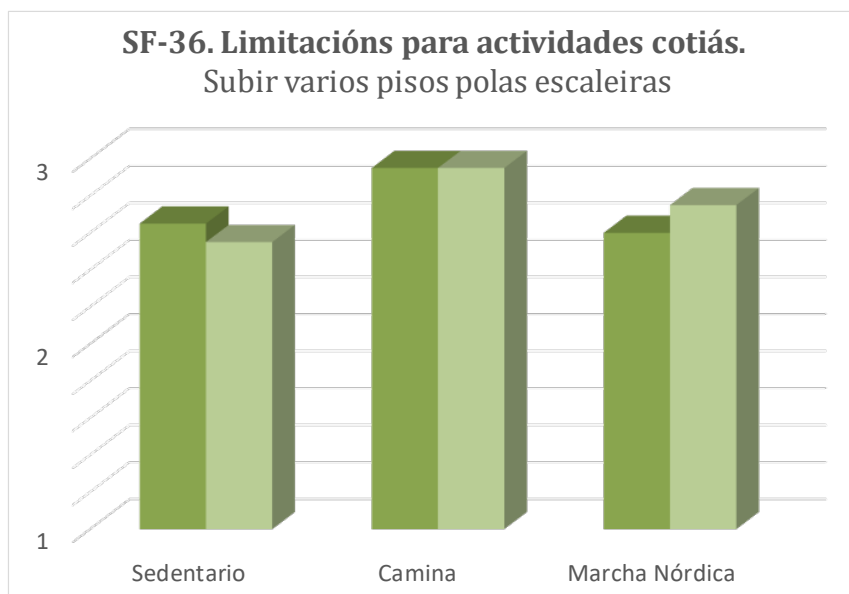
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONOMÍCOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

d. Subir varios pisos polas escaleiras



Sí, limítame moito	Sí, limítame un pouco	Non, non me limita nada
1	2	3

Variable pertencente a dimensión: Función Física

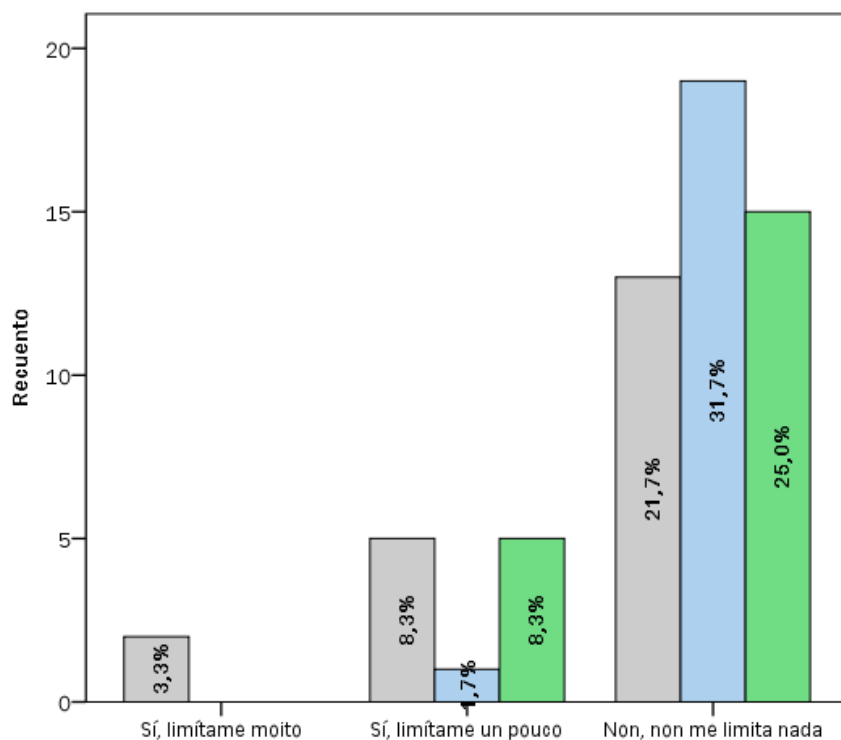
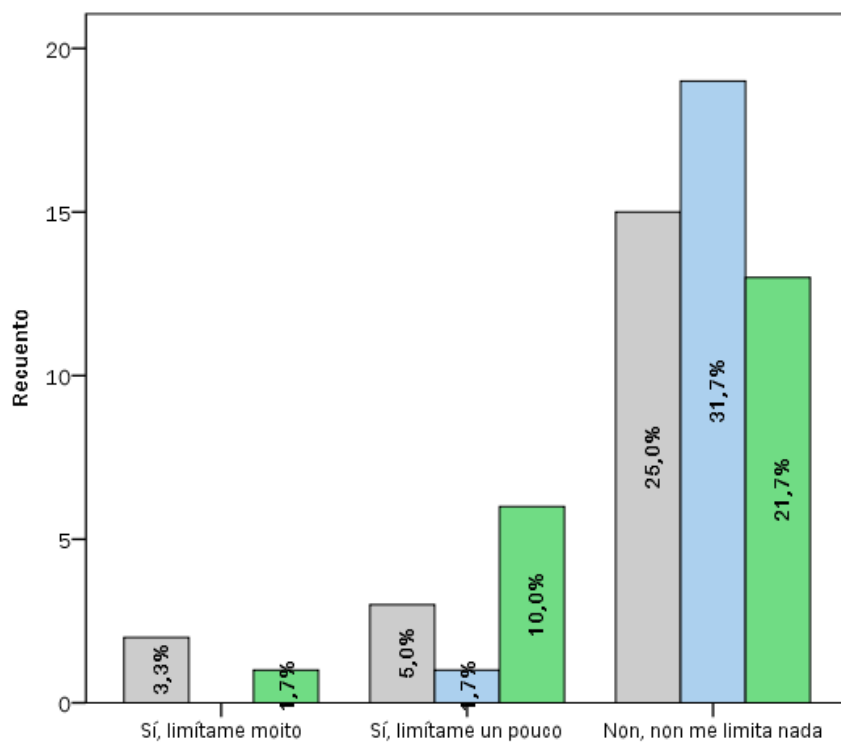
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3dl e @3df), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

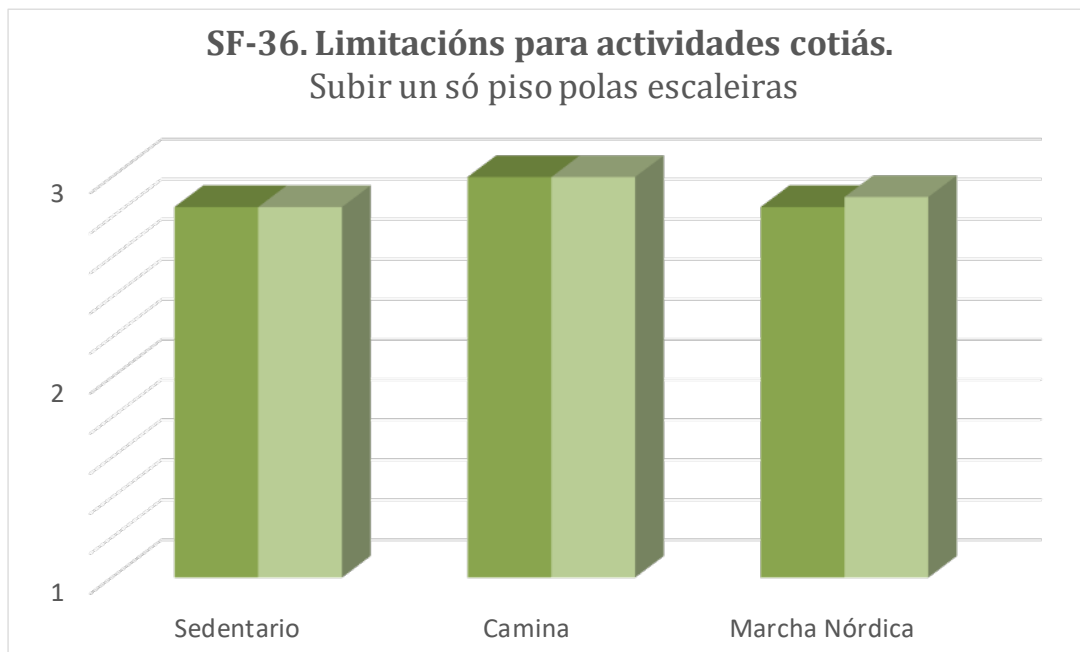
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

e. Subir un só piso polas escaleiras



Sí, limítame moito	Sí, limítame un pouco	Non, non me limita nada
1	2	3

Variable pertencente a dimensión: Función Física

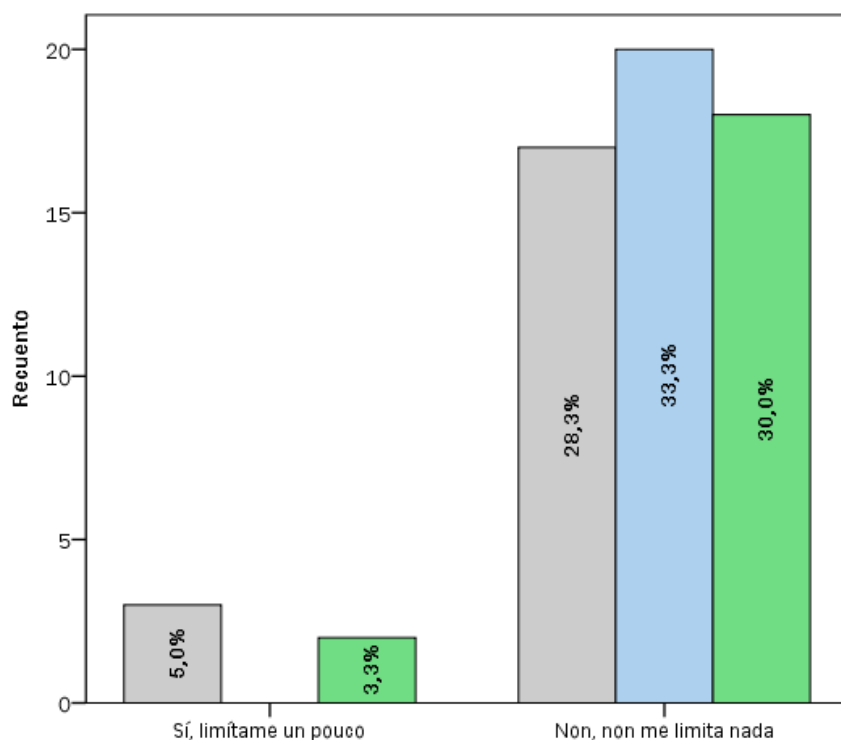
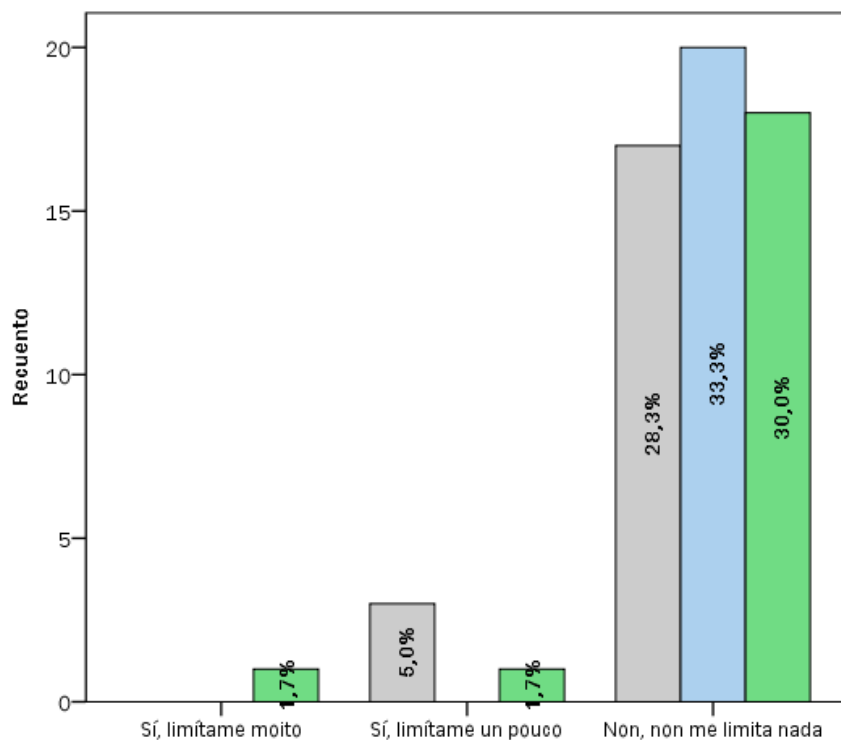
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3eI e @3eF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

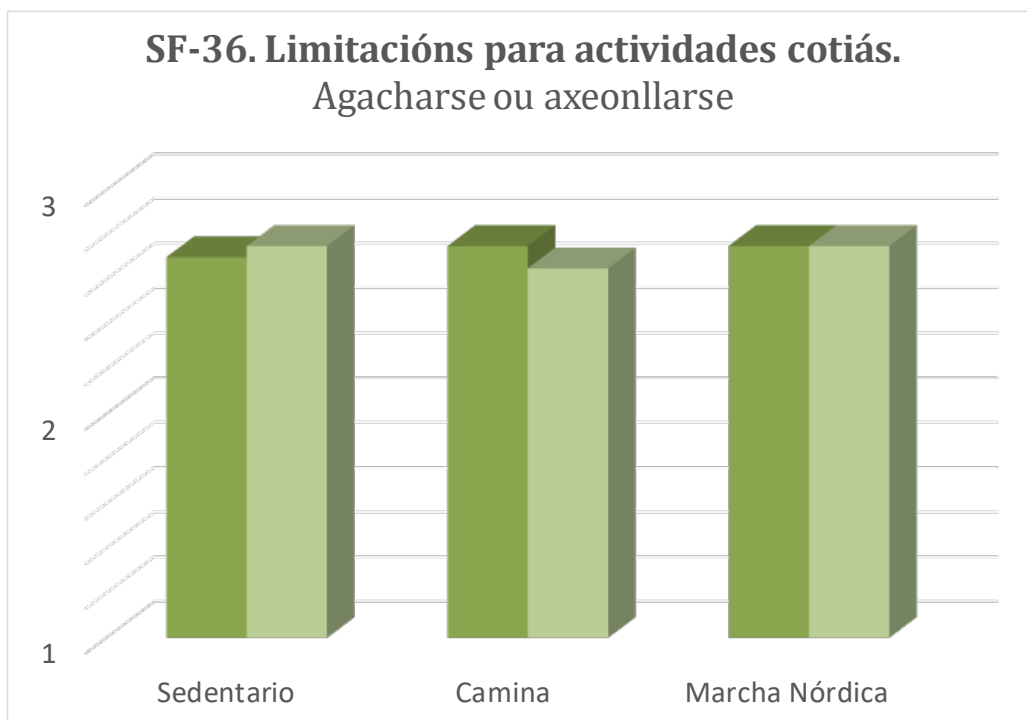
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

f. Agachar ou axeonllarse



Sí, limítame moito	Sí, limítame un pouco	Non, non me limita nada
1	2	3

Variable pertencente a dimensión: Función Física

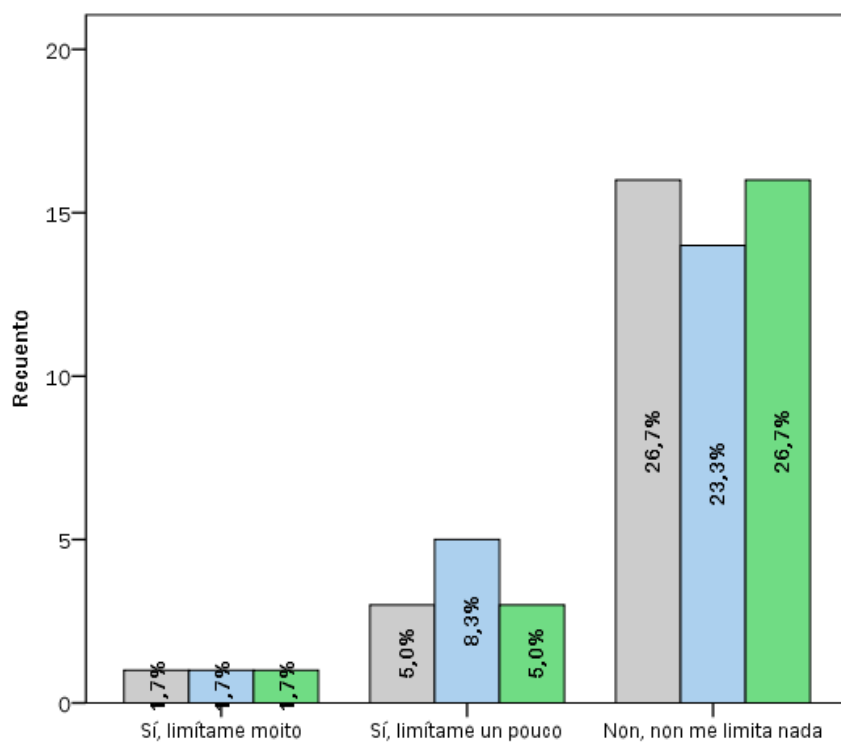
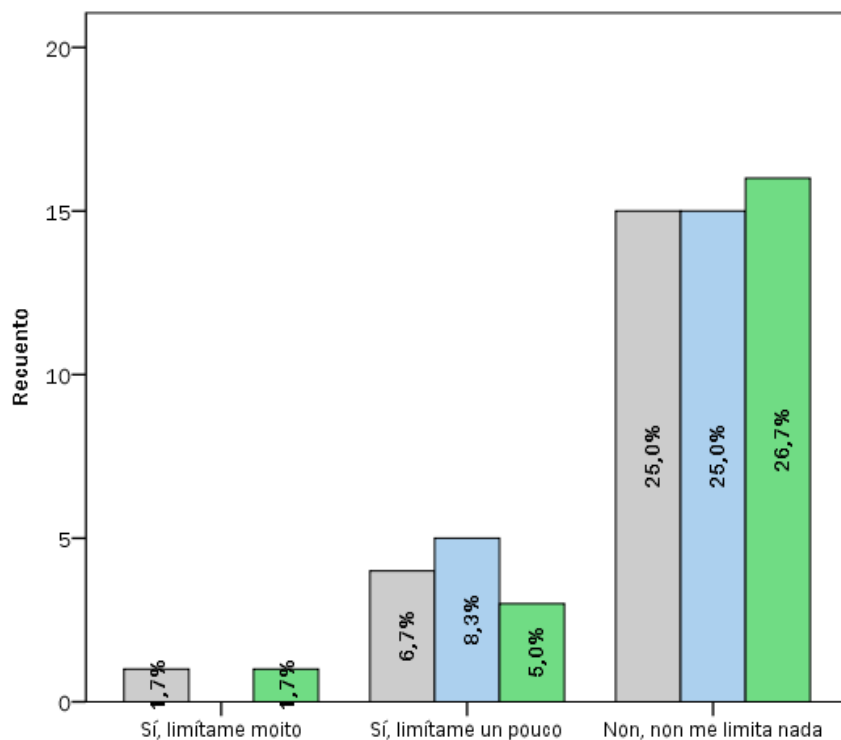
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3fI e @3fF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

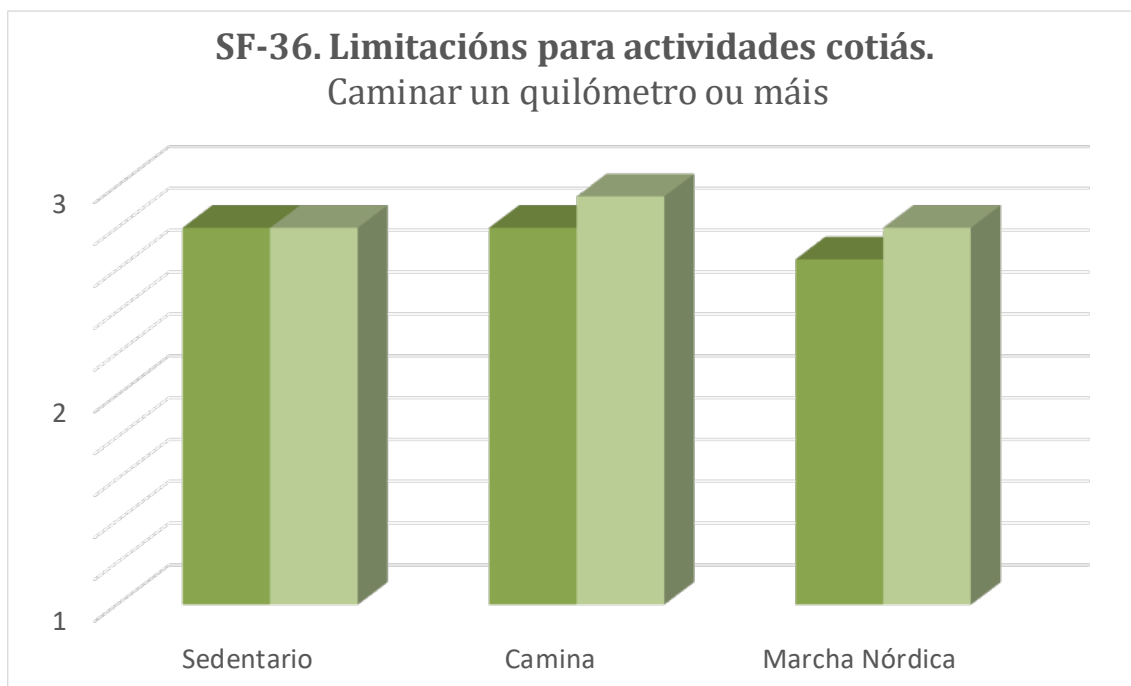
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

g. Camiñar un quilómetro ou máis



Sí, limítame moito	Sí, limítame un pouco	Non, non me limita nada
1	2	3

Variable pertencente a dimensión: Función Física

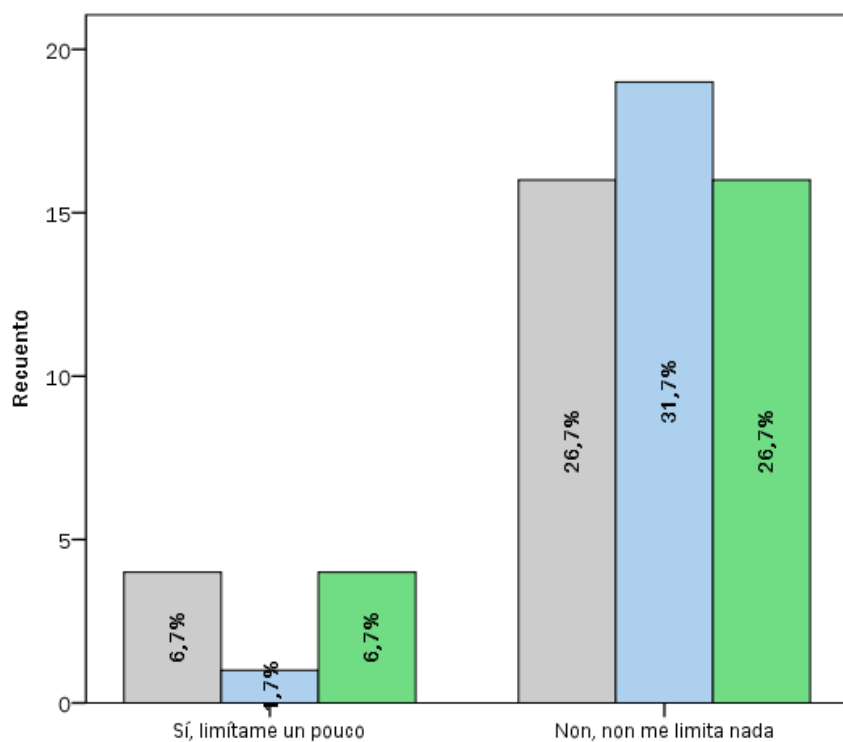
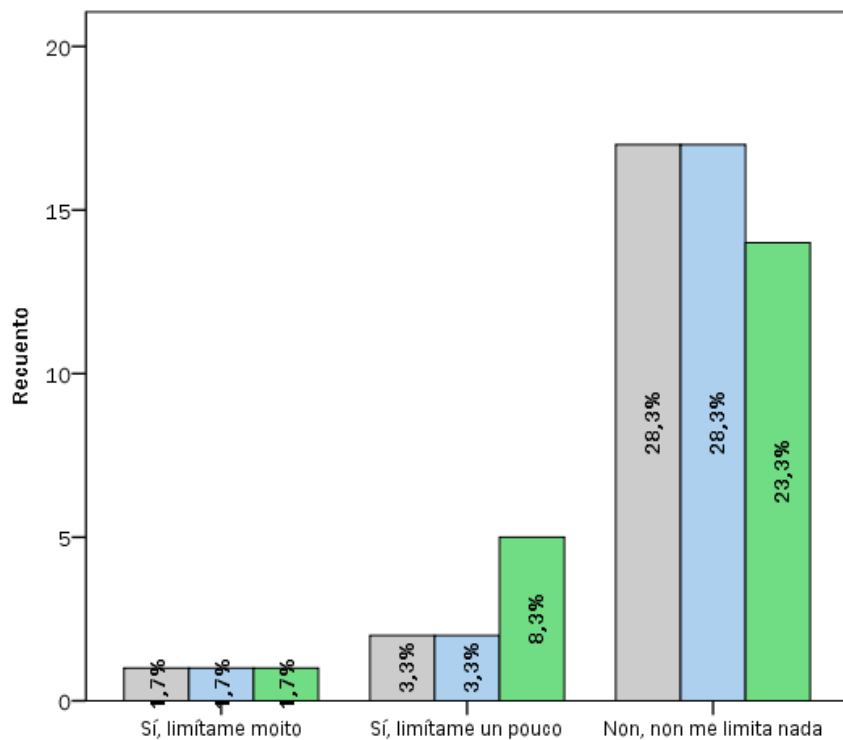
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3gl e @3gf), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

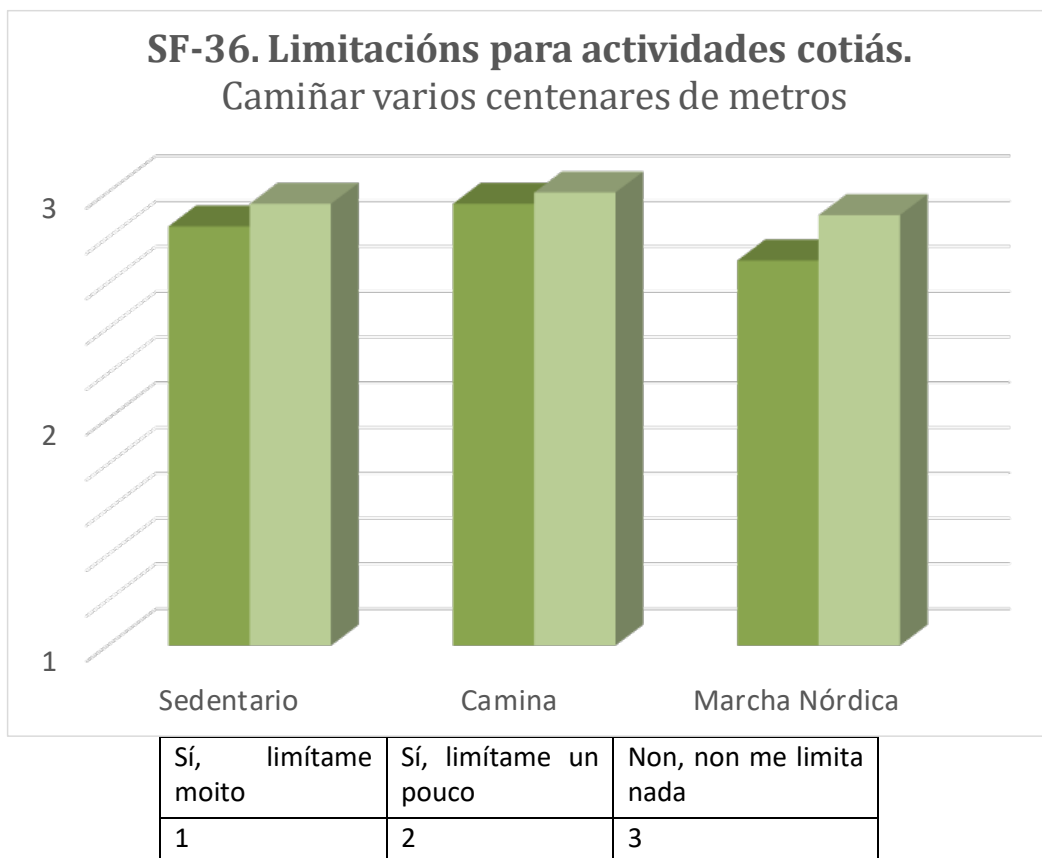
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

h. Camiñar varios centenares de metros



Variable pertencente a dimensión: Función Física

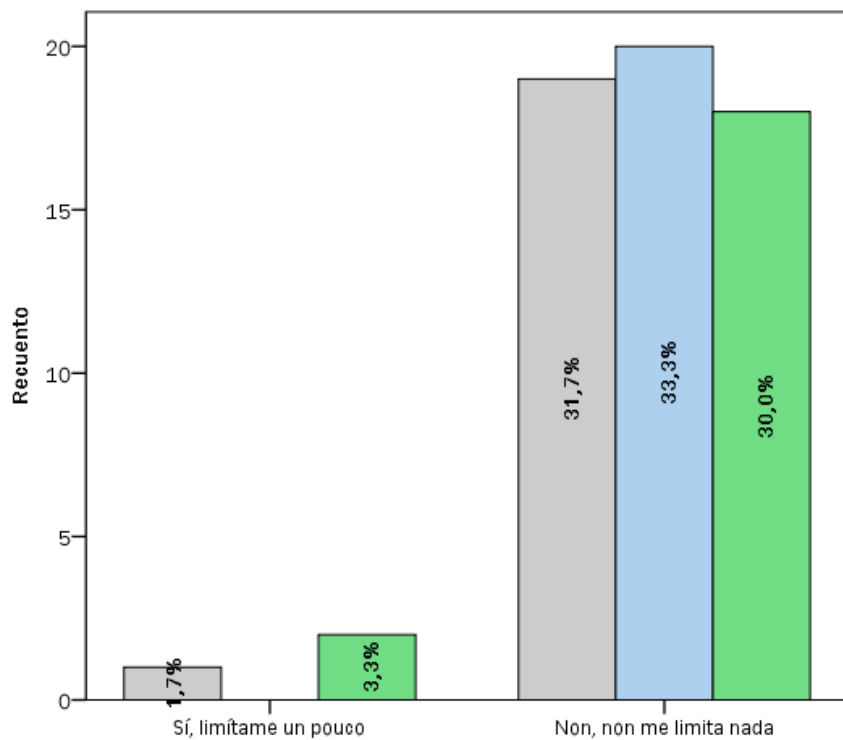
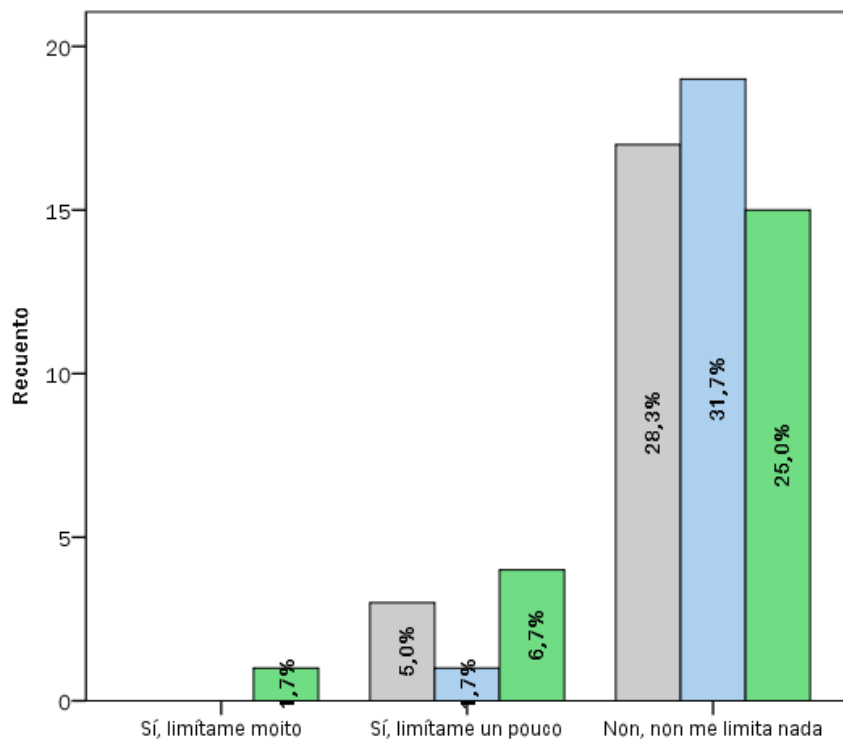
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3hI e @3hF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

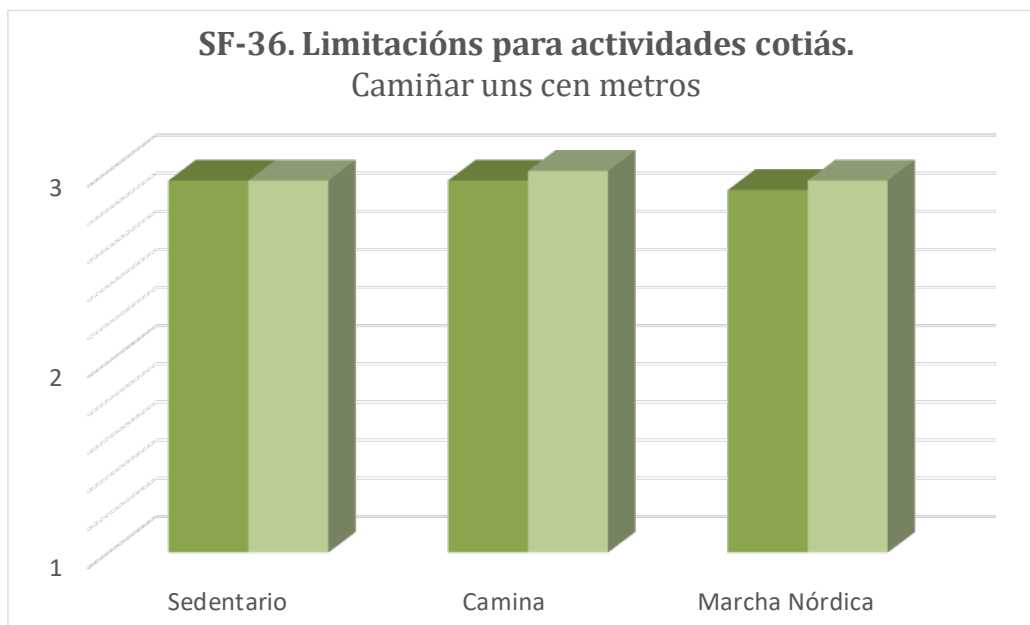
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

i. Camiñar uns cen metros



Variable pertencente a dimensión: Función Física

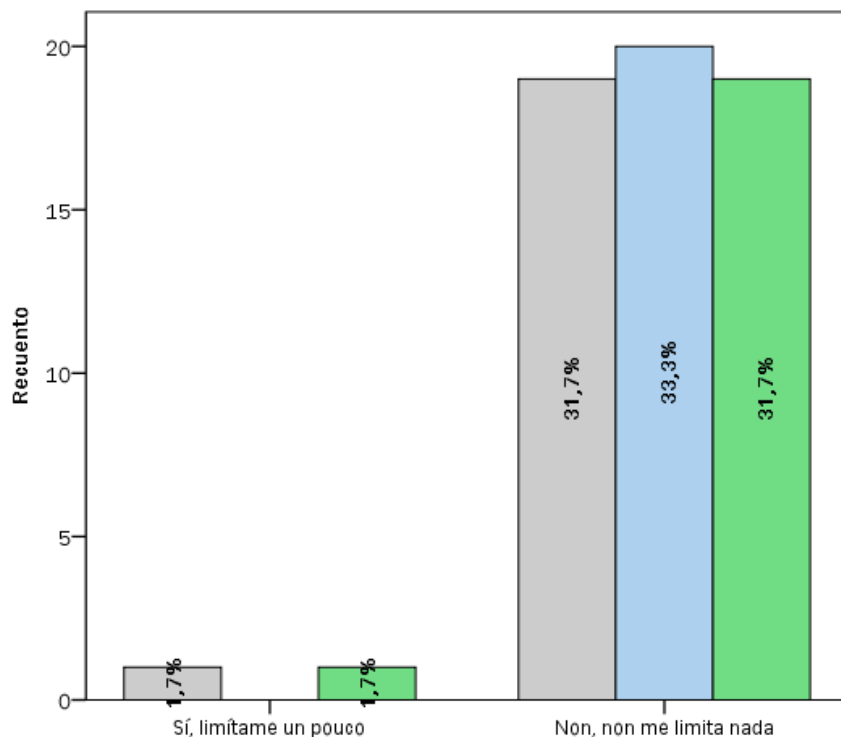
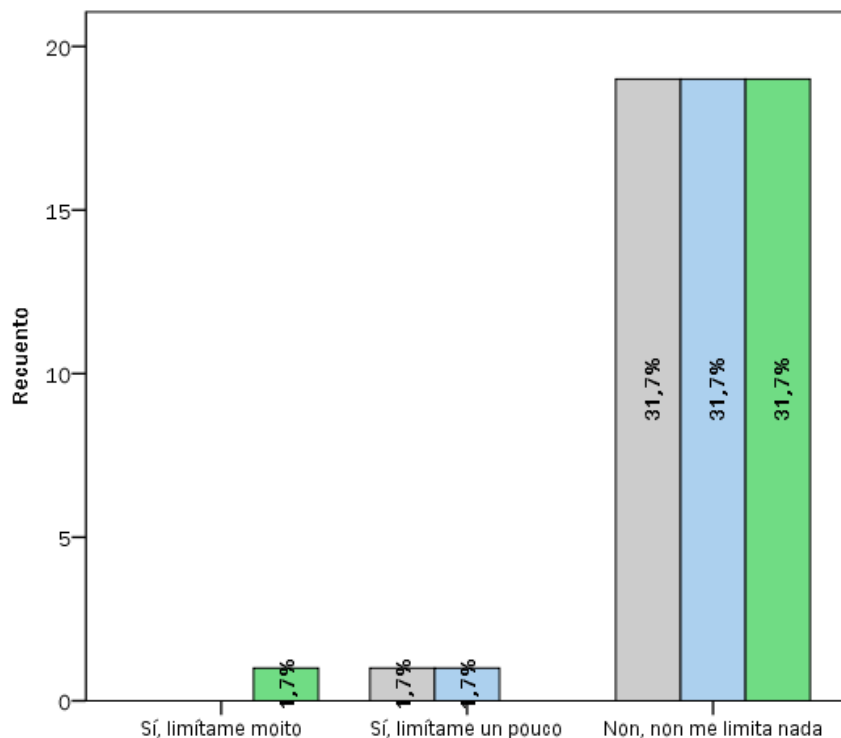
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3il e @3iF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

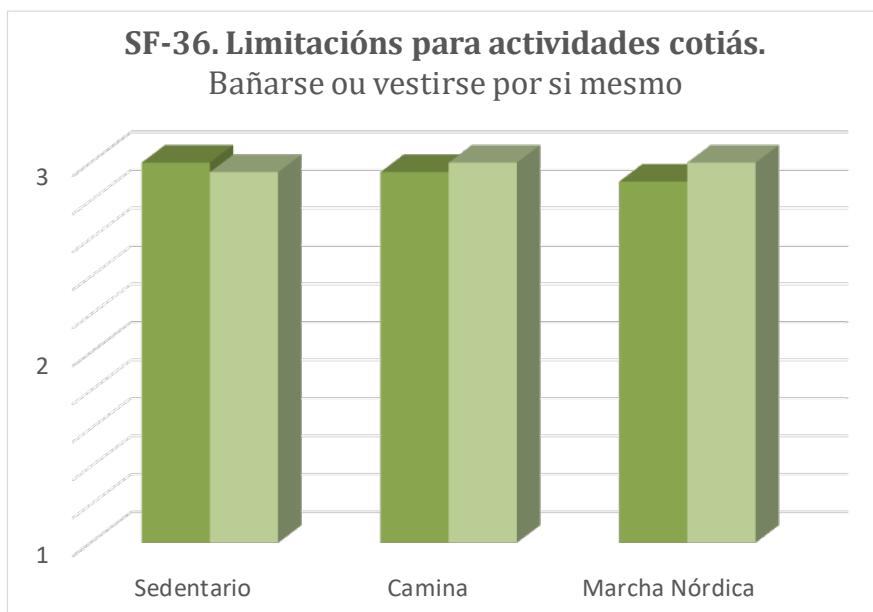
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

j. Bañarse ou vestirse por si mesmo



Sí, limítame moito	Sí, limítame un pouco	Non, non me limita nada
1	2	3

Variable pertencente a dimensión: Función Física

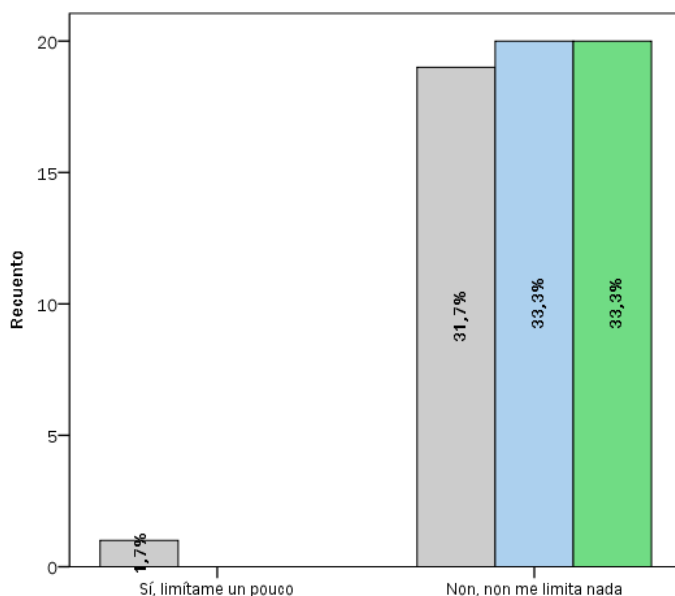
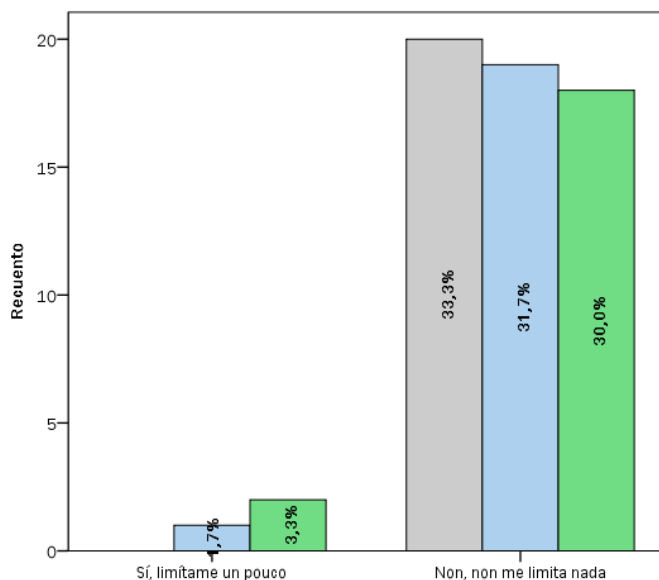
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@3jI e @3jF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

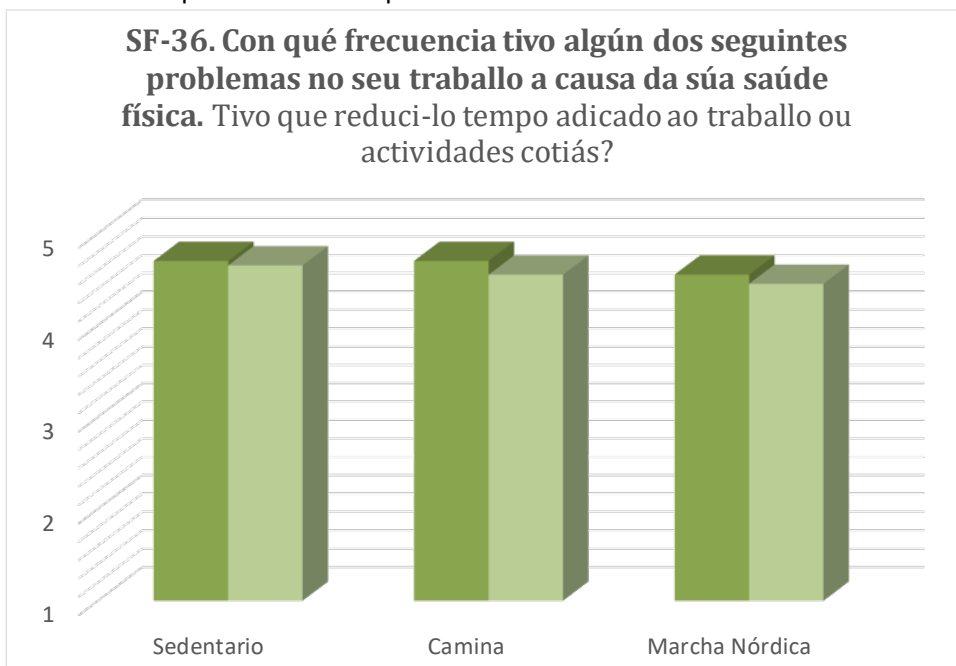
ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 4. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia tivo algún dos seguintes problemas no seu traballo ou nas súas actividades cotiás, a causa da súa saúde física

a. Tivo que reduci-lo tempo adicado ao traballo ou ás súas actividades cotiás?



Variable pertencente a dimensión: Rol Físico

Sempre	Case Sempre	Algunhas veces	Só algún vez	Nunca
1	2	3	4	5

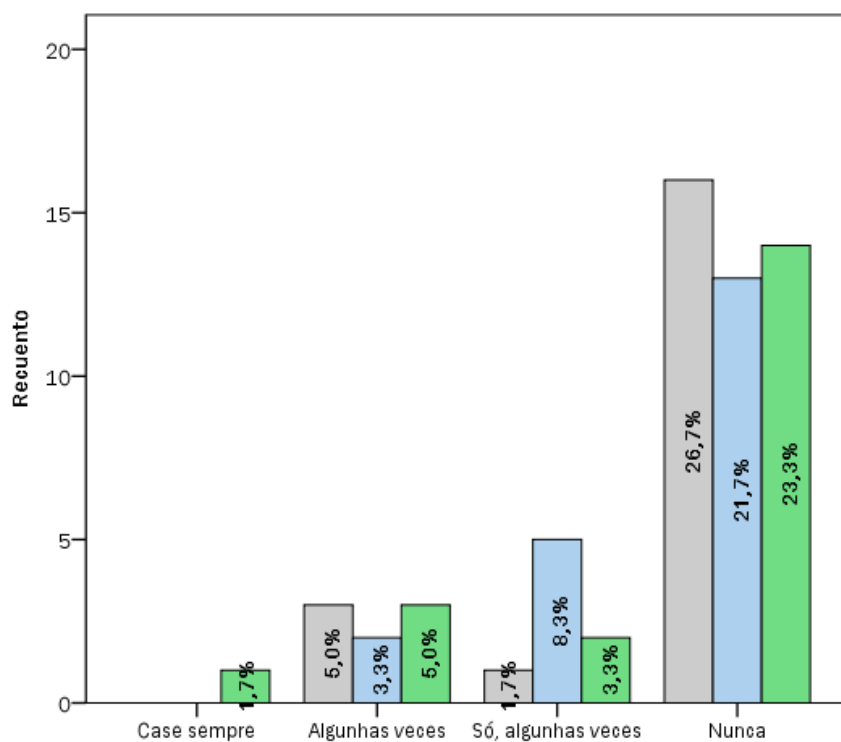
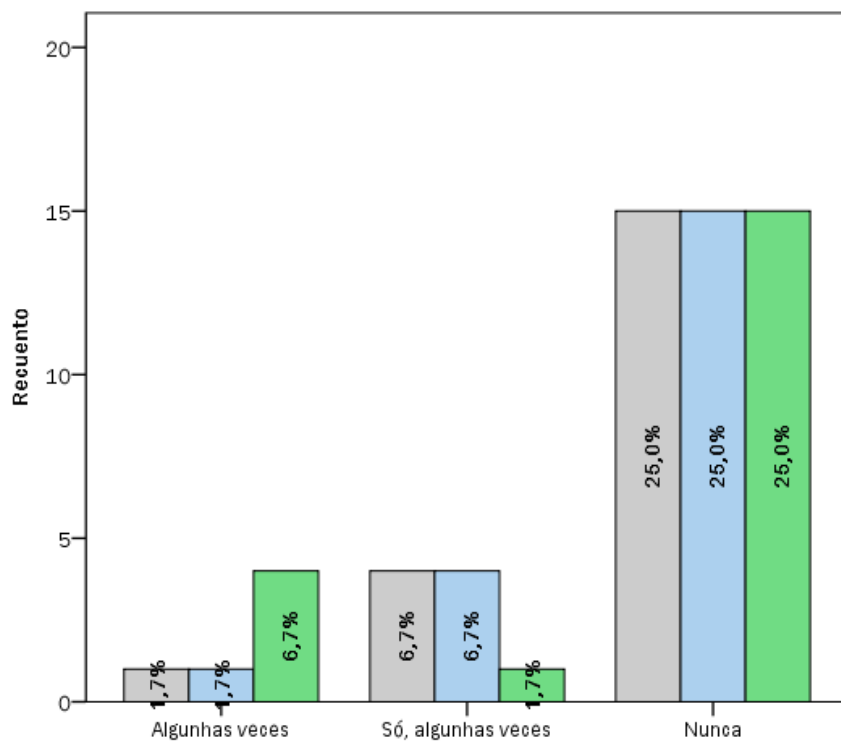
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@4aI e @4aF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

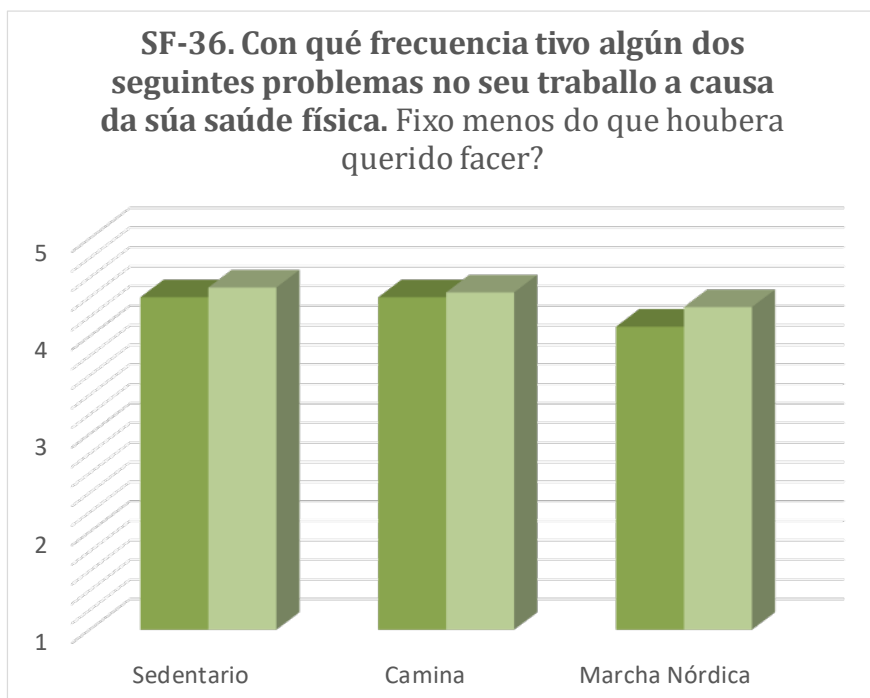
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

b. Fixo menos do que houber querido facer?



Sempre	Case Sempre	Algunhas veces	Só algún vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Rol Físico

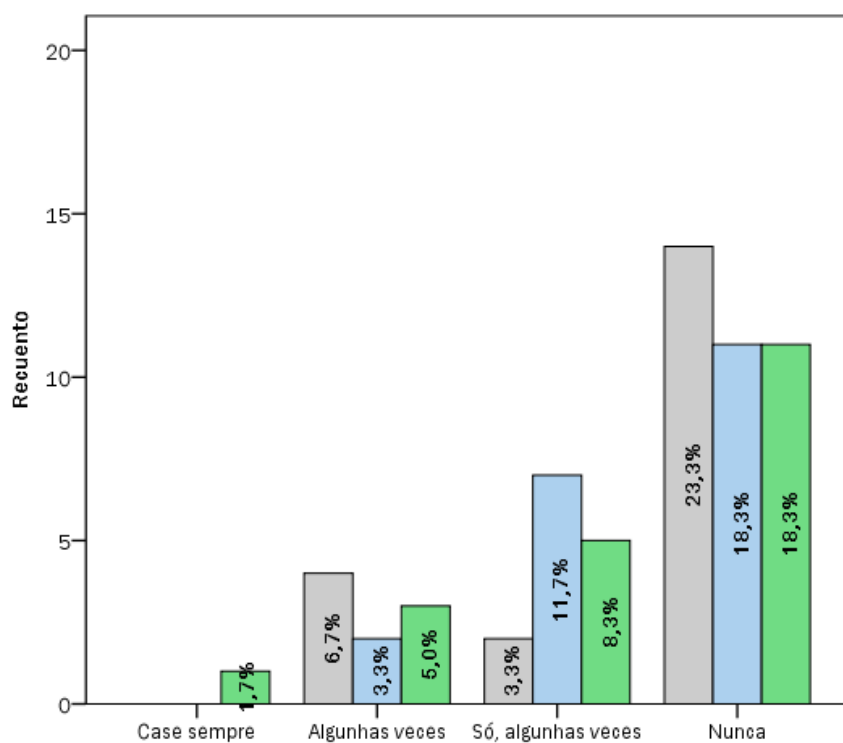
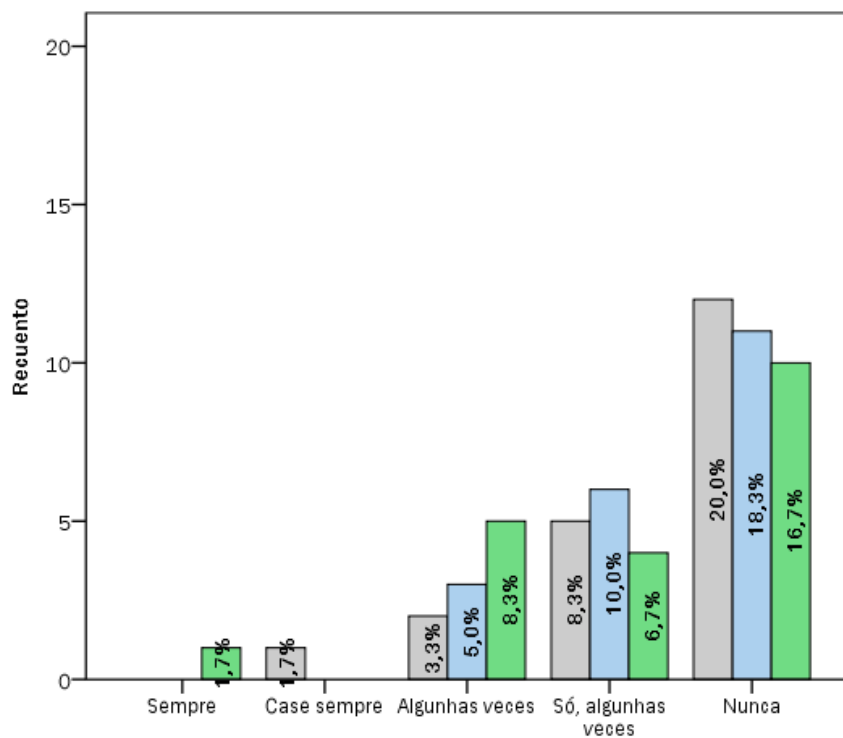
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@4bl e @4bF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

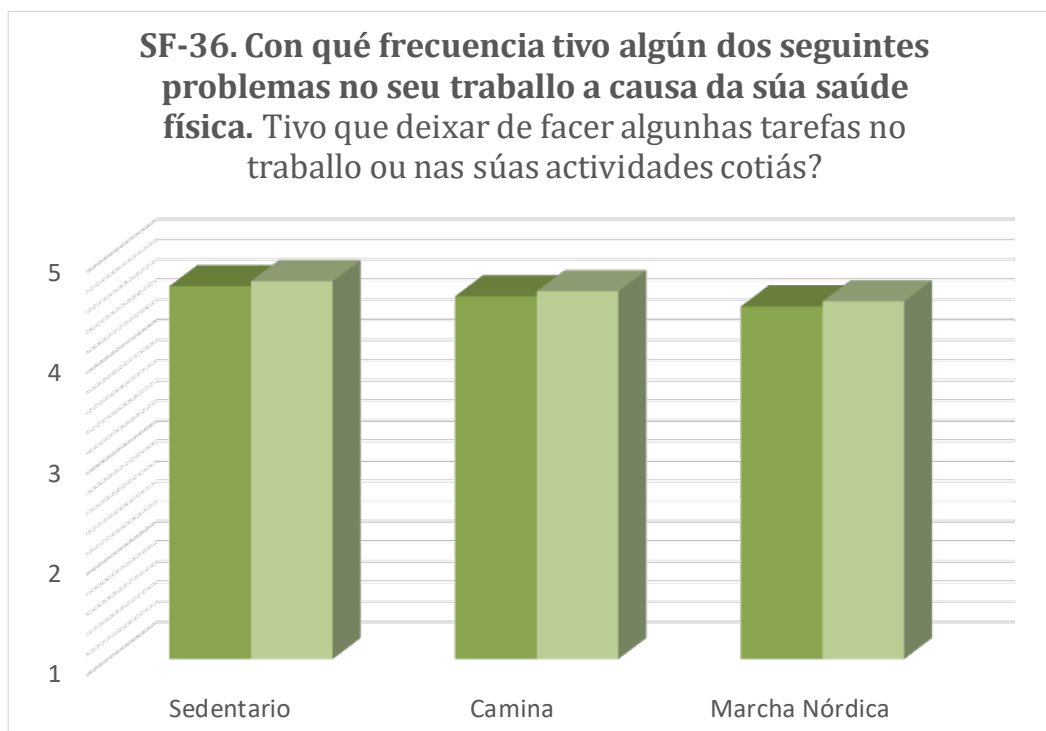
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

- c. Tivo que deixar de facer algunhas tarefas no traballo ou nas súas actividades cotiás? (por exemplo, costoulle máis do normal)?



Sempre	Case Sempre	Algunhas veces	Só algún vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Rol Físico

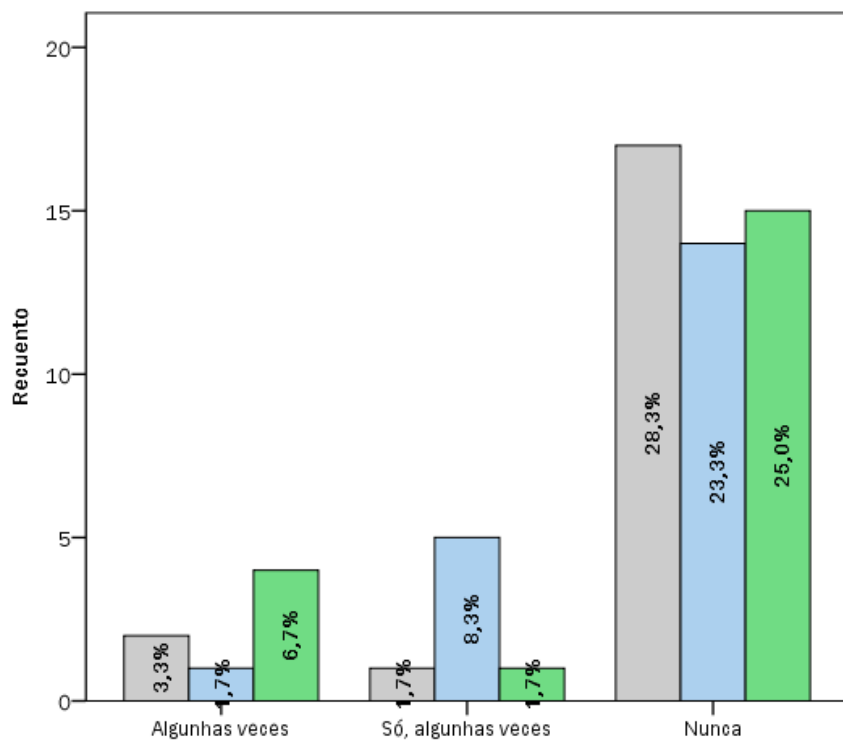
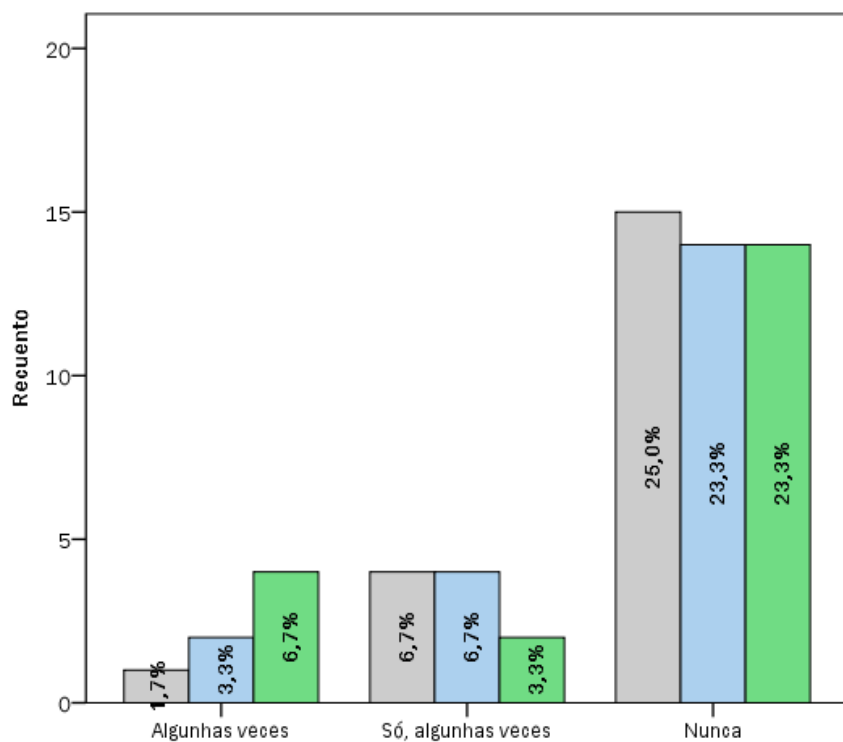
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@4cl e @4cF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

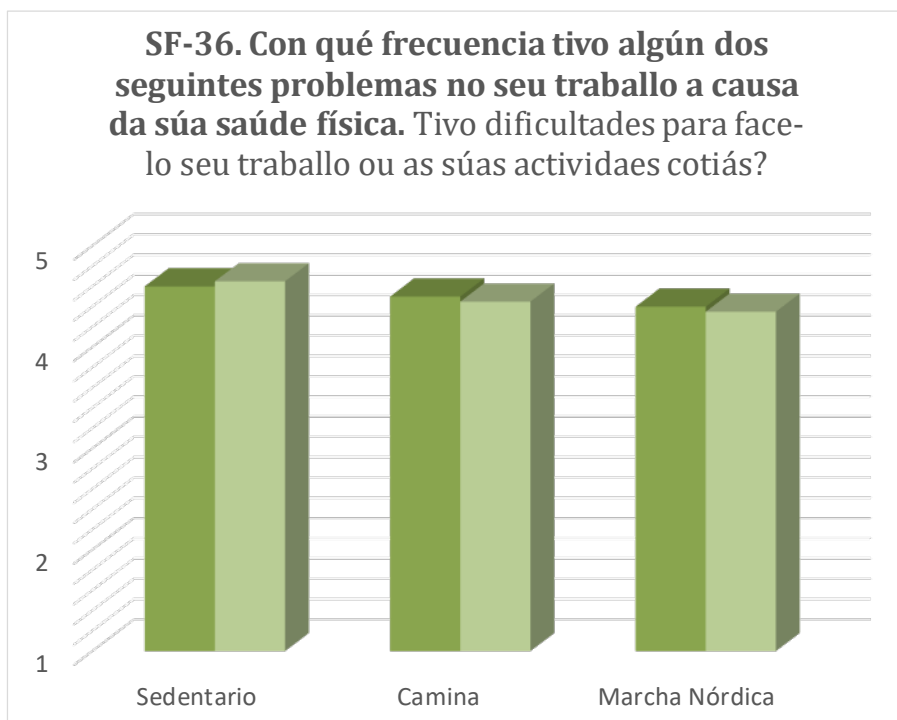
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

d. Tivo dificultades para face-lo seu traballo ou as súas actividades cotiás?



Sempre	Case Sempre	Algunhas veces	Só algún vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Rol Físico

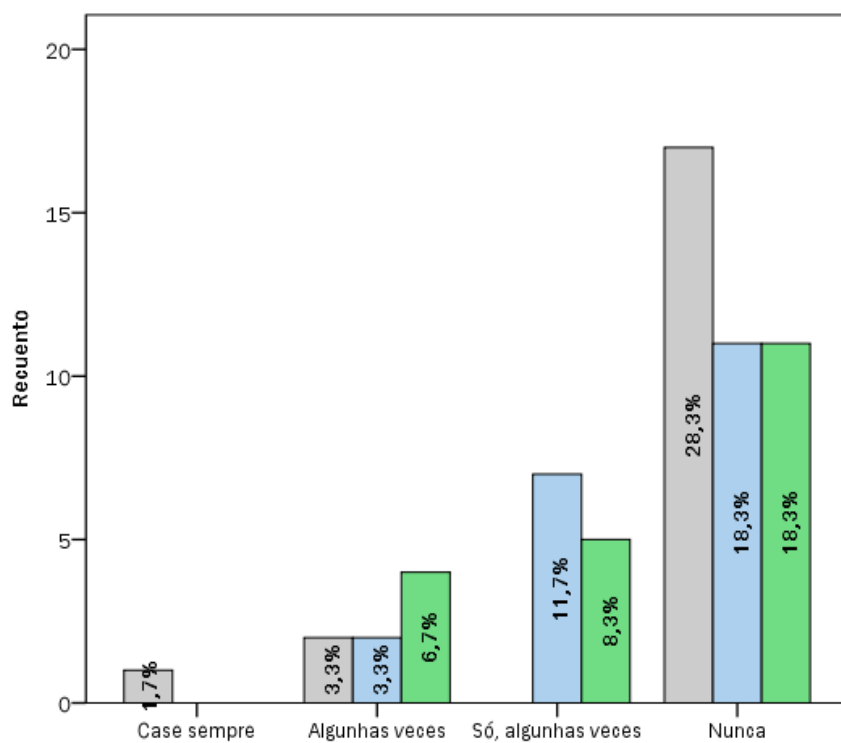
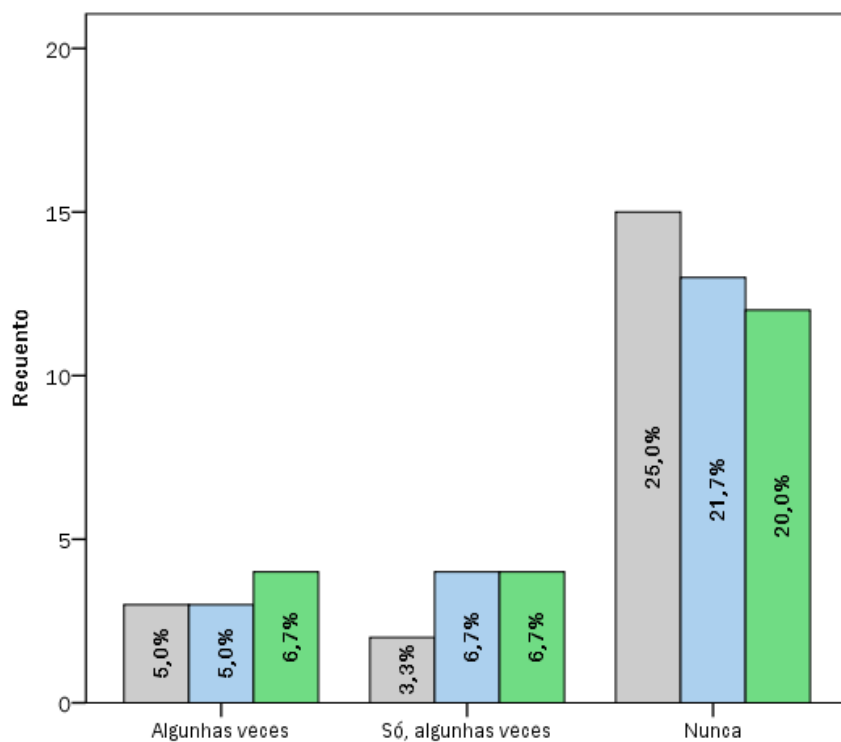
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@4dI e @4dF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

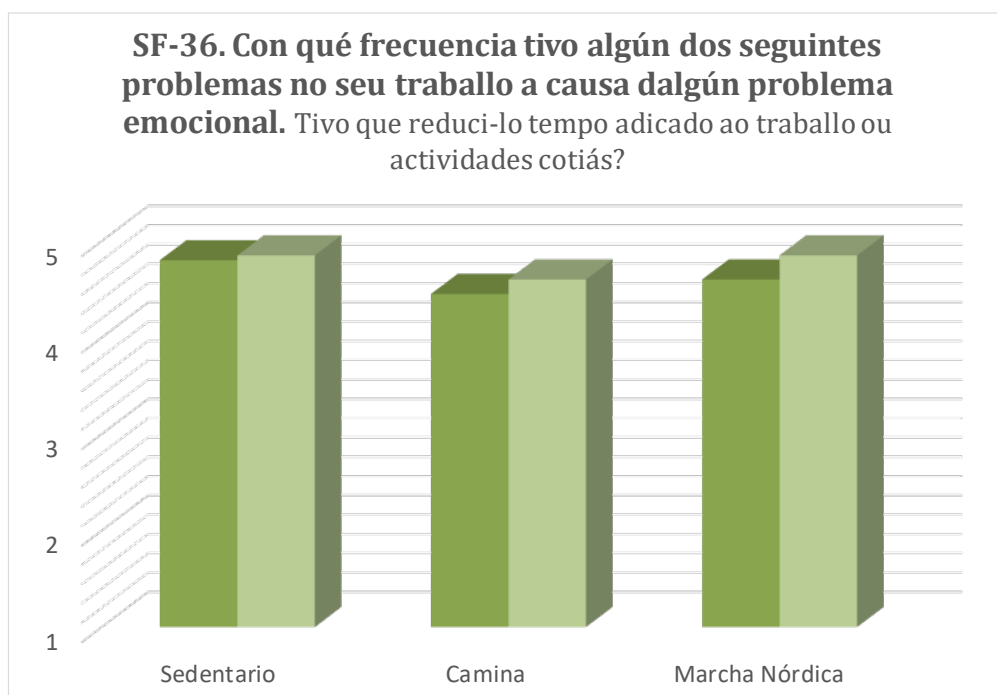
ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 5. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia tivo algún dos seguintes problemas no seu traballo ou nas súas actividades cotiás, a causa dalgún problema emocional (como triste, deprimido ou nervioso)

- a. Tivo que reduci-lo tempo adicado ao traballo ou ás súas actividades cotiás por algún problema emocional?



Variable pertencente a dimensión: Rol Emocional

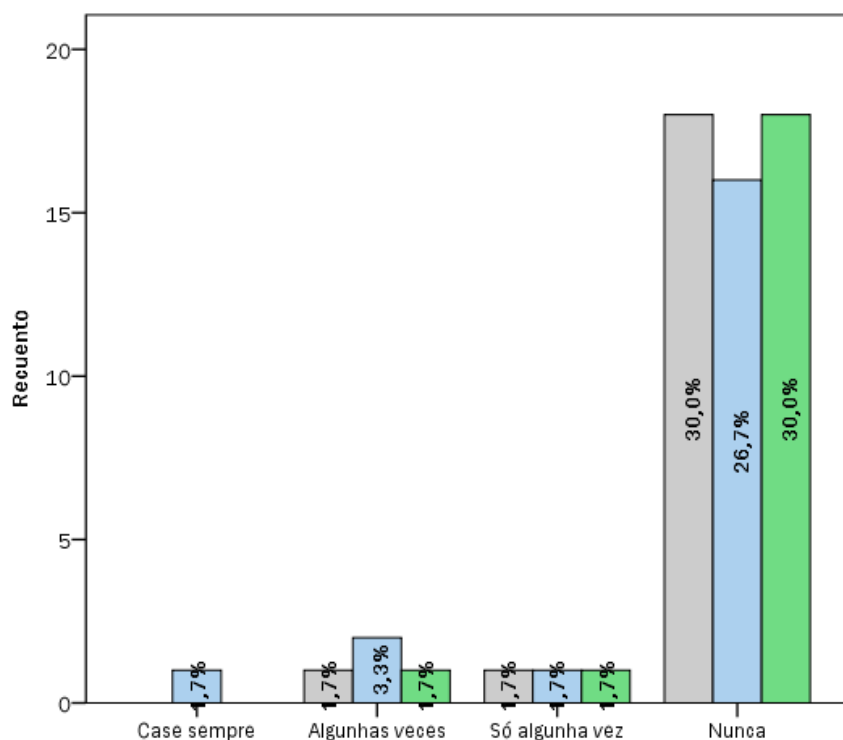
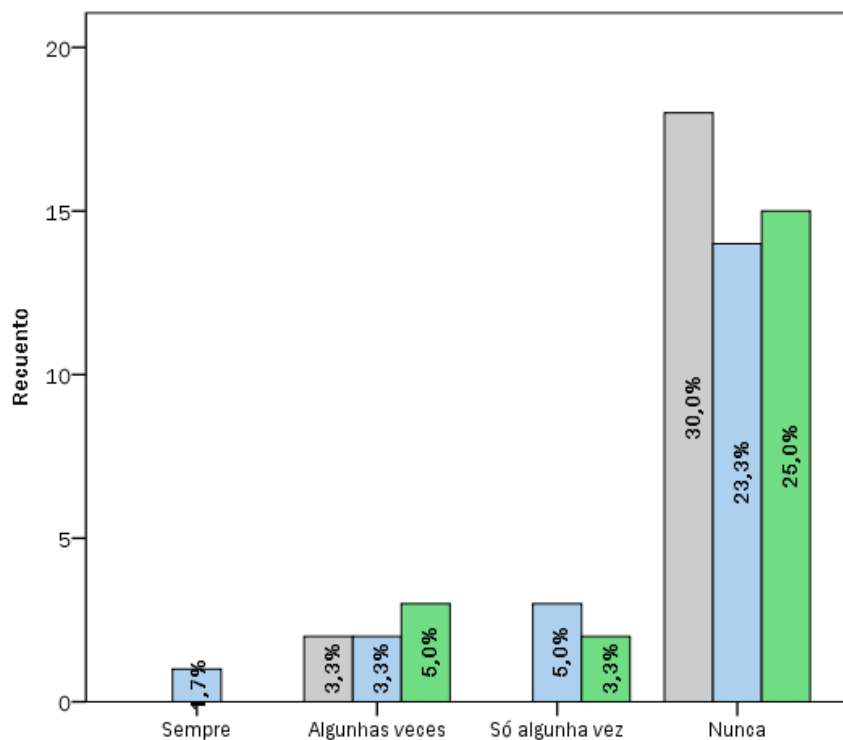
Sempre	Case Sempre	Algunhas veces	Só algún vez	Nunca
1	2	3	4	5

Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@5aI e @5aF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

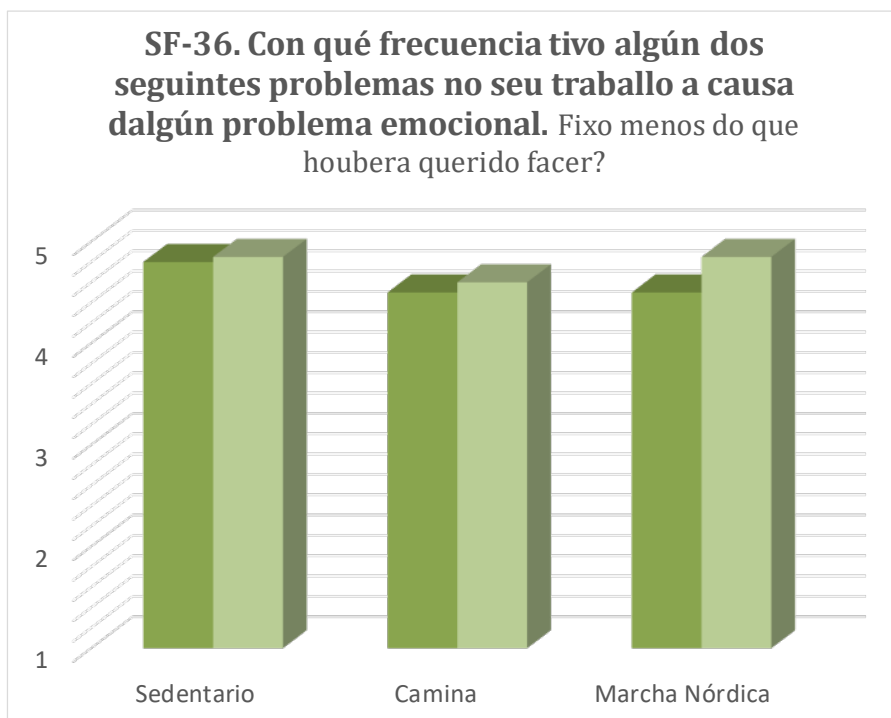
A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

b. Fixo menos do que houbera querido facer por algún problema emocional?



Sempre	Case Sempre	Algunhas veces	Só algún vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Rol Emocional

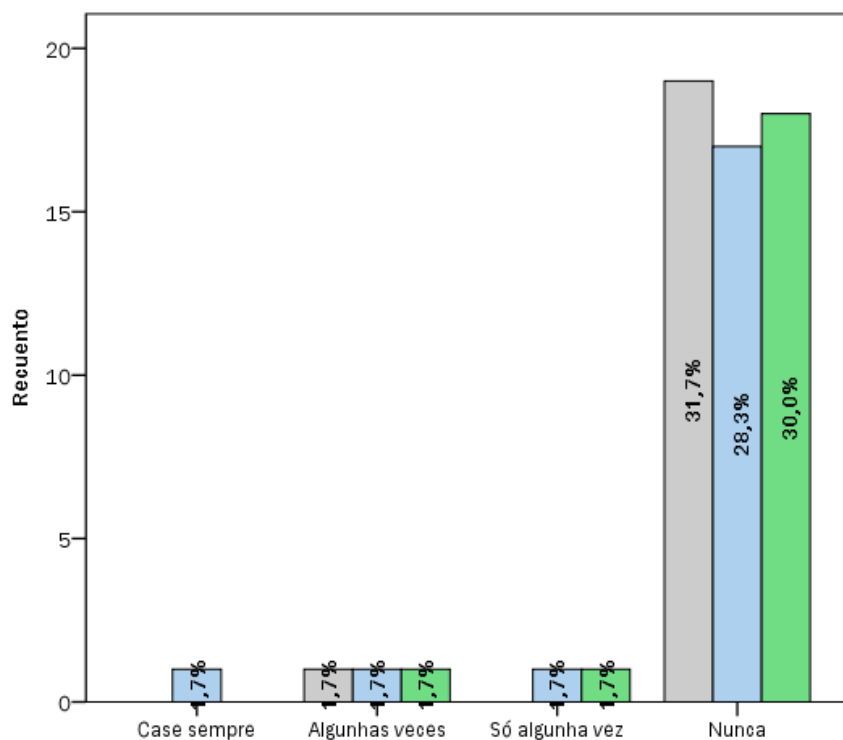
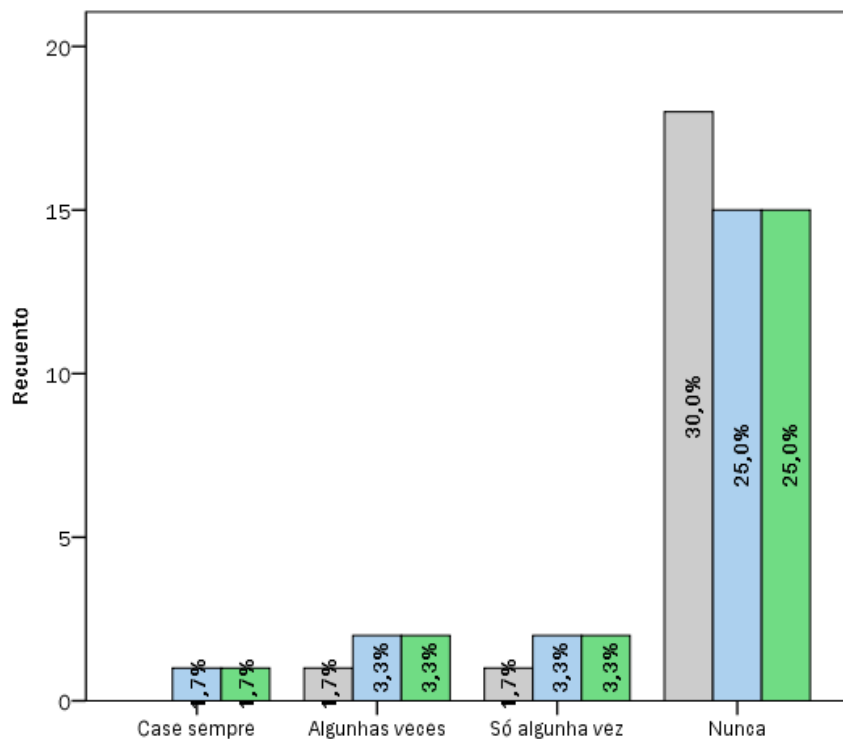
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@5bl e @5bF), onde l é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

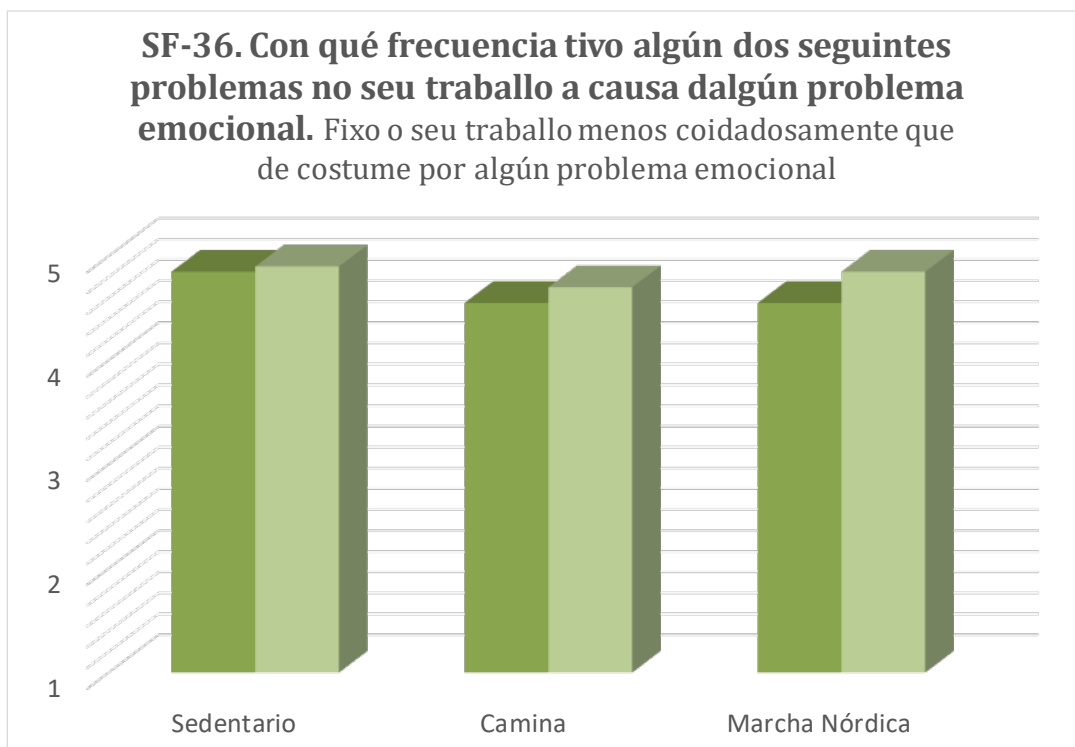
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

- c. Fixo o seu traballo ou actividades cotiás menos coidadosamente que de costume, por algún problema emocional?



Sempre	Case Sempre	Algunhas veces	Só algún vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Rol Emocional

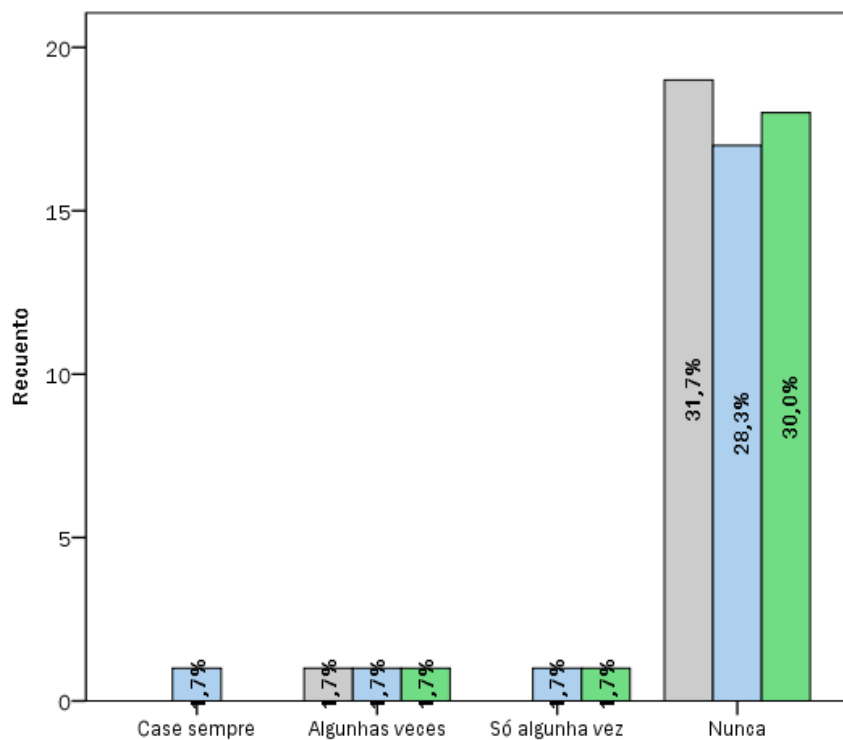
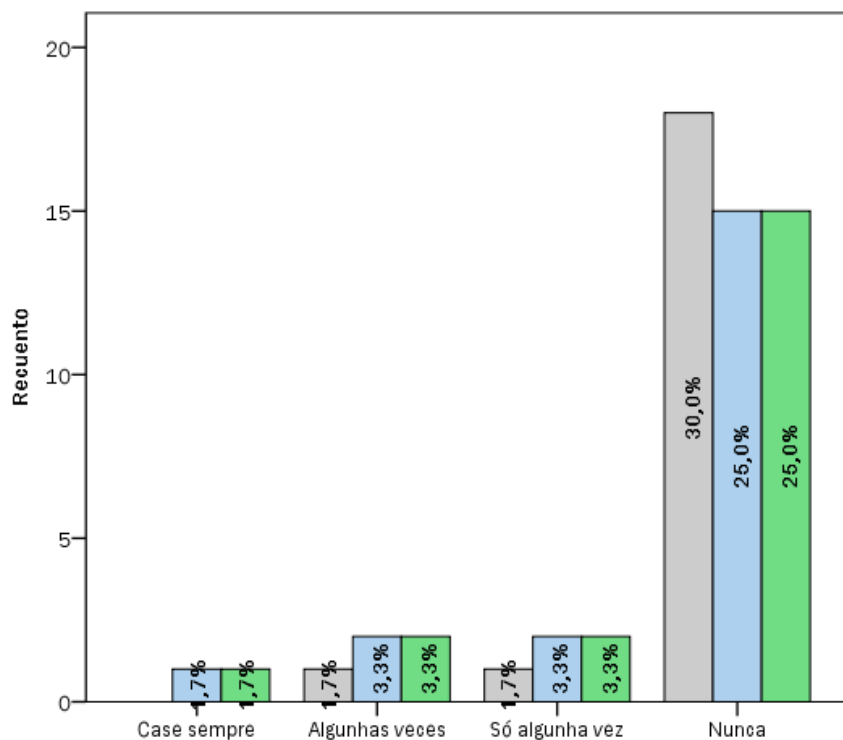
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@5cl e @5cf), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

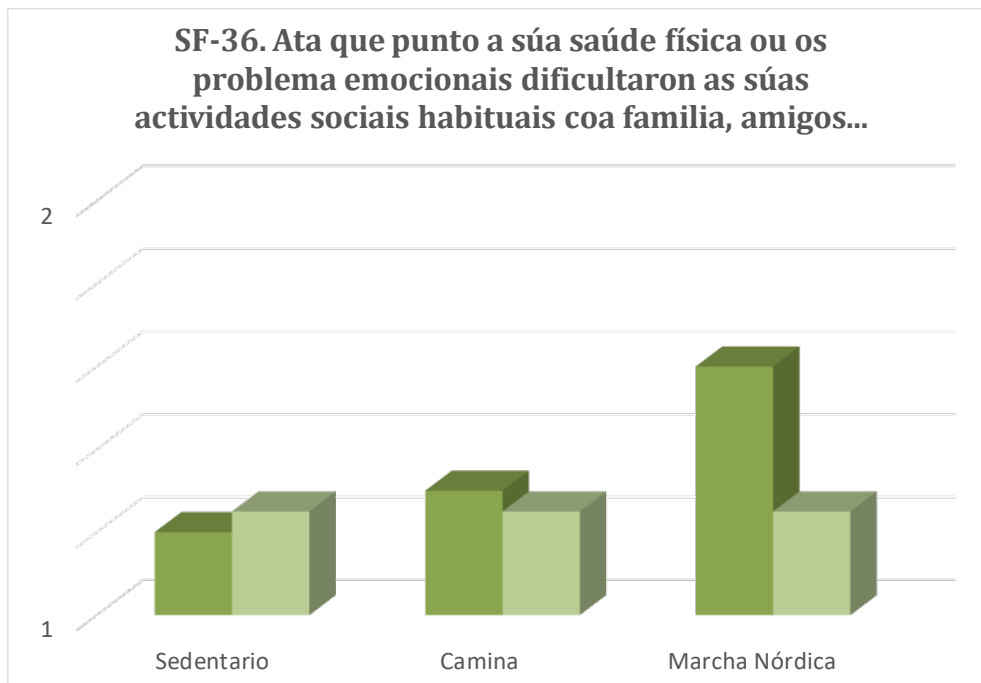
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Variable 6. Durante as últimas 4 semanas, ata que punto a súa saúde física ou os problemas emocionais dificultaron as súas actividades sociais habituais coa familia, amigos, veciños, ou outras persoas?



Variable pertencente a dimensión: Función social

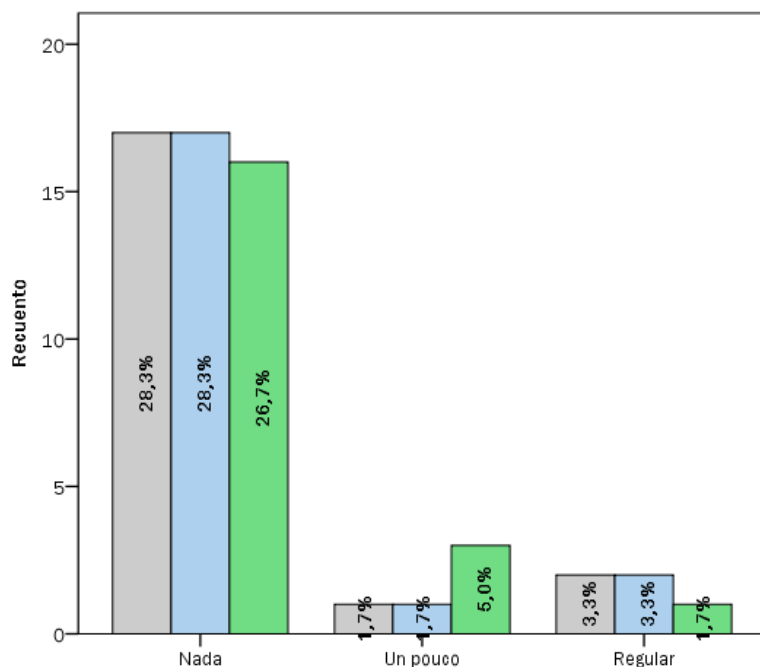
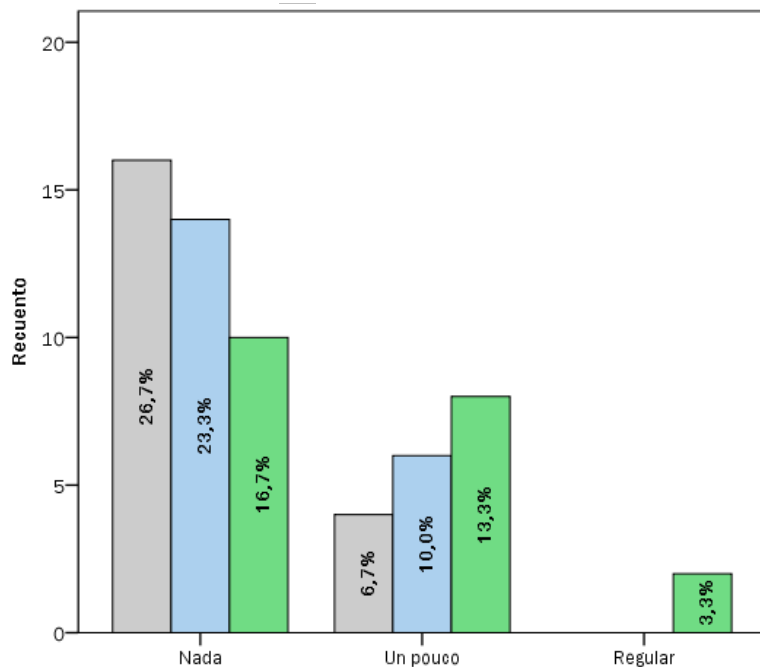
Nada	Un pouco	Regular	Bastante	Moito
1	2	3	4	5

Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@6I e @6F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

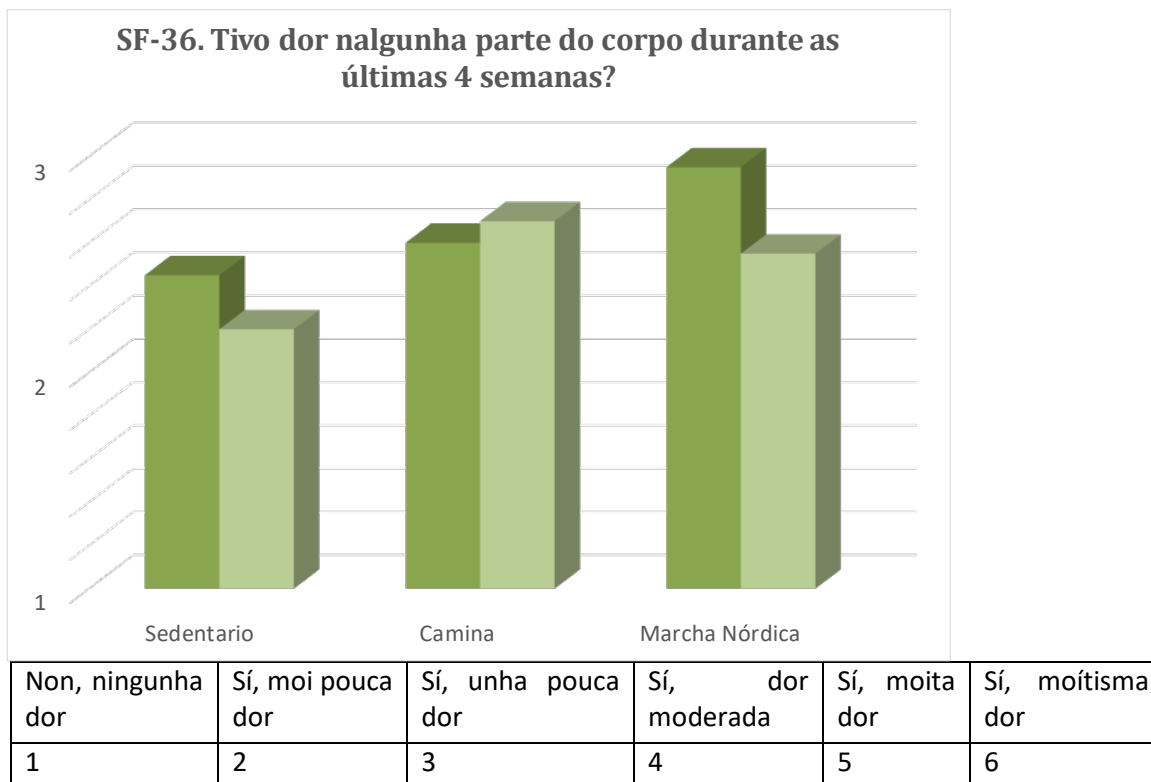
A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 7. Tivo dor nalgũa parte do corpo durante as últimas 4 semanas



Variable pertencente a dimensión: Dor corporal

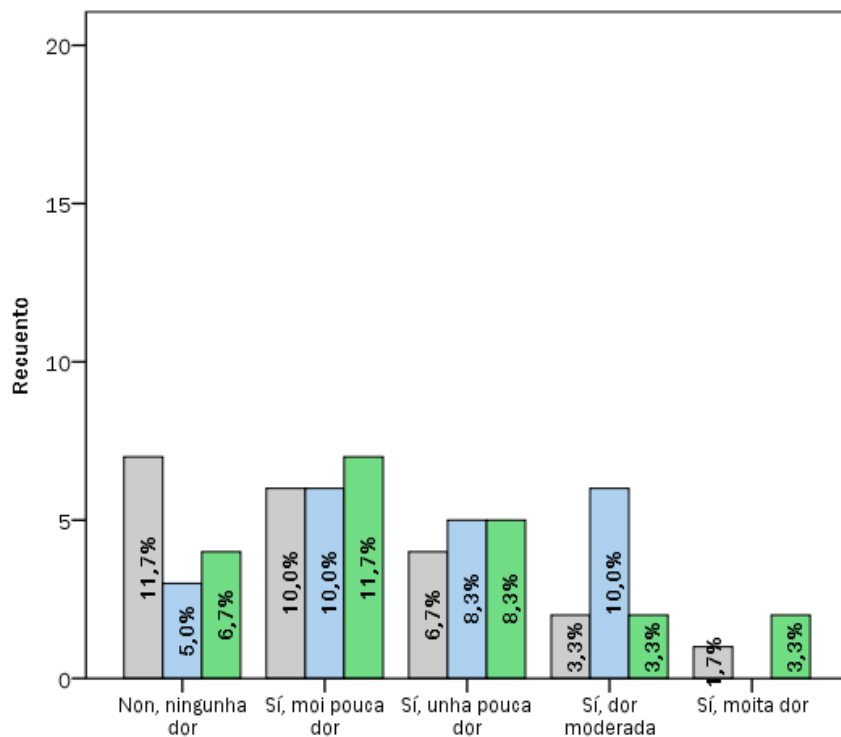
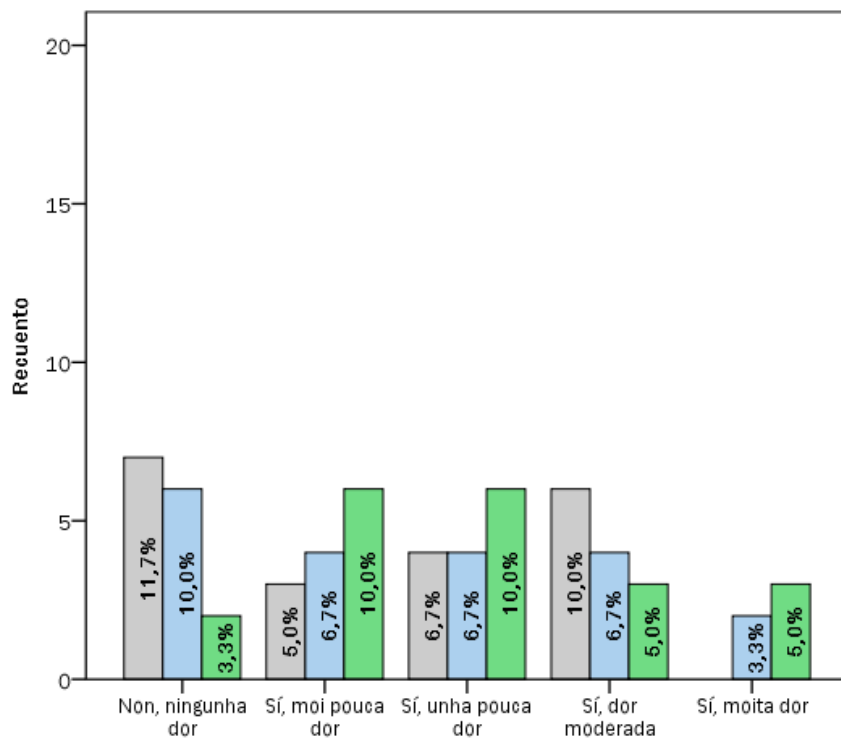
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@7I e @7F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

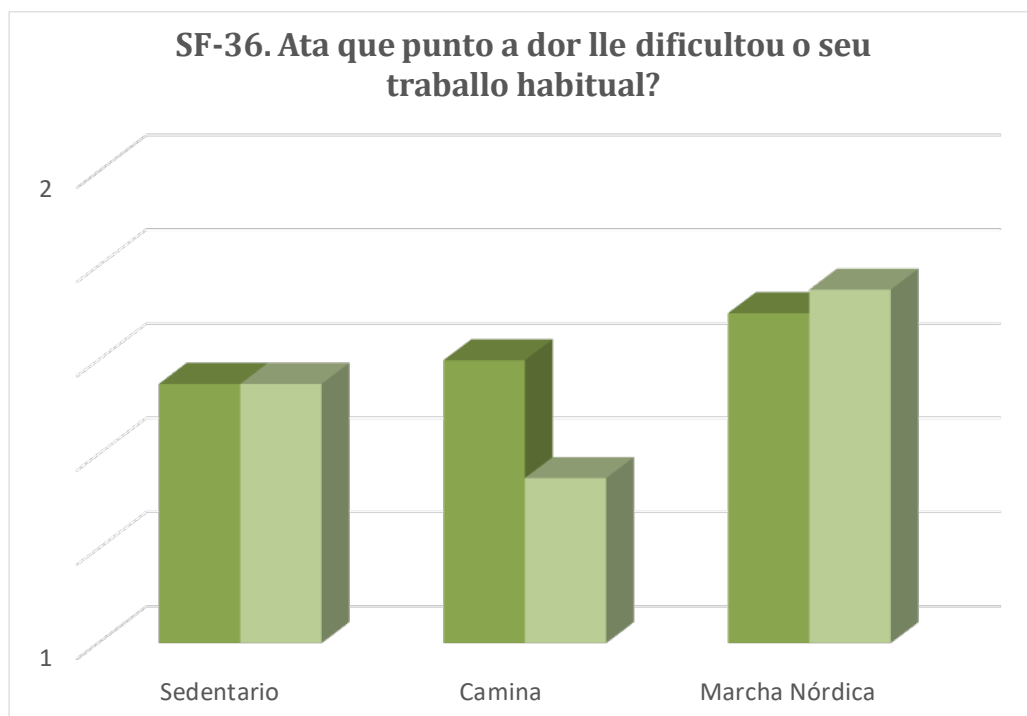
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAJO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 8. Durante as últimas 4 semanas, ata que punto a dor lle dificultou o seu traballo habitual (incluído o traballo fóra da casa e as tarefas domésticas)?



Variable pertencente a dimensión: Dor corporal

Nada	Un pouco	Regular	Bastante	Moito
1	2	3	4	5

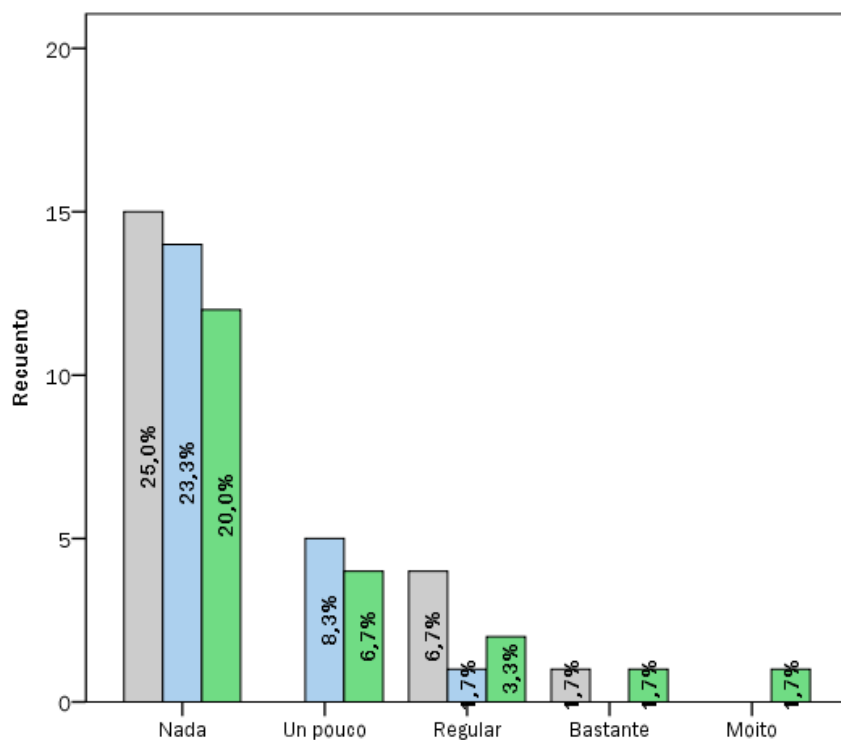
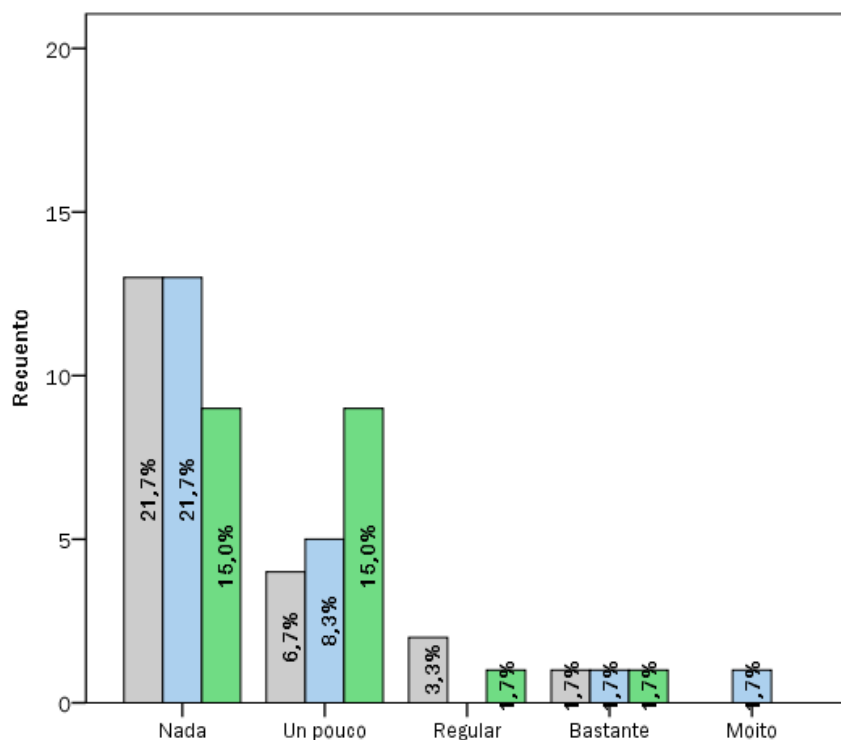
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@8I e @8F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

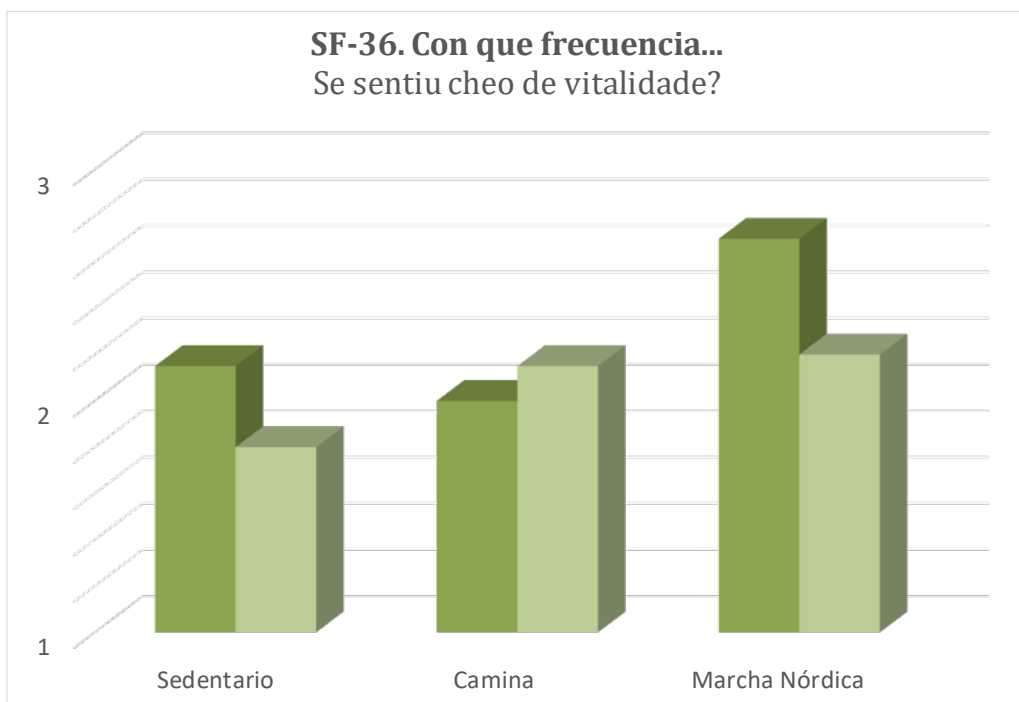
ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Variable 9. As preguntas que seguen refírense a como se sentiú e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responde o que máis se pareza a como se sentiú vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia....

a. Se sentiú cheo de vitalidade?



Sempre	Case sempre	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Vitalidade

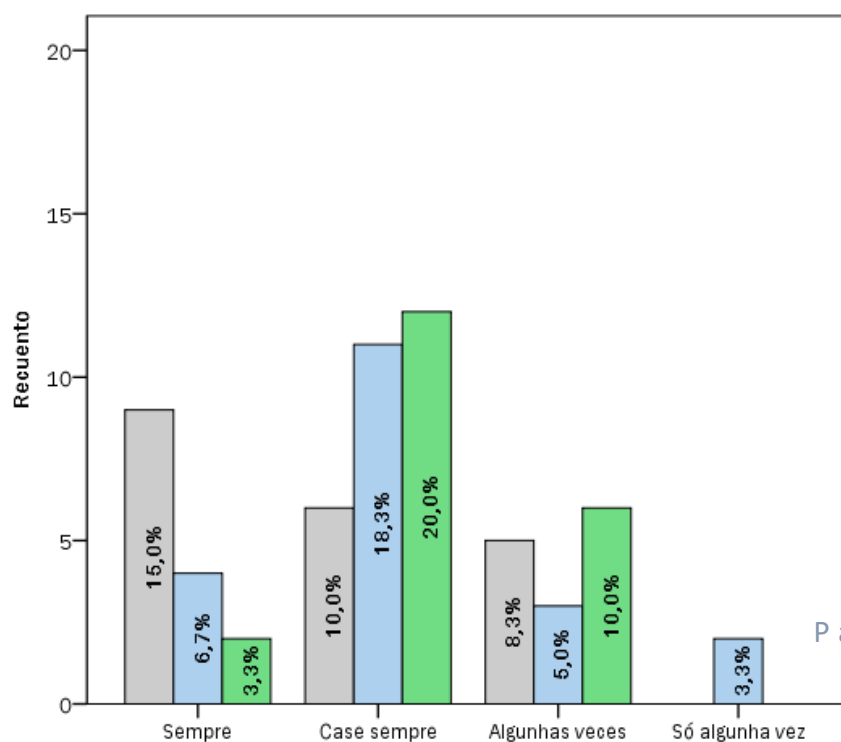
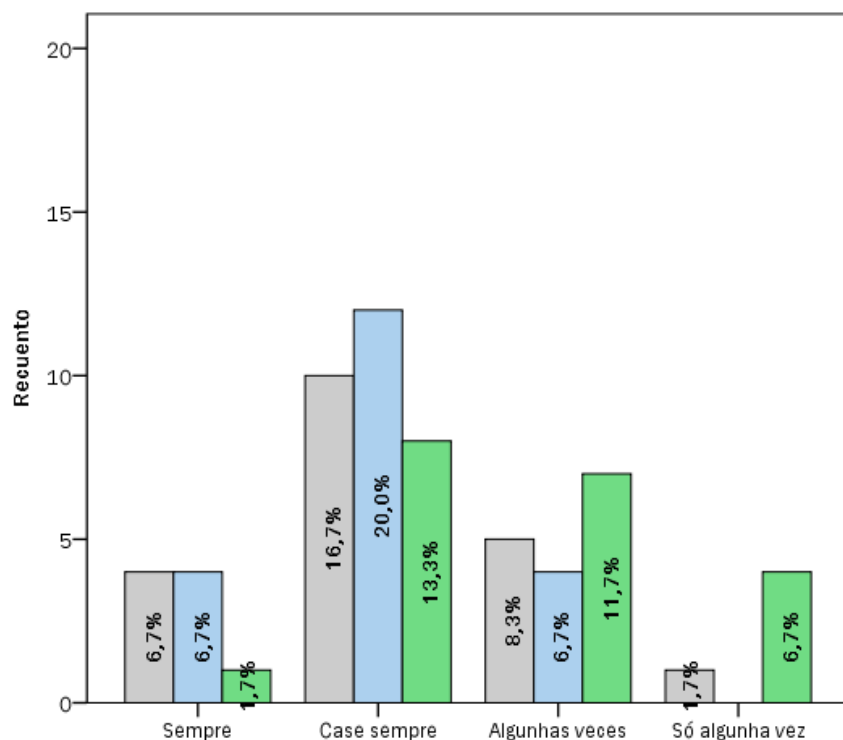
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9aI e @9aF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

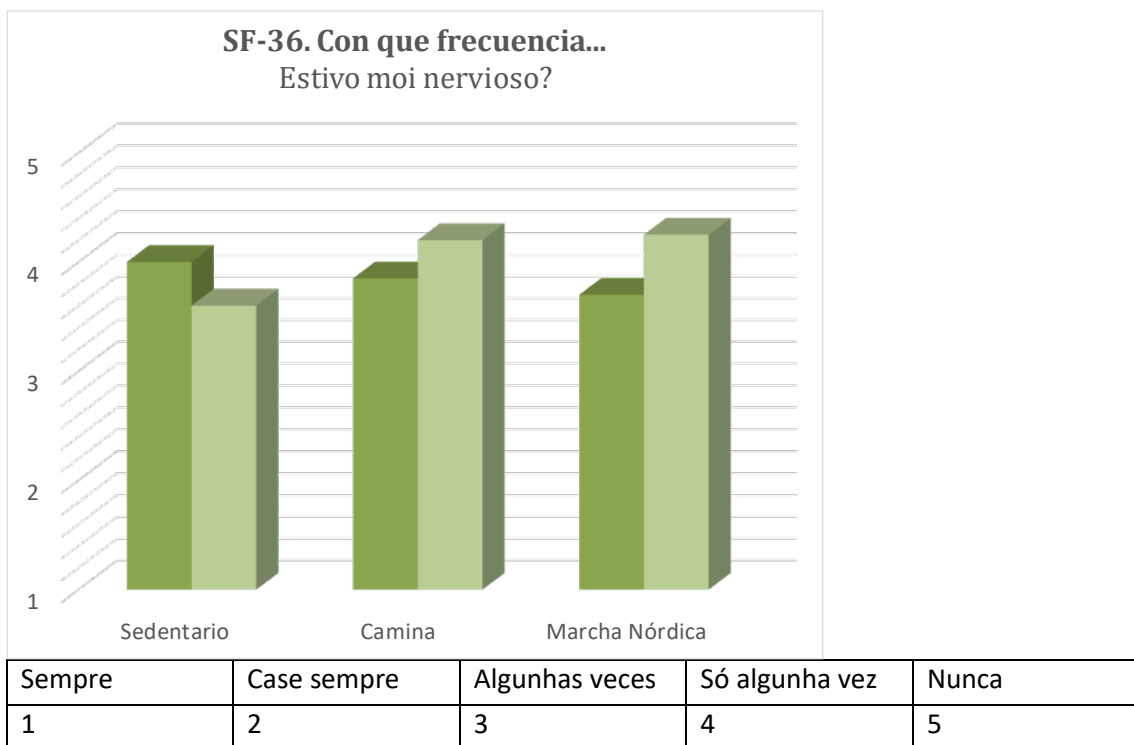
ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Grupo SEDENTARIO
Grupo CAMIÑA
Grupo NORDIC WALKING



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

b. Estivo moi nervioso?



Variable pertencente a dimensión: Saude Mental

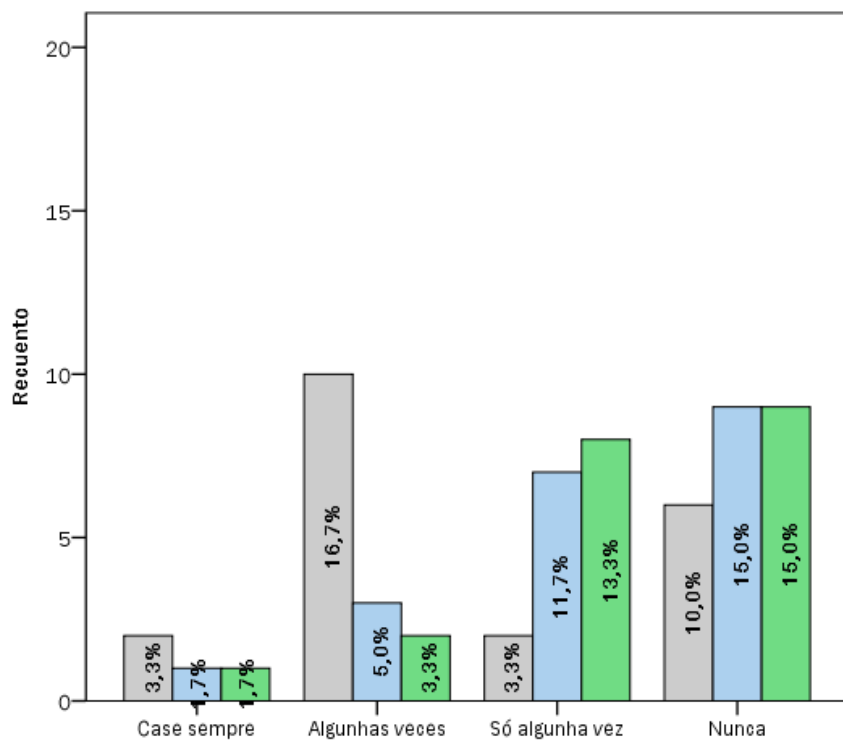
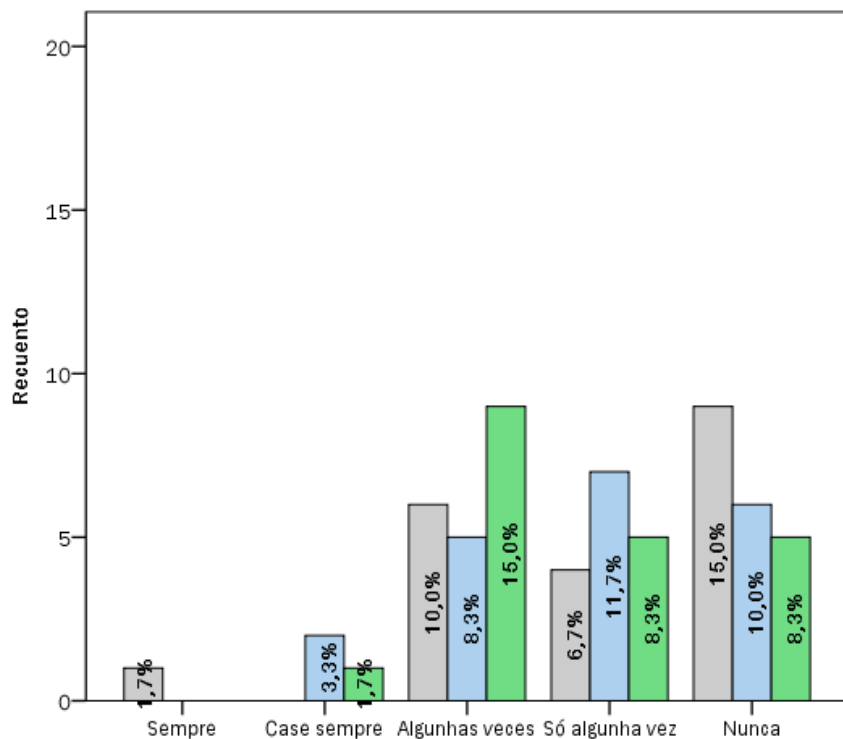
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9bl e @9bF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

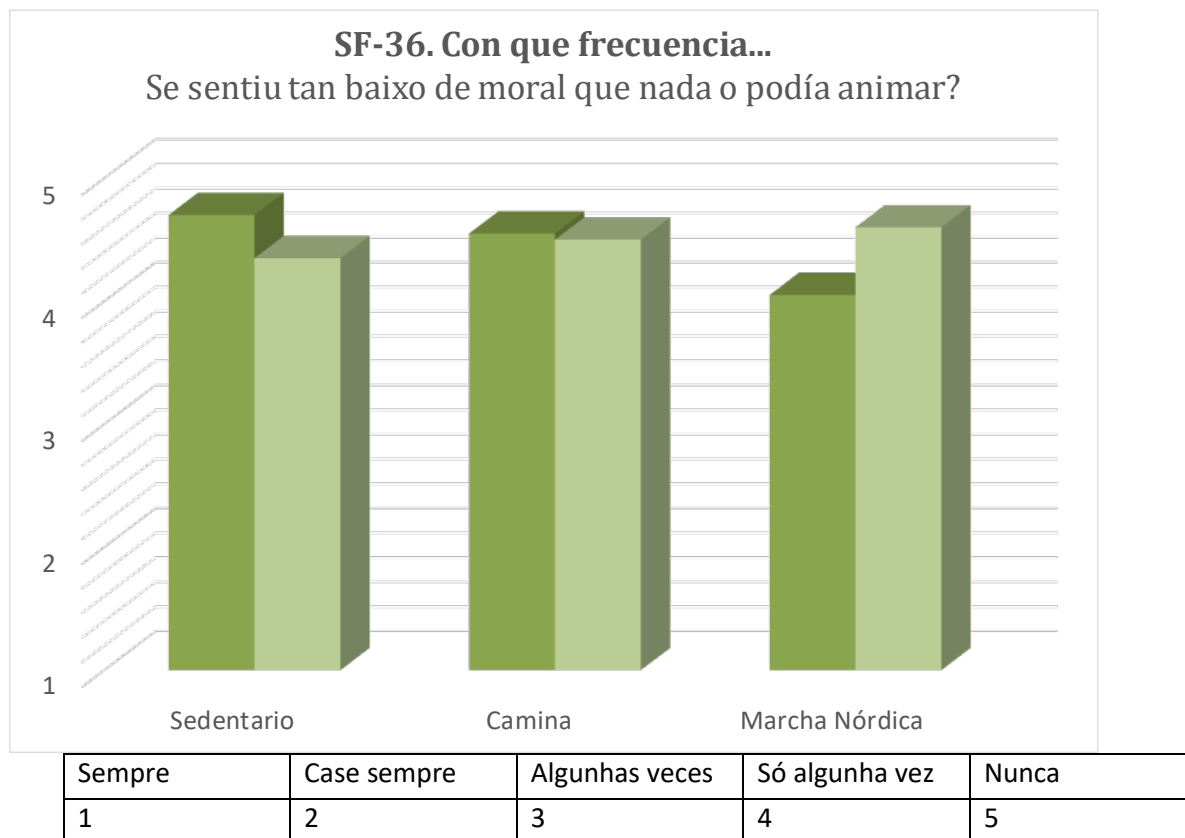
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

c. Se sentiu tan baixo de moral que nada o podía animar?



Variable pertencente a dimensión: Saude Mental

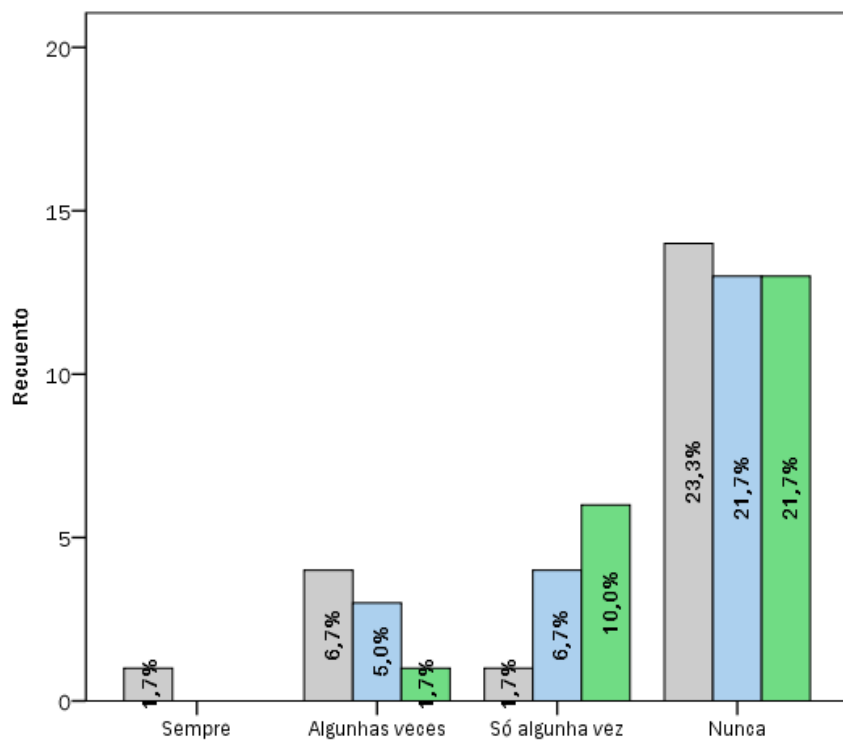
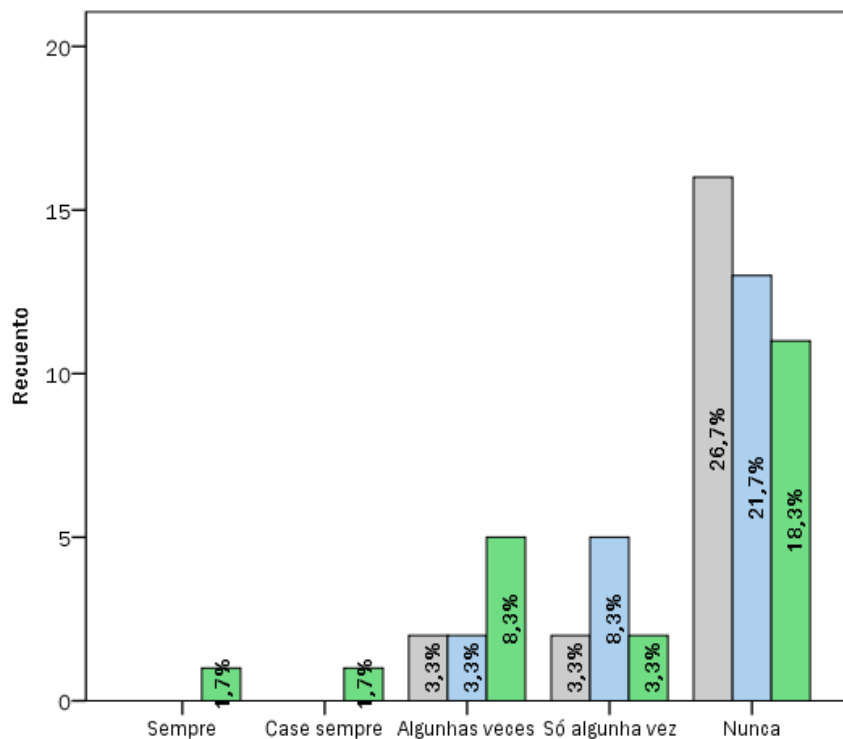
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9cl e @9cF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

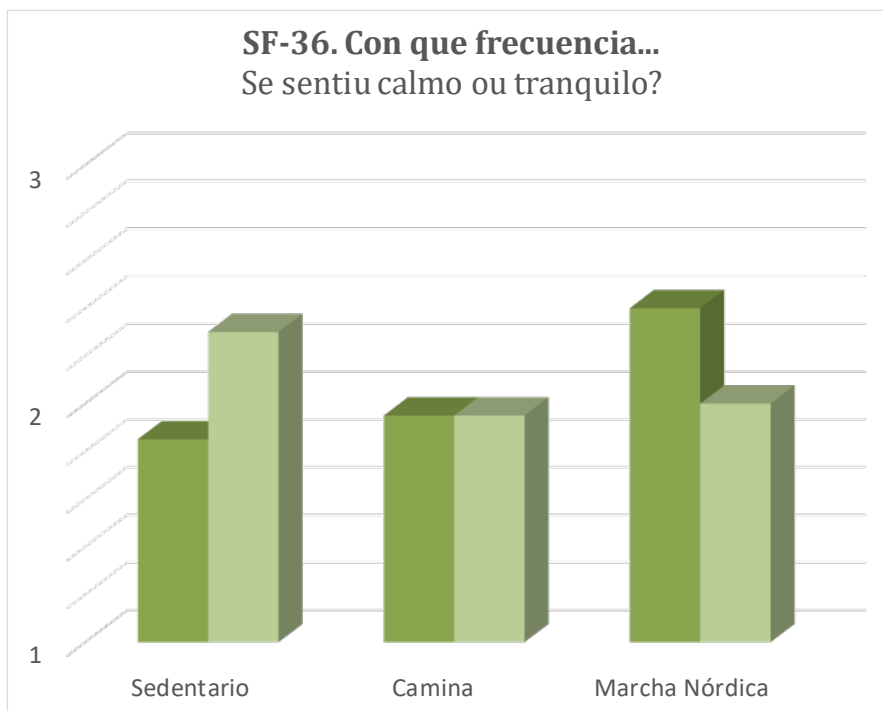
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

d. Se sentiu calmo e tranquilo?



Sempre	Case sempre	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Saude Mental

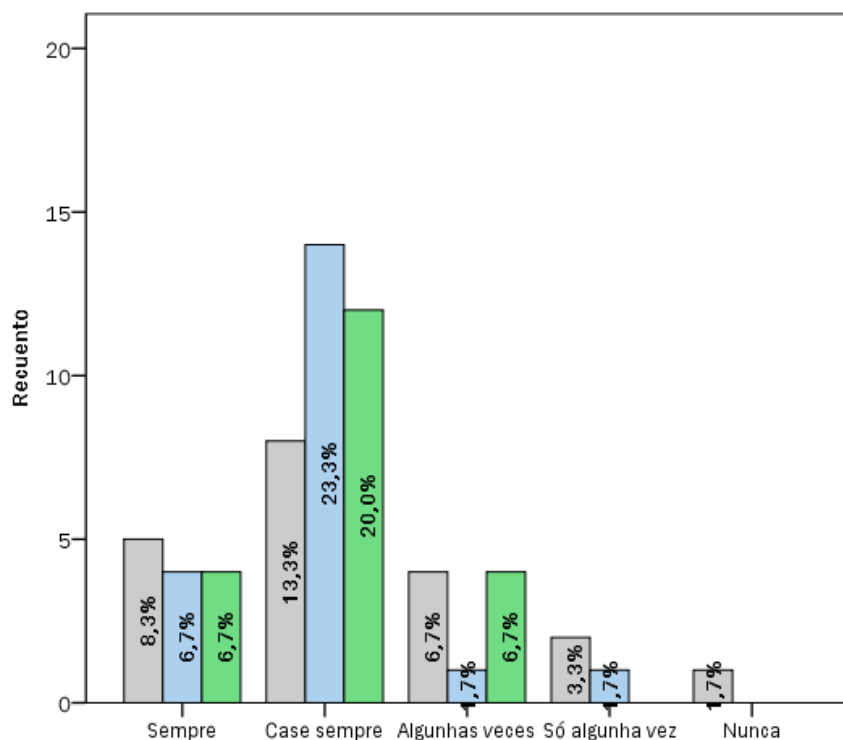
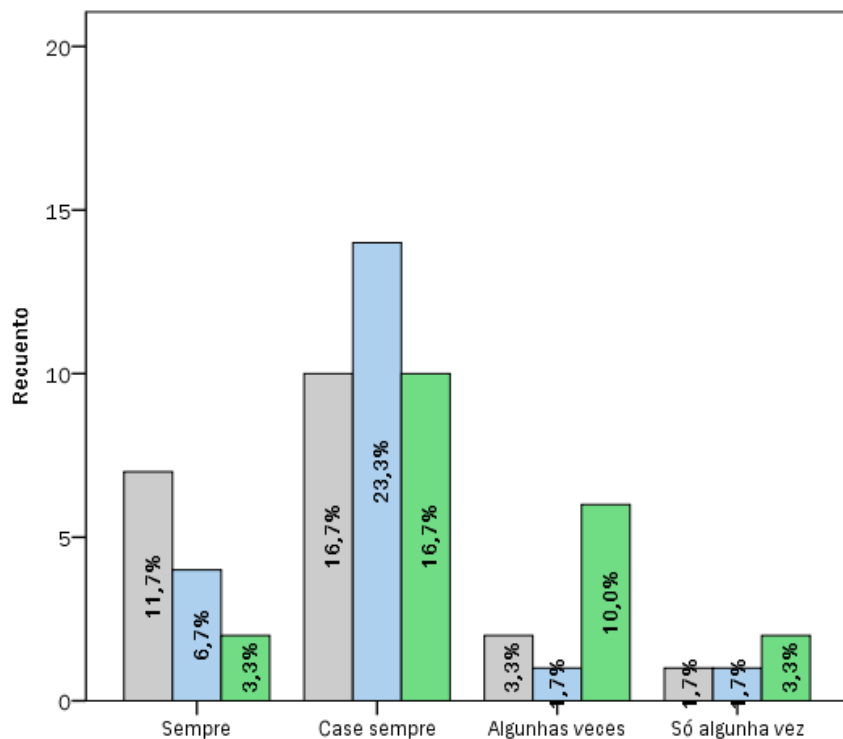
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9dI e @9dF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

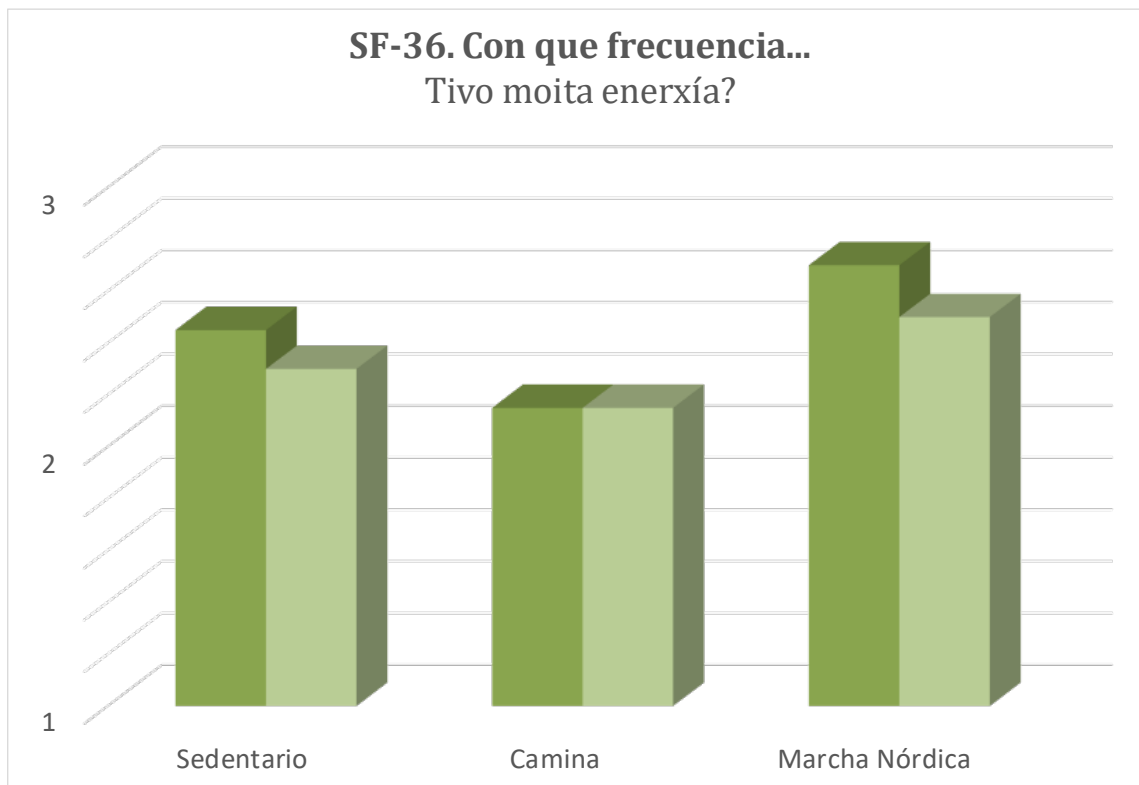
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

e. Tivo moita enerxía?



Sempre	Case sempre	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Vitalidade

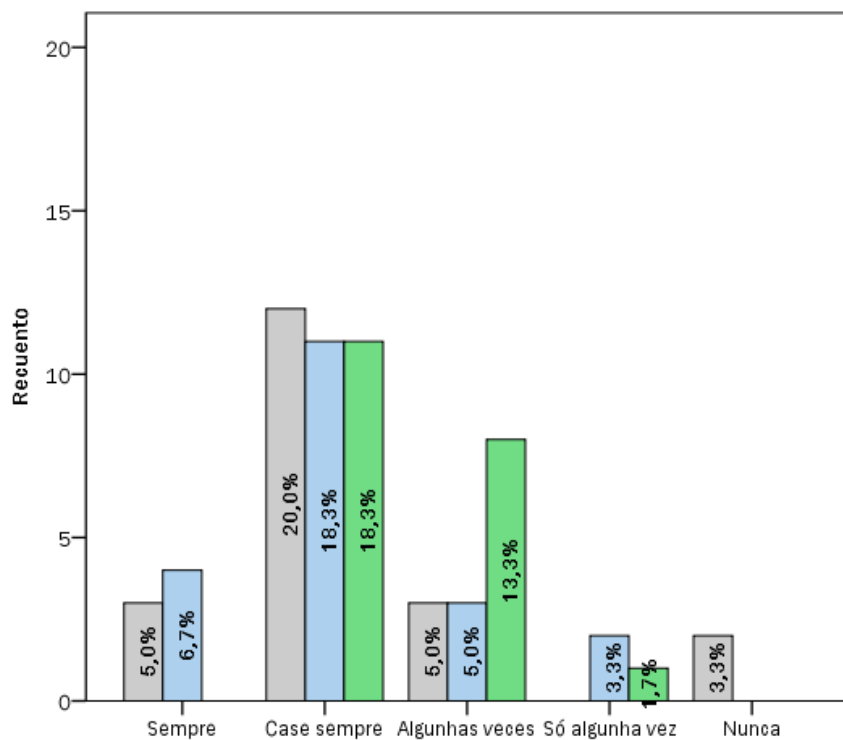
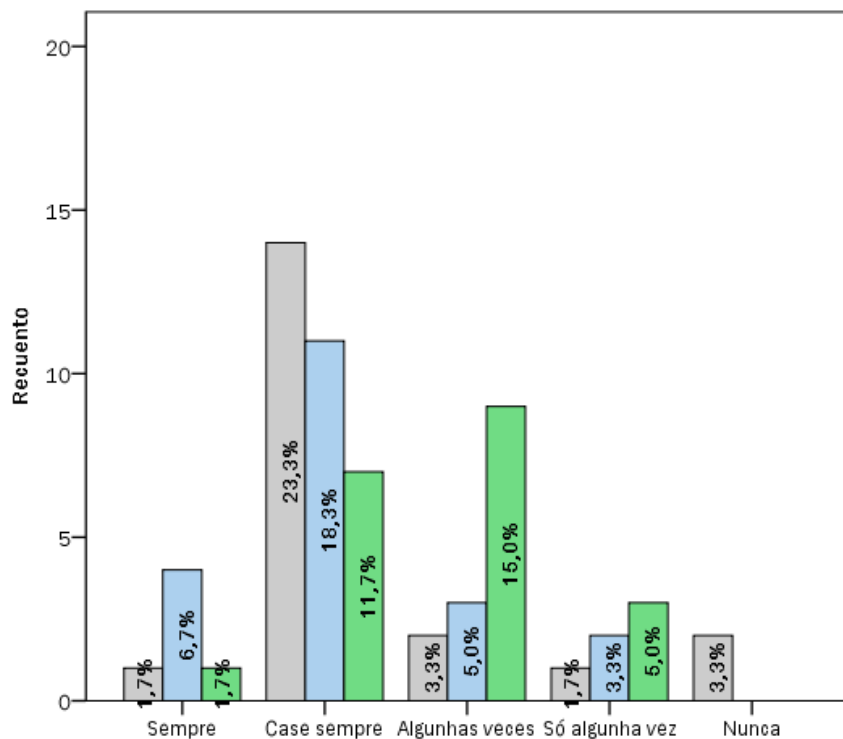
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9eI e @9eF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

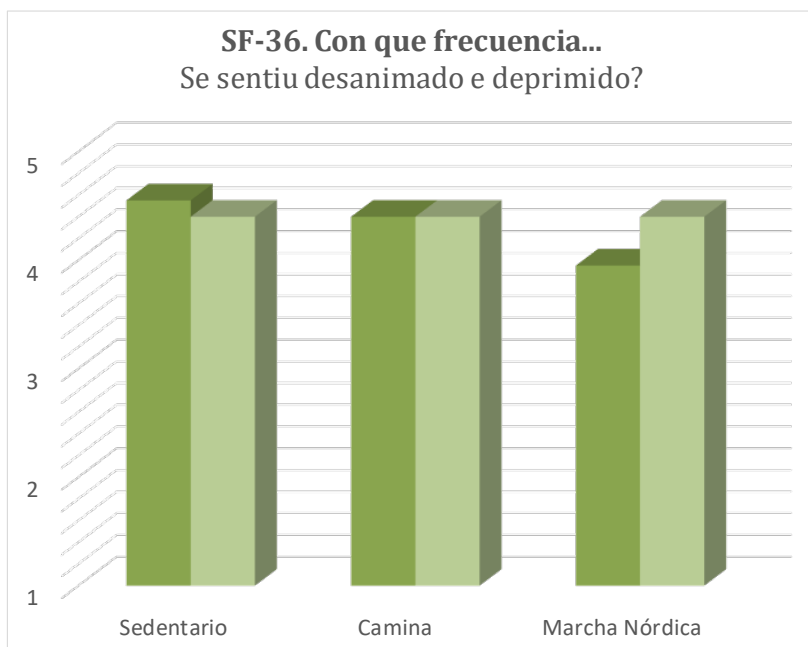
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

f. Se sentiu desanimado e deprimido?



Sempre	Case sempre	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Saude Mental

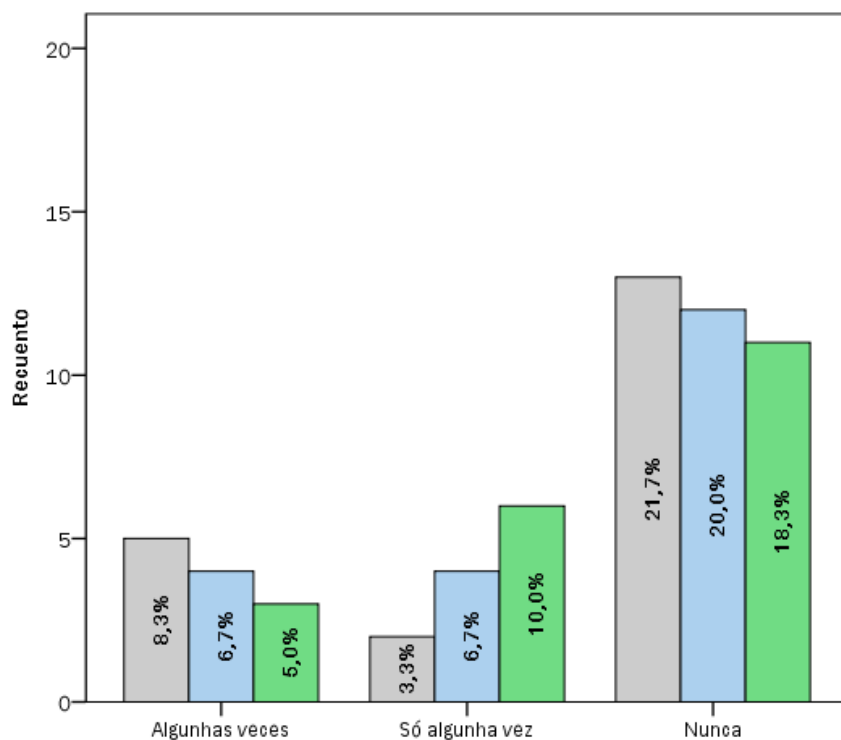
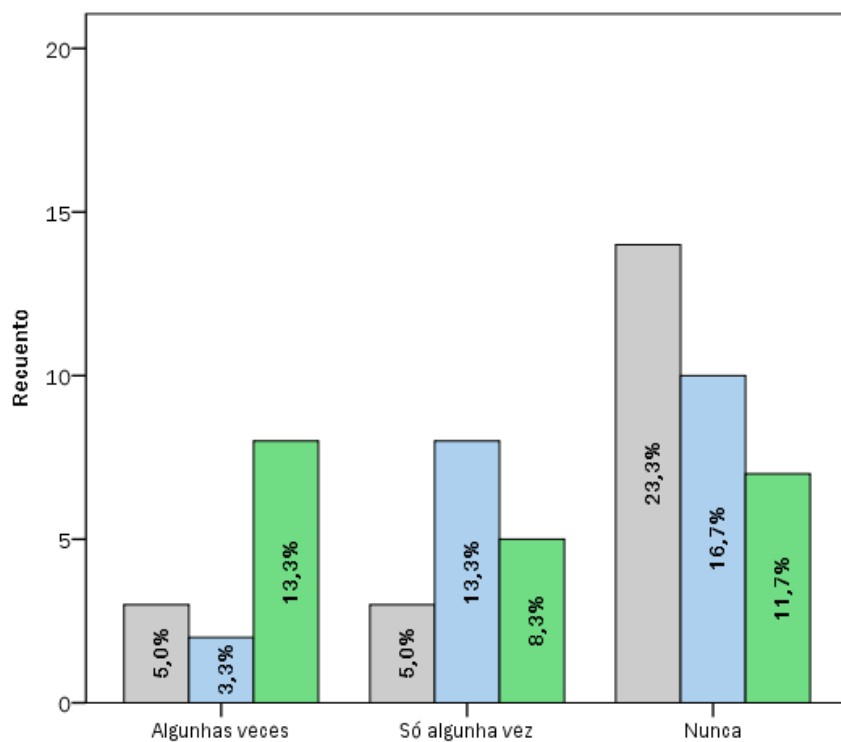
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9fI e @9fF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

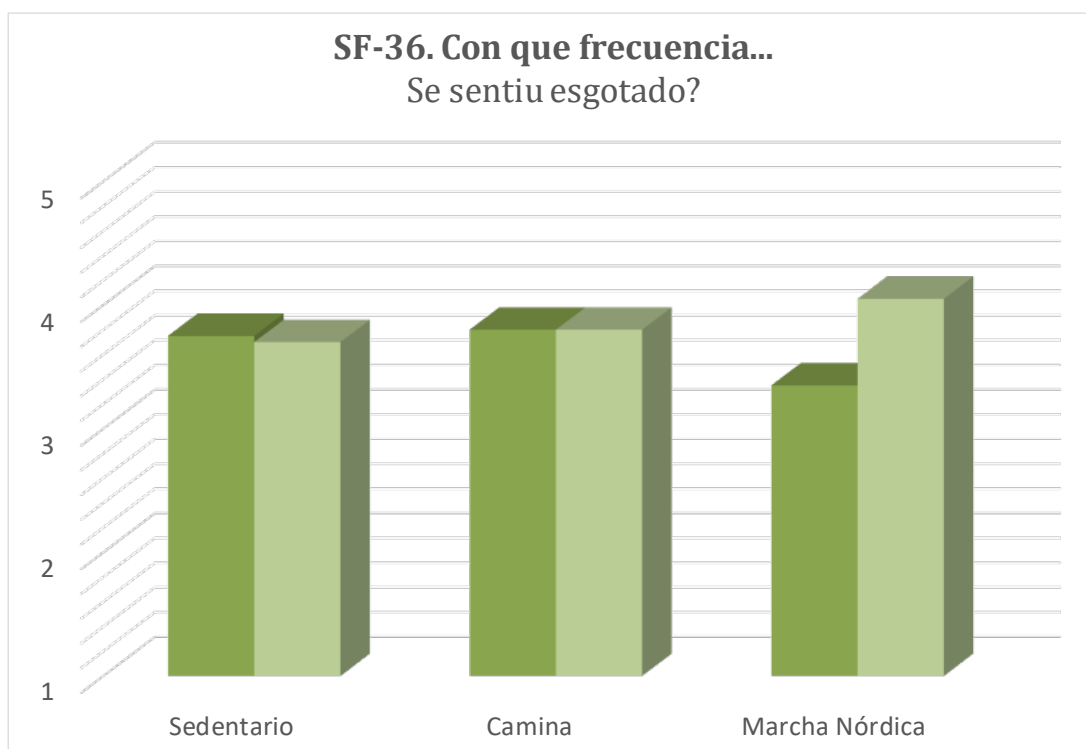
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS
BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

g. Se sentiu esgotado?



Sempre	Case sempre	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Vitalidade

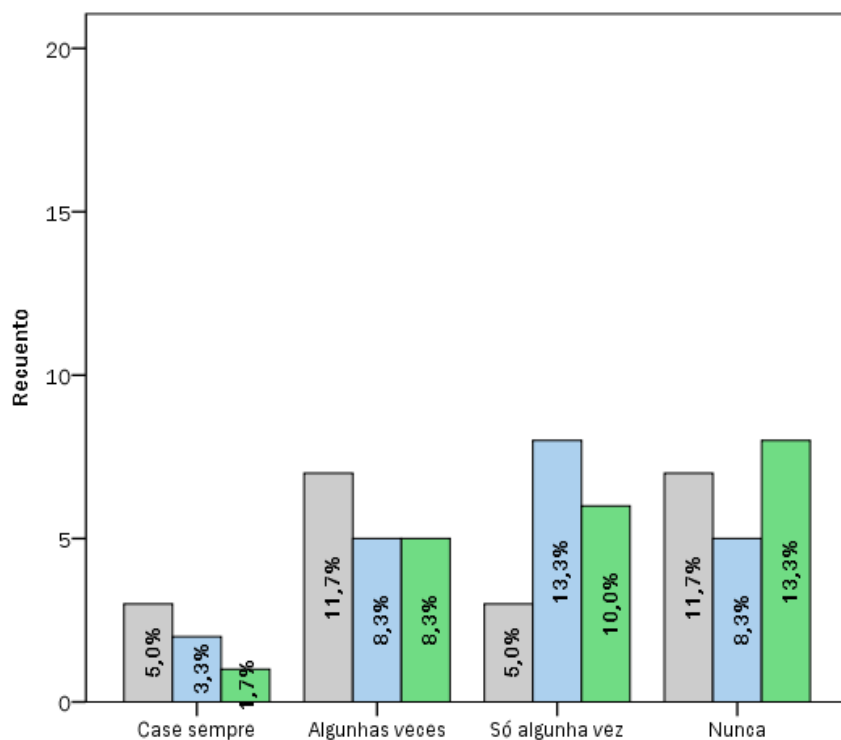
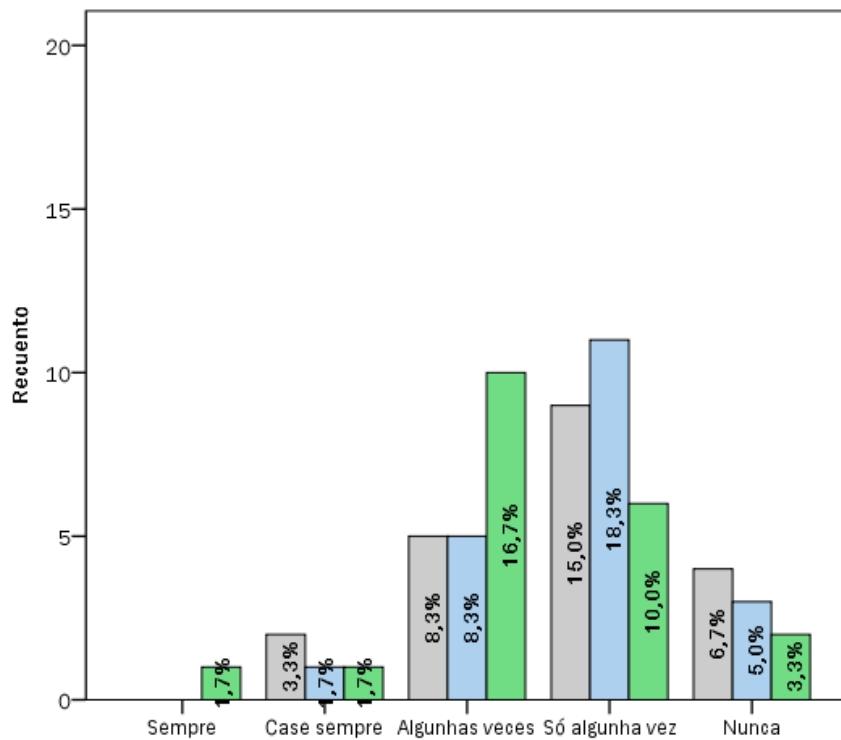
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9gl e @9gF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

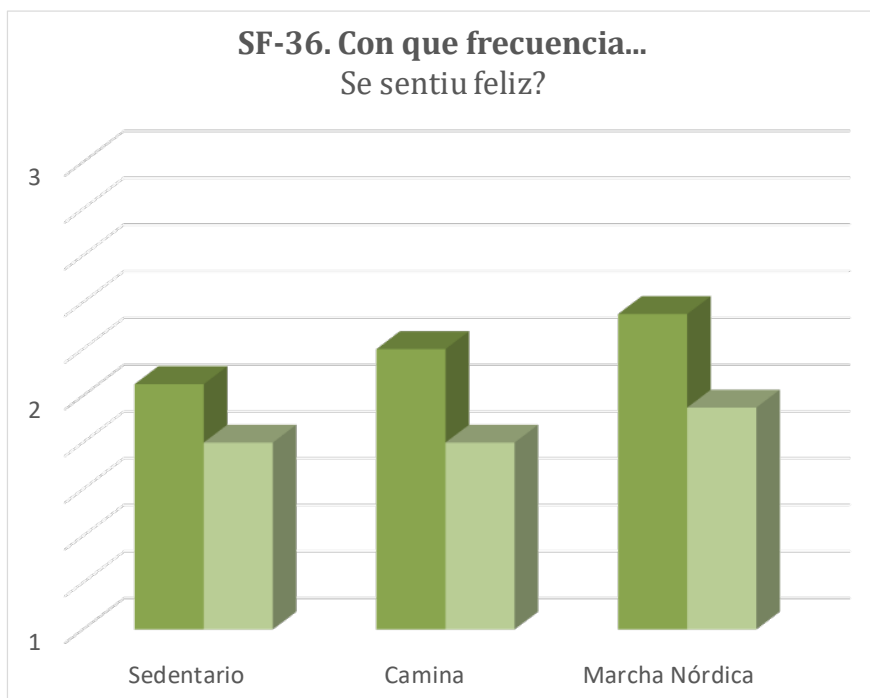
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

h. Se sentiu feliz?



Sempre	Case sempre	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Saude Mental

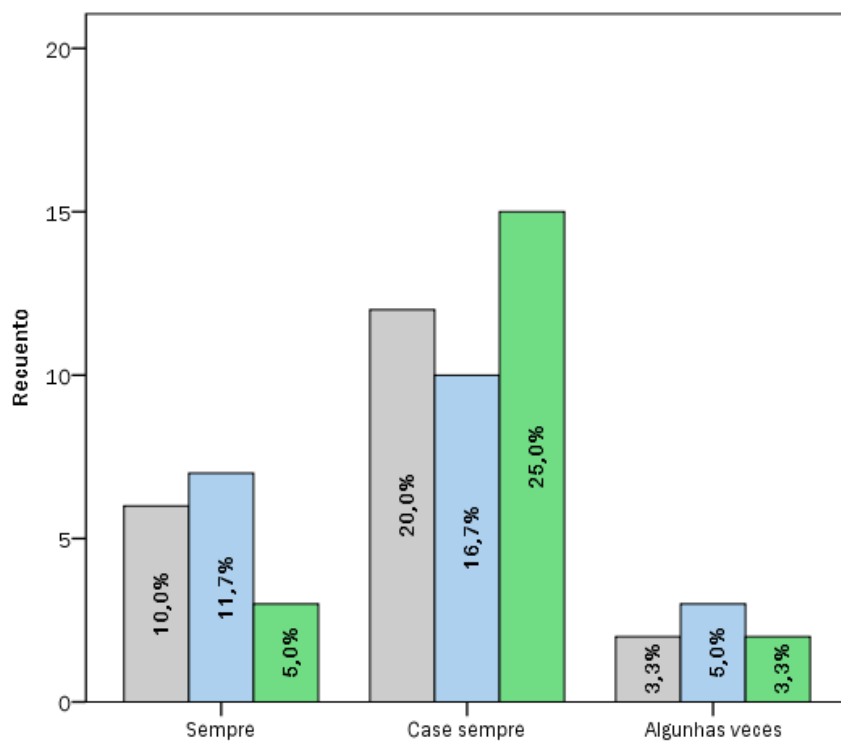
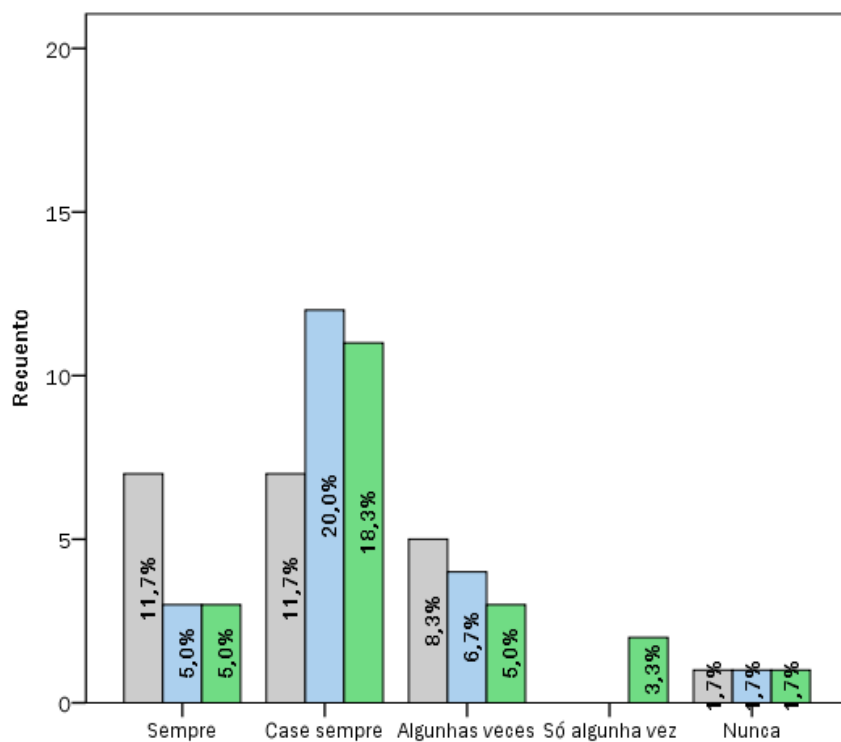
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9hl e @9hf), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

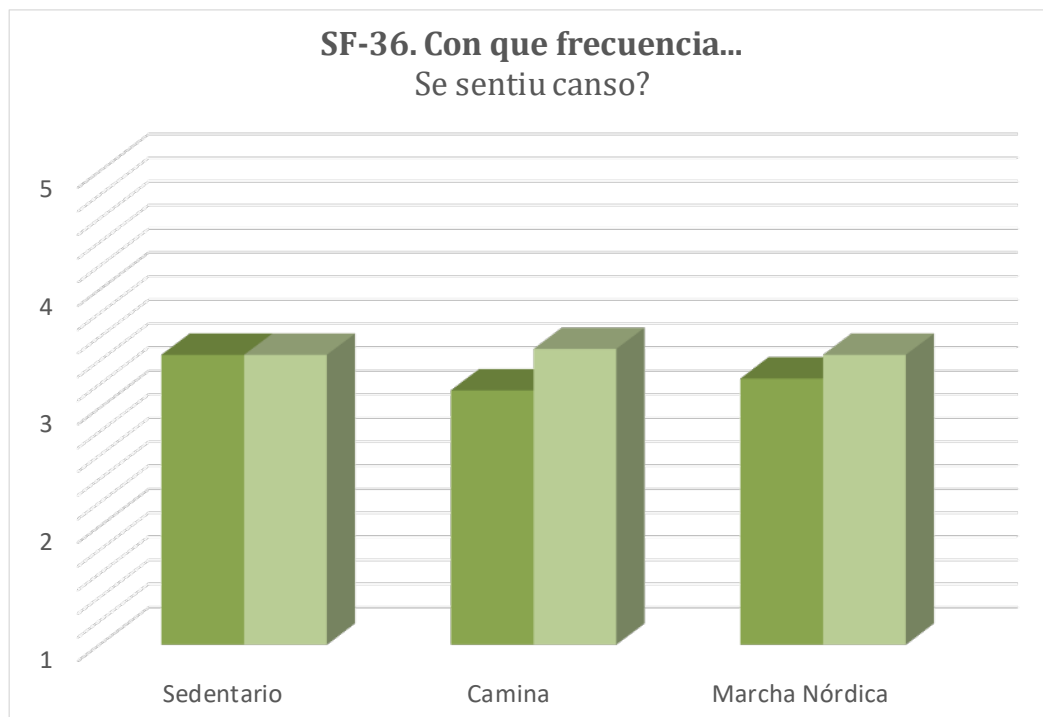
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

i. Se sentiu canso?



Sempre	Case sempre	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Vitalidade

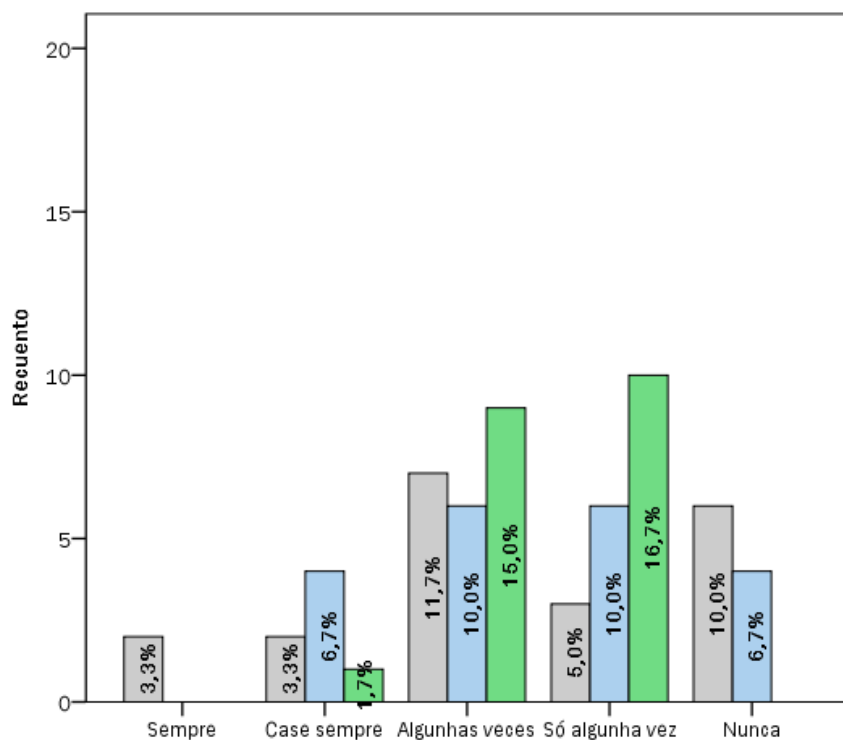
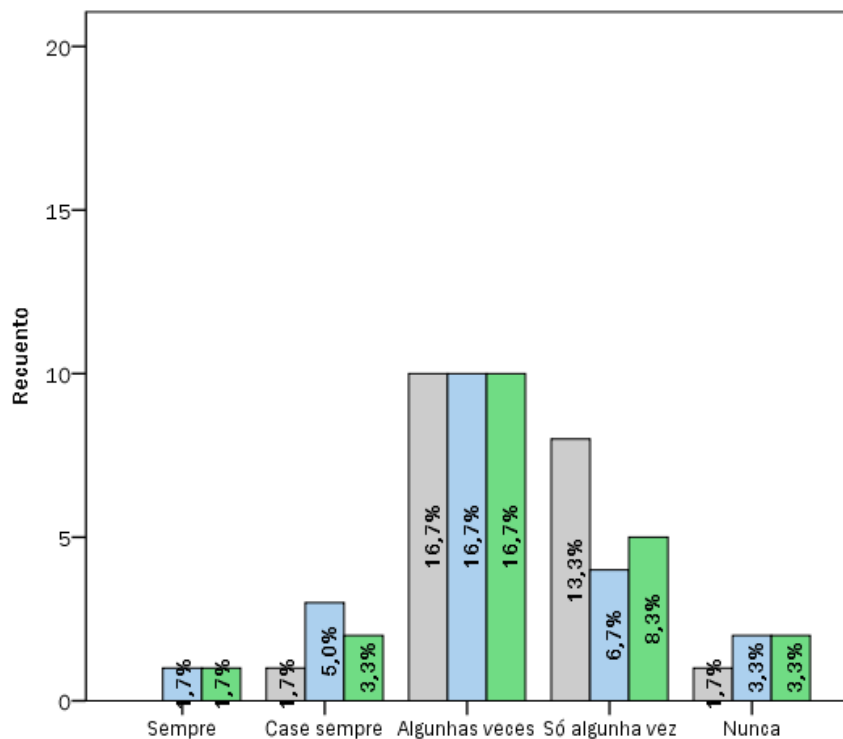
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@9iI e @9iF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

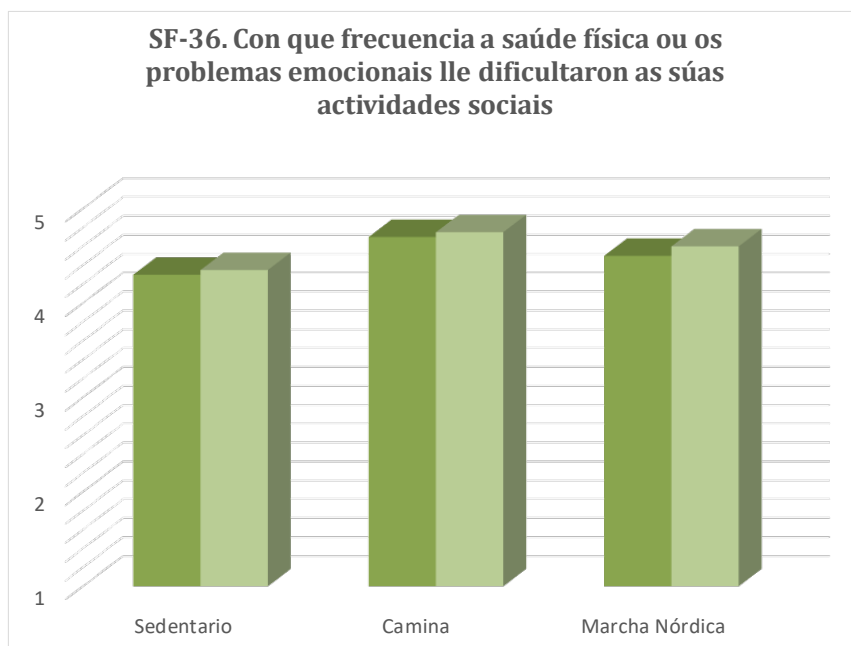
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Variable 10. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia a saúde física ou os problemas emocionais lle dificultaron as súas actividades sociais (como visitar aos amigos ou familiares)?



Sempre	Case sempre	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Función Social

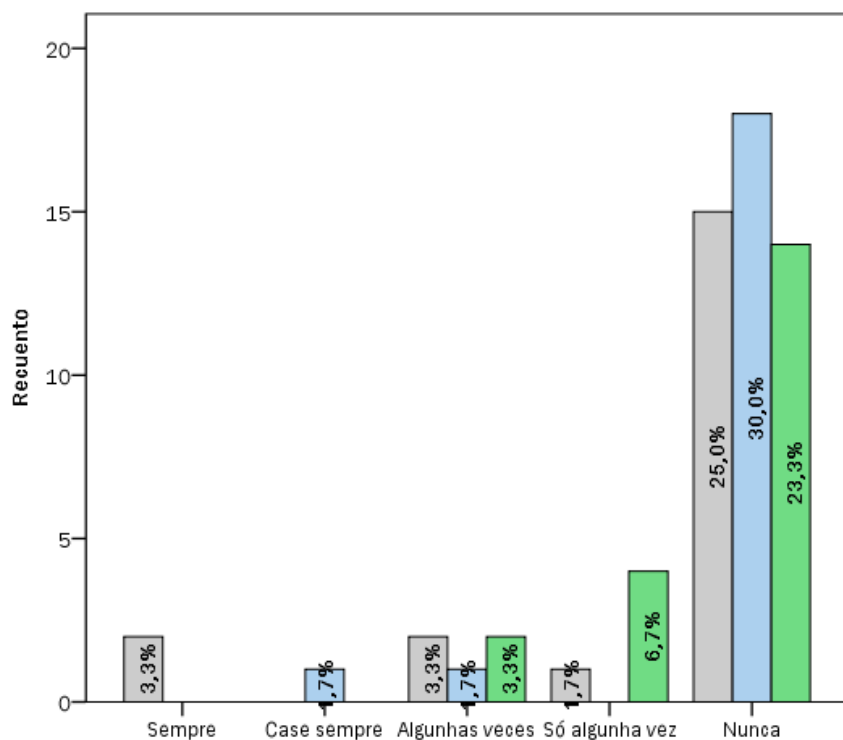
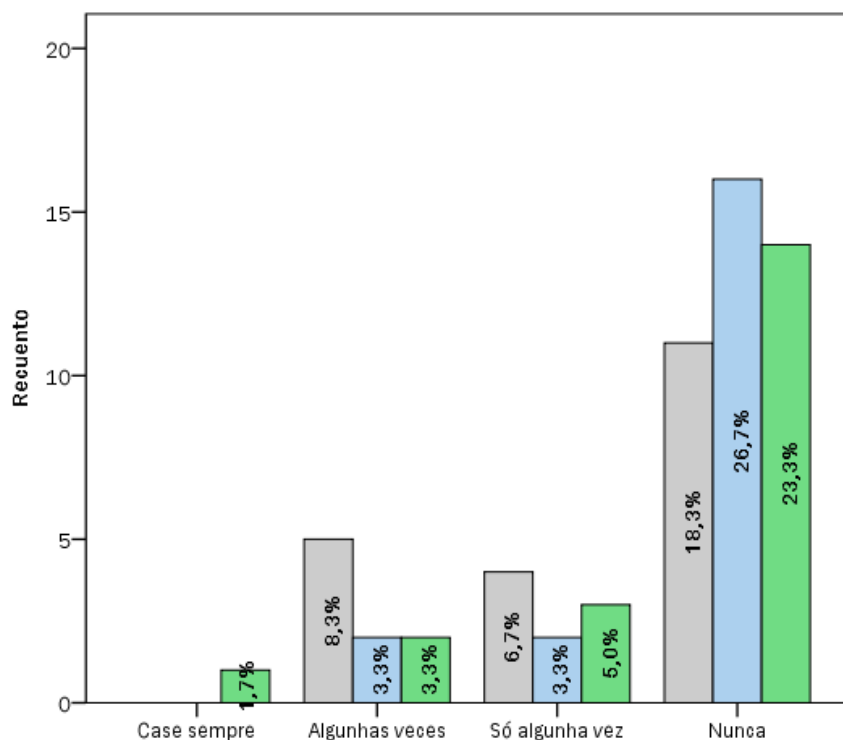
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@10I e @10F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

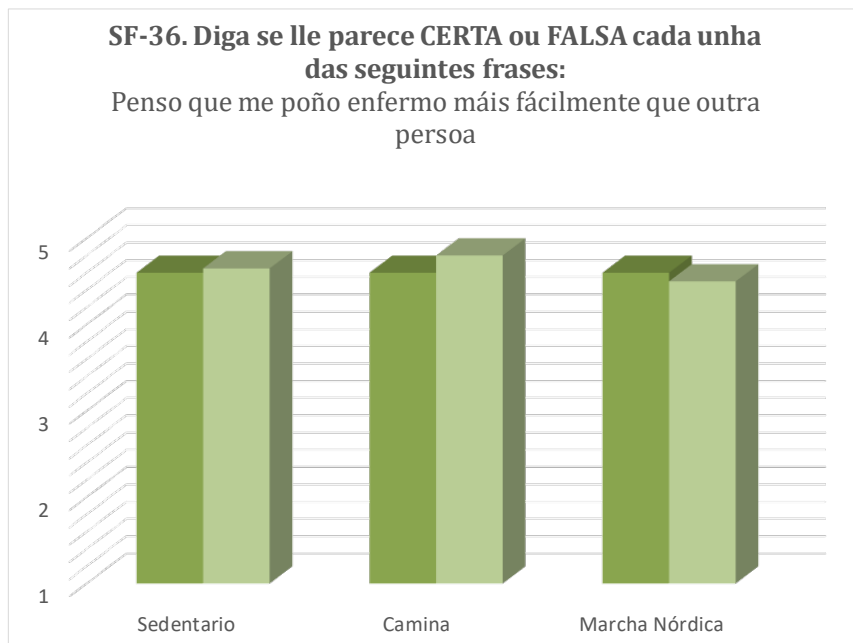
ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 11. Por favor, diga se lle parece CERTA OU FALTA cada unha das seguintes frases:

a. Penso que me poño enfermo máis facilmente que outras persoas



Totalmente certa	Bastante certa	Non o sei	Bastante falsa	Totalmente falsa
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Saude Xeral

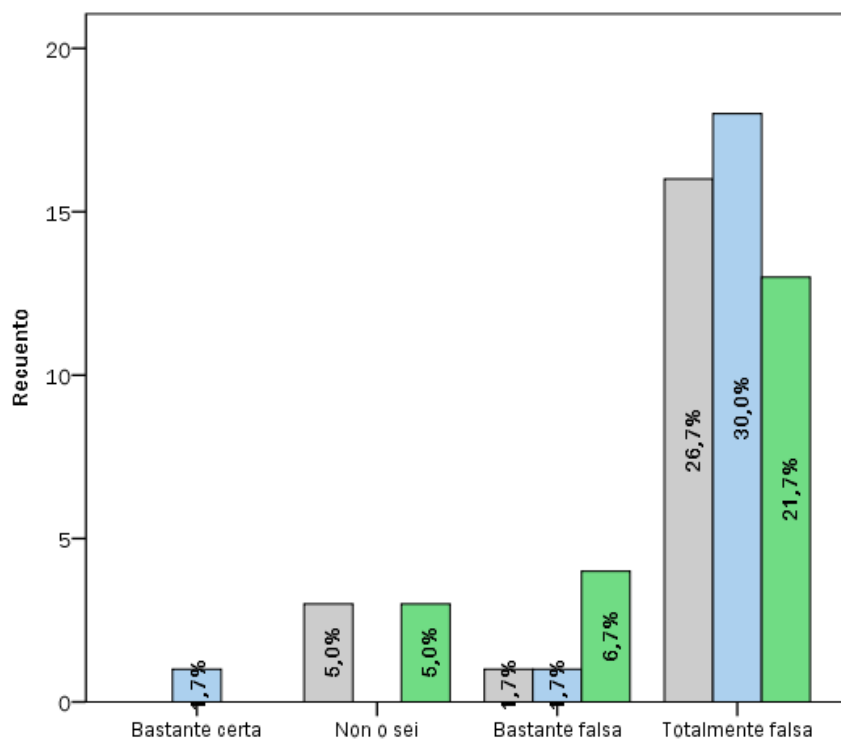
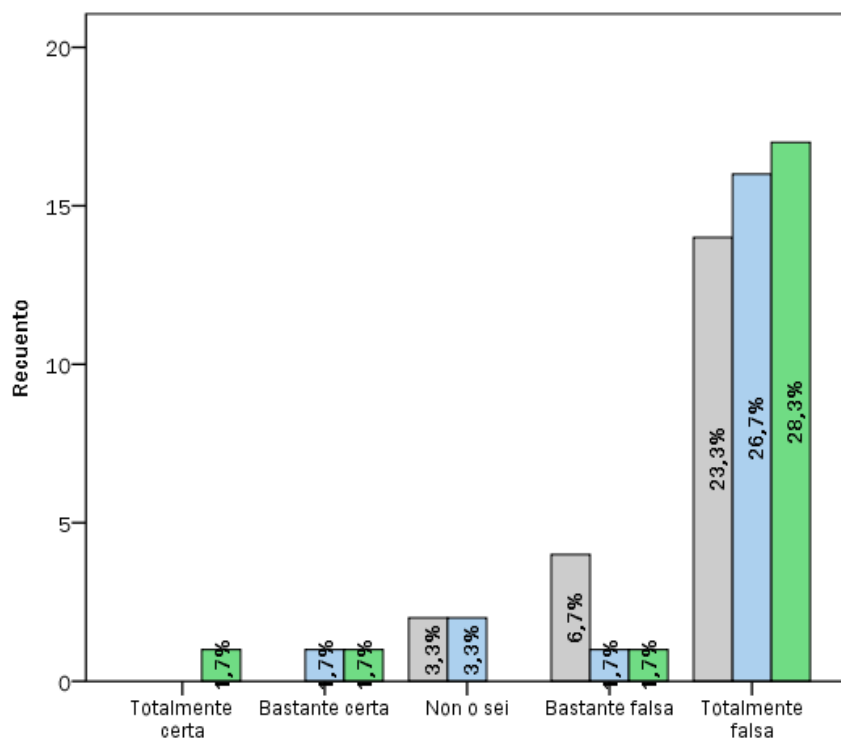
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@11aI e @11aF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

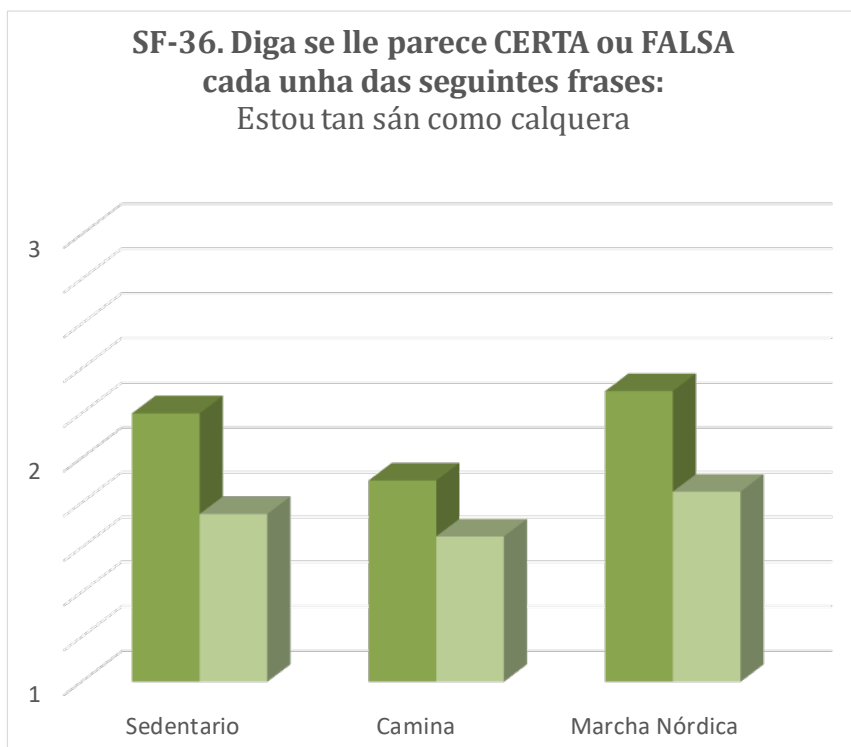
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

b. Estou tan sán como calquera



Totalmente certa	Bastante certa	Non o sei	Bastante falsa	Totalmente falsa
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Saude Xeral

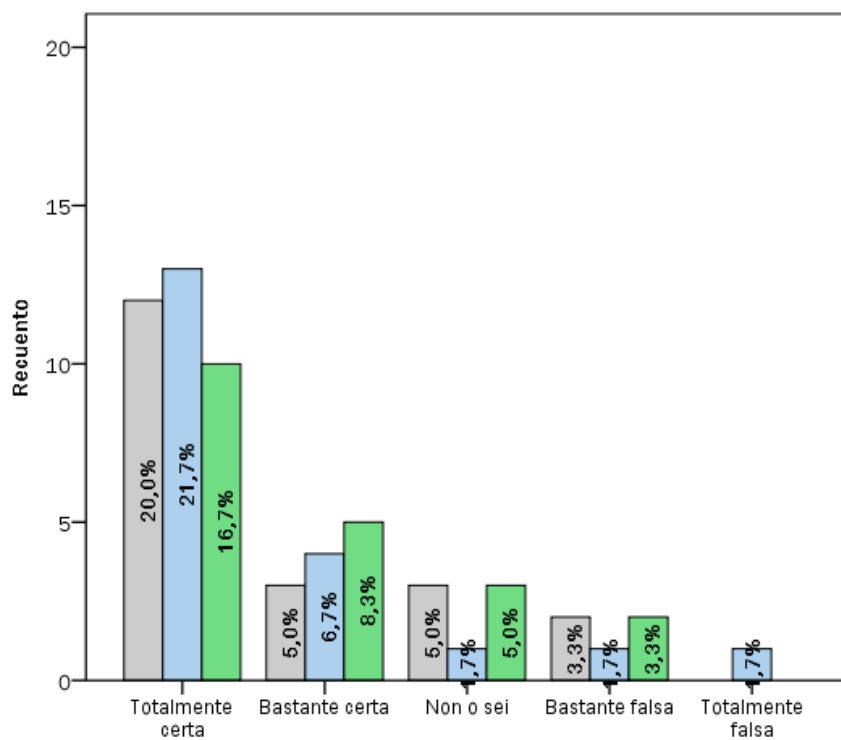
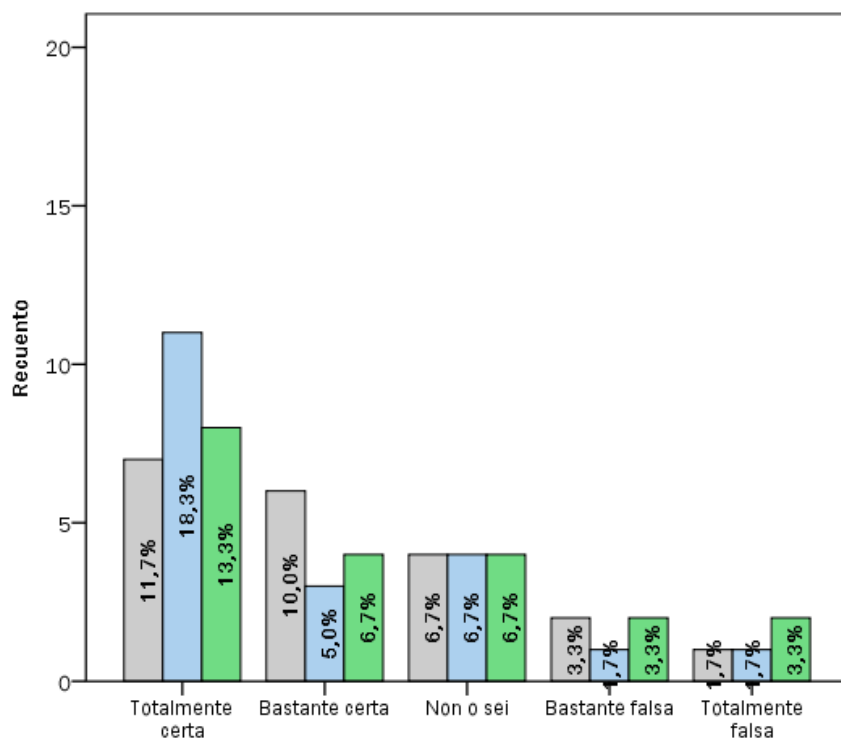
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@11bI e @11bF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

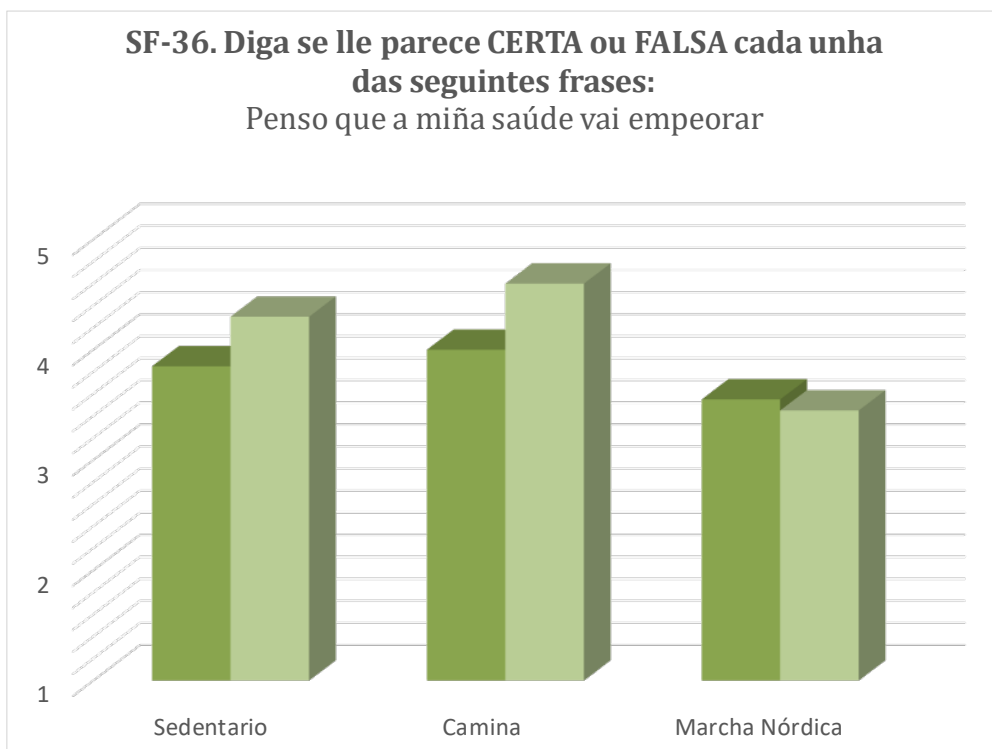
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

c. Penso que a miña saúde vai empeorar



Totalmente certa	Bastante certa	Non o sei	Bastante falsa	Totalmente falsa
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Saude Xeral

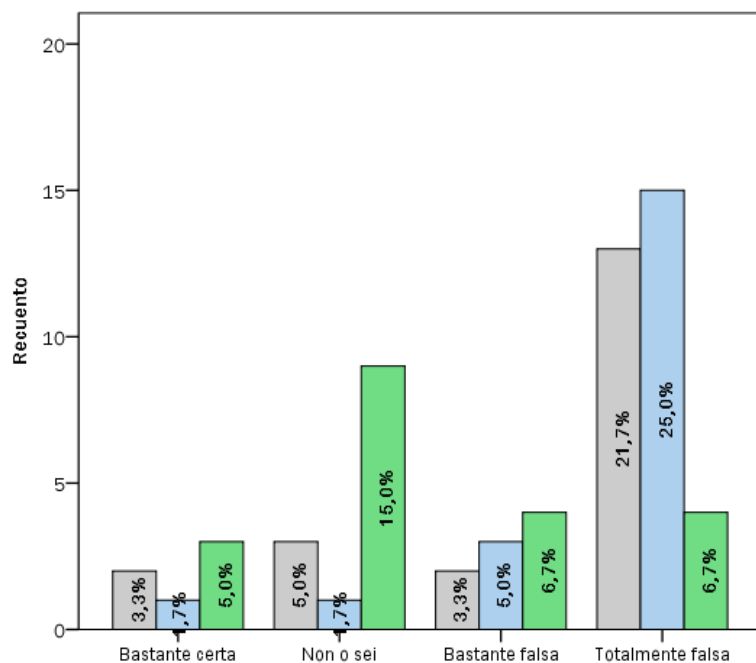
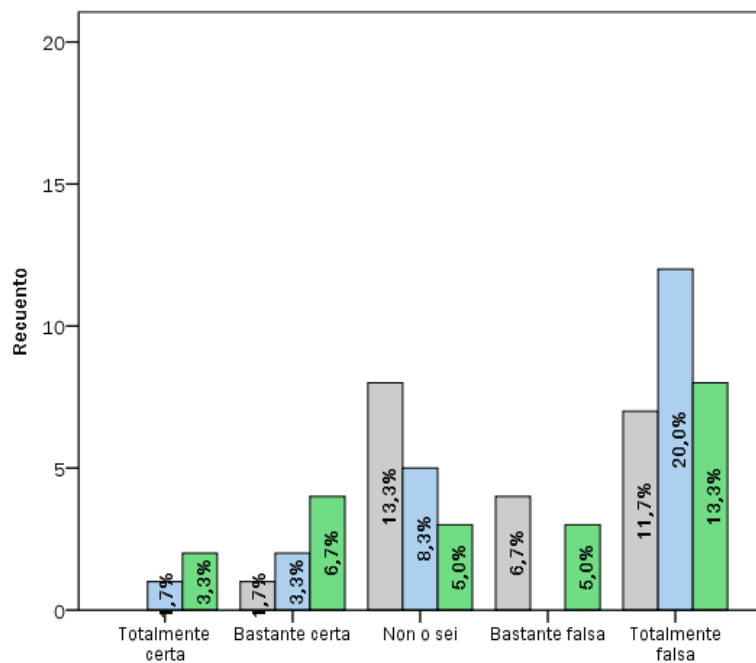
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@11cl e @11cF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

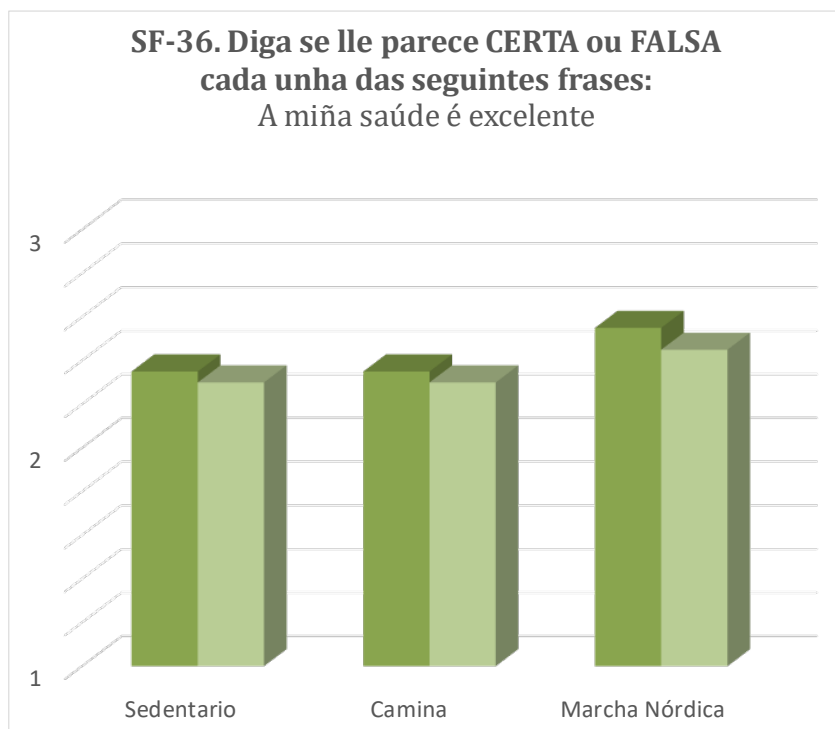
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

d. A miña saúde é excelente



Totalmente certa	Bastante certa	Non o sei	Bastante falsa	Totalmente falsa
1	2	3	4	5

Variable pertencente a dimensión: Saude Xeral

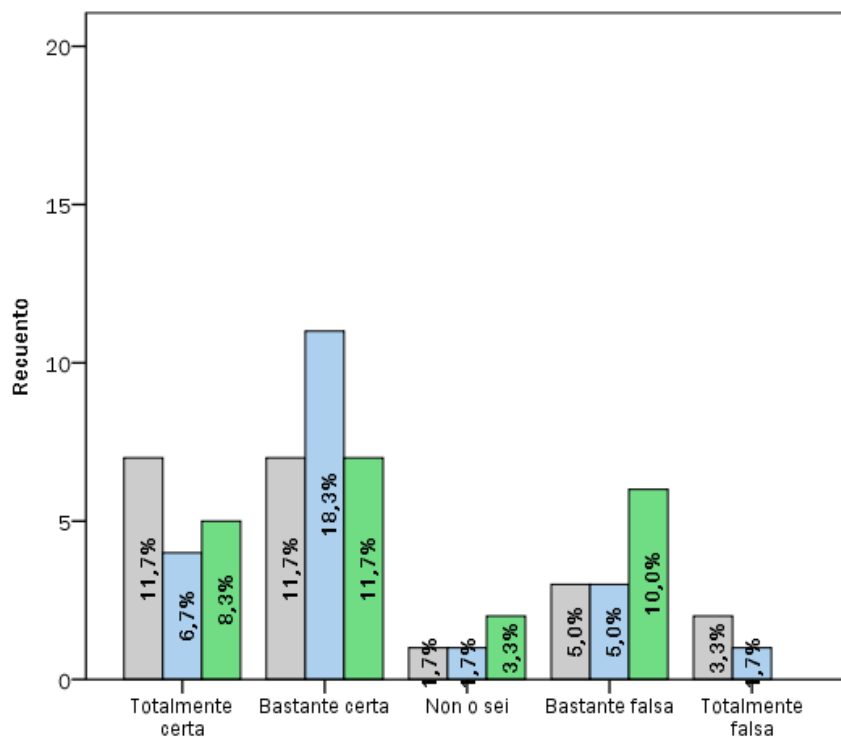
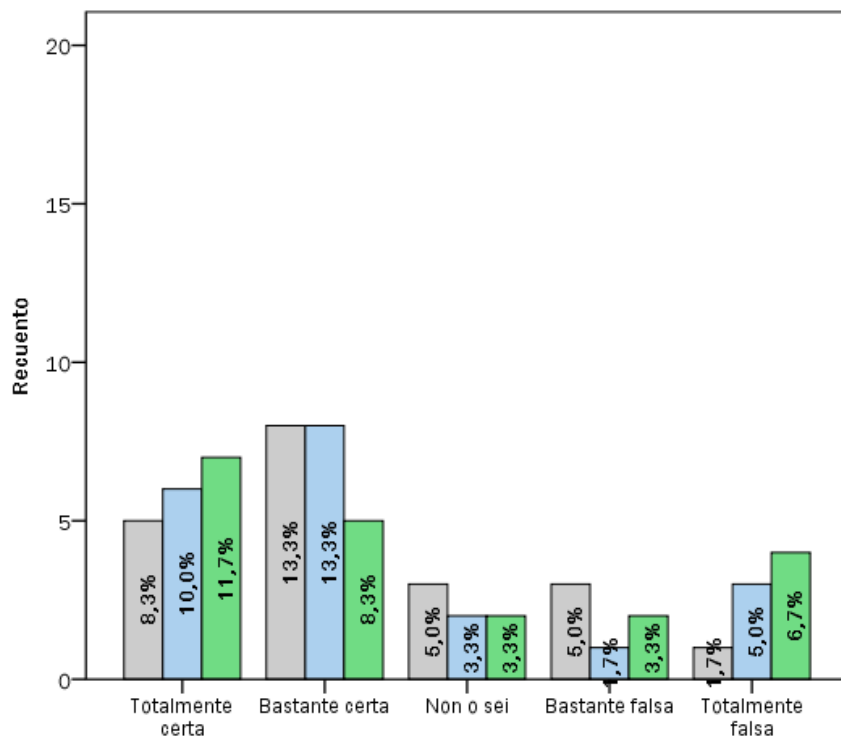
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@11dI e @11dF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

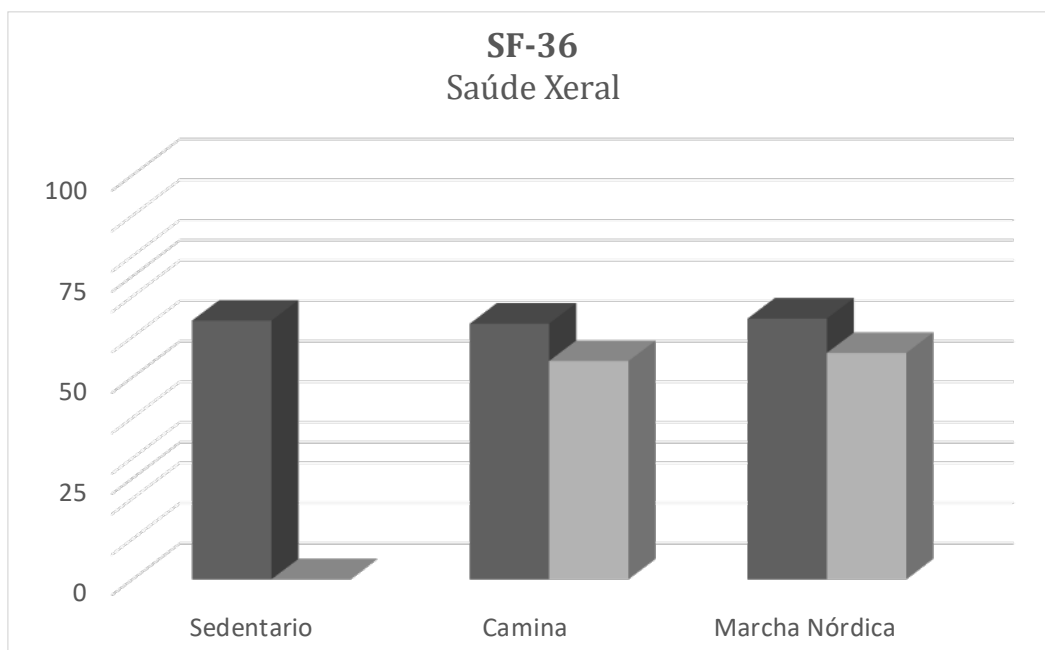
ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONOMÍCOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 12. Saúde xeral.

A saúde xeral é a media obtida da variable 01 e da variable 11. En total 5 ítems.



O

Valor 0 indica: Evalúa como mala a propia saúde

O Valor 100 indica: Evalúa a propia saúde como excelente

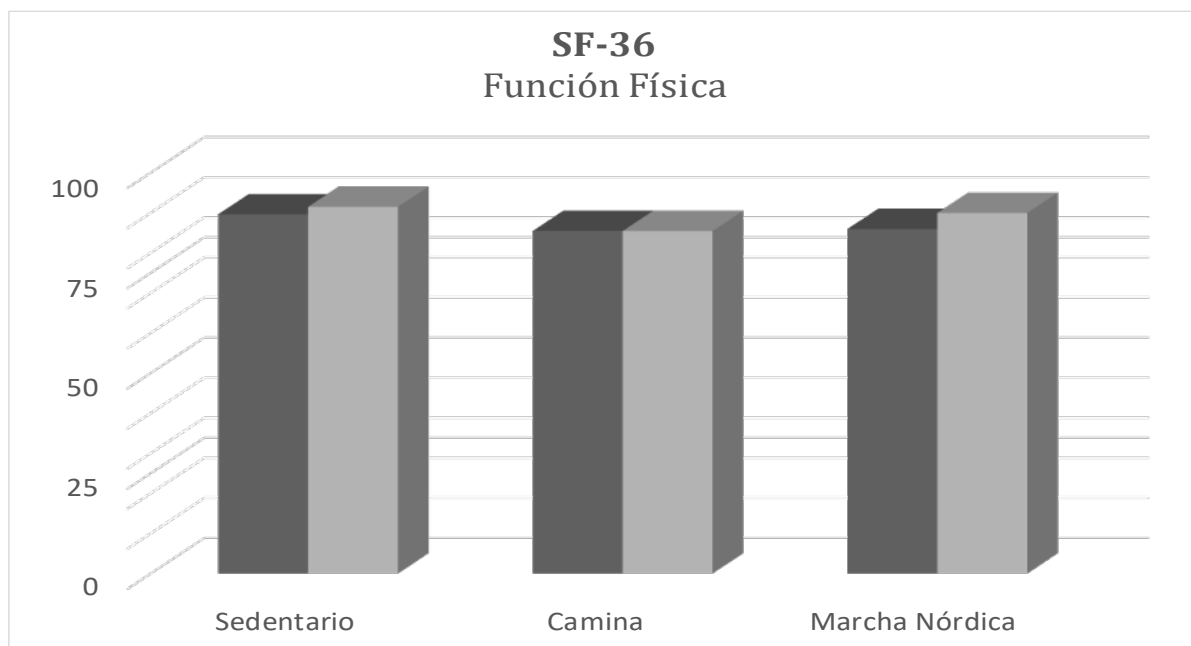
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@SGI e @SGF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 13. Función Física.

A función física é a media obtida da variable 03. En total 10 ítems.



O Valor 0 indica: Muy limitado para levar a cabo tódalas actividades físicas. llevar a cabo todas
O Valor 100 indica: Saúde vigorosa sen ningunha limitación debido a saúde

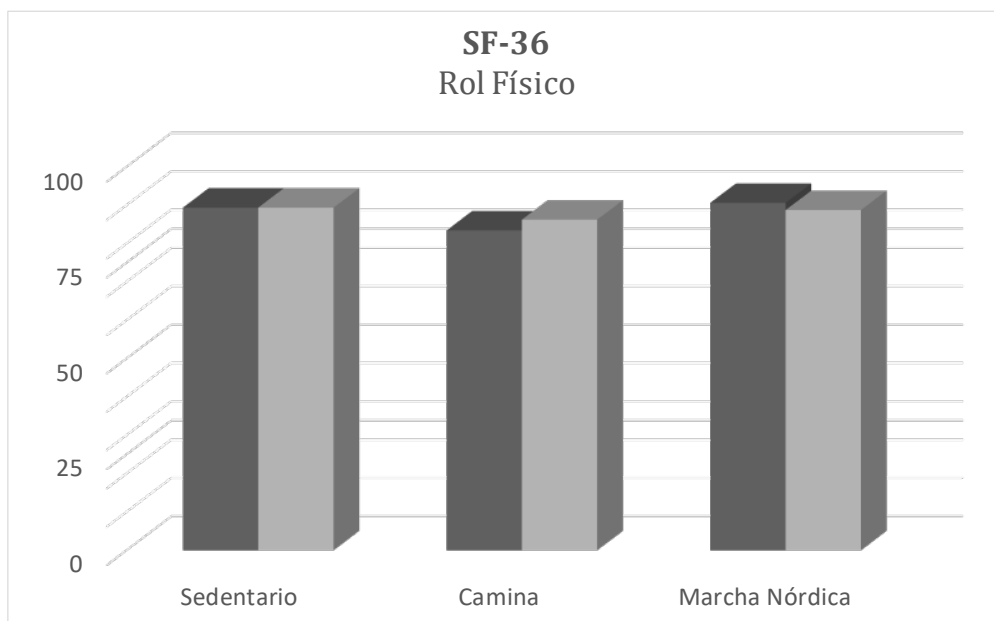
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@FFI e @FFF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 14. Rol Físico.

O rol físico é a media obtida da variable 04. En total 4 ítems.



O Valor 0 indica: Problemas co traballo ou outras actividades diarias debidas a problemas físicos

O Valor 100 indica: Ningún problema co traballo ou outras actividades diarias debidas a problemas físicos

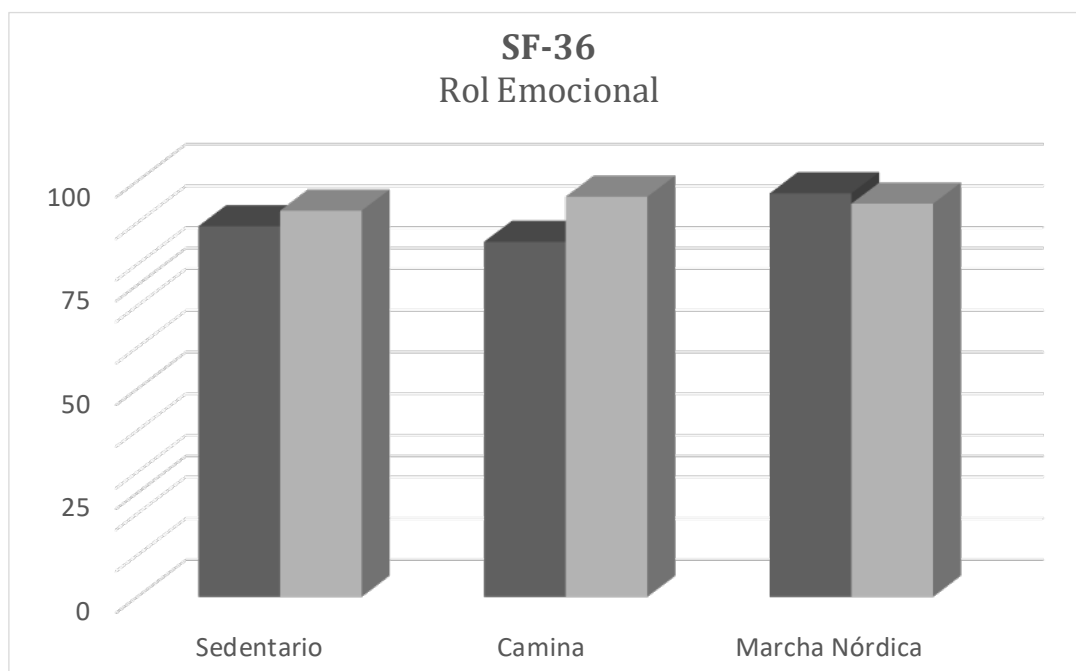
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@RFI e @RFF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 15. Rol Emocional

O rol emocional é a media obtida da variable 05. En total 3 ítems.



O Valor 0 indica: Problemas co traballo ou outras actividades diarias debidas a problemas emocionais

O Valor 100 indica: Ningún problema co traballo ou outras actividades diarias debidas a problemas emocionais

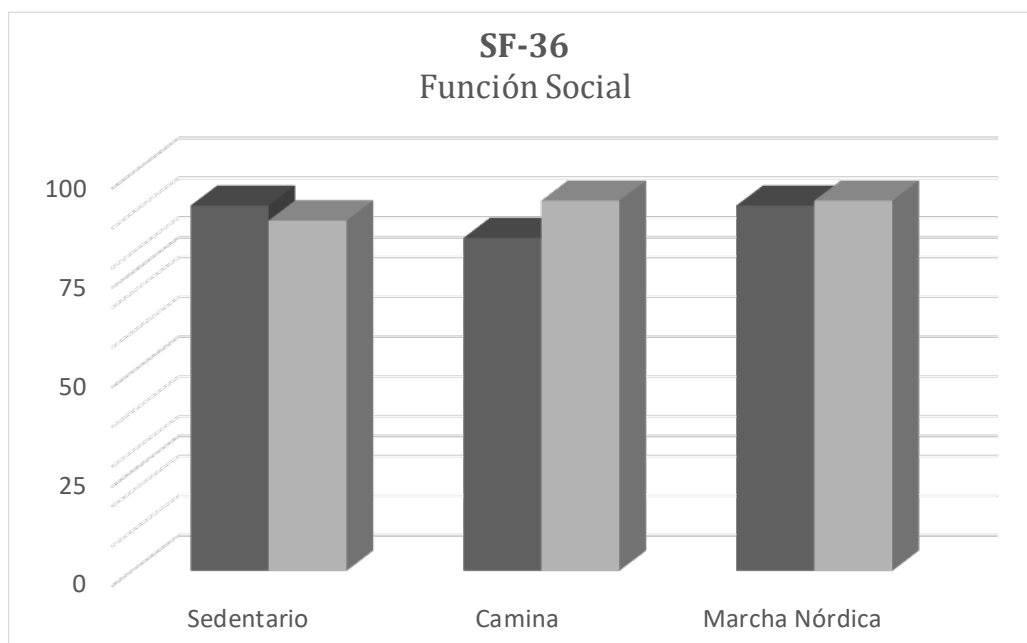
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@REI e @EFF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 16. Función social

A función social é a media obtida da variable 06 e 10. En total 2 items.



O Valor 0 indica: Interferencia extreme e moi frecuente coas actividades debido a problemas físicos ou emocionais

O Valor 100 indica: Leva a cabo actividades sociais normais sen ningunha interferencia debida a problemas físicos ou emocionais

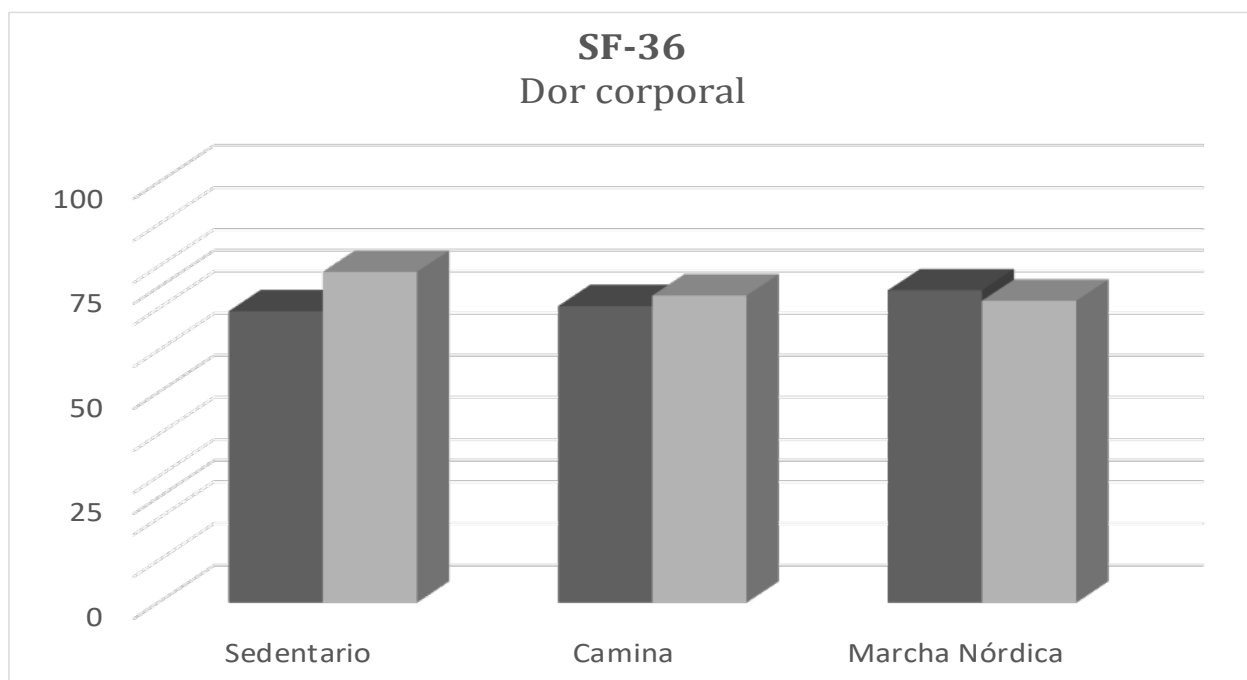
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@FSI e @FSF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO-SANITARIO**

Variable 17. Dor corporal

A dor corporal é a media obtida da variable 7 e 8. En total 2 ítems.



O Valor 0 indica: Dor moi intensa

O Valor 100 indica: Ningunha dor

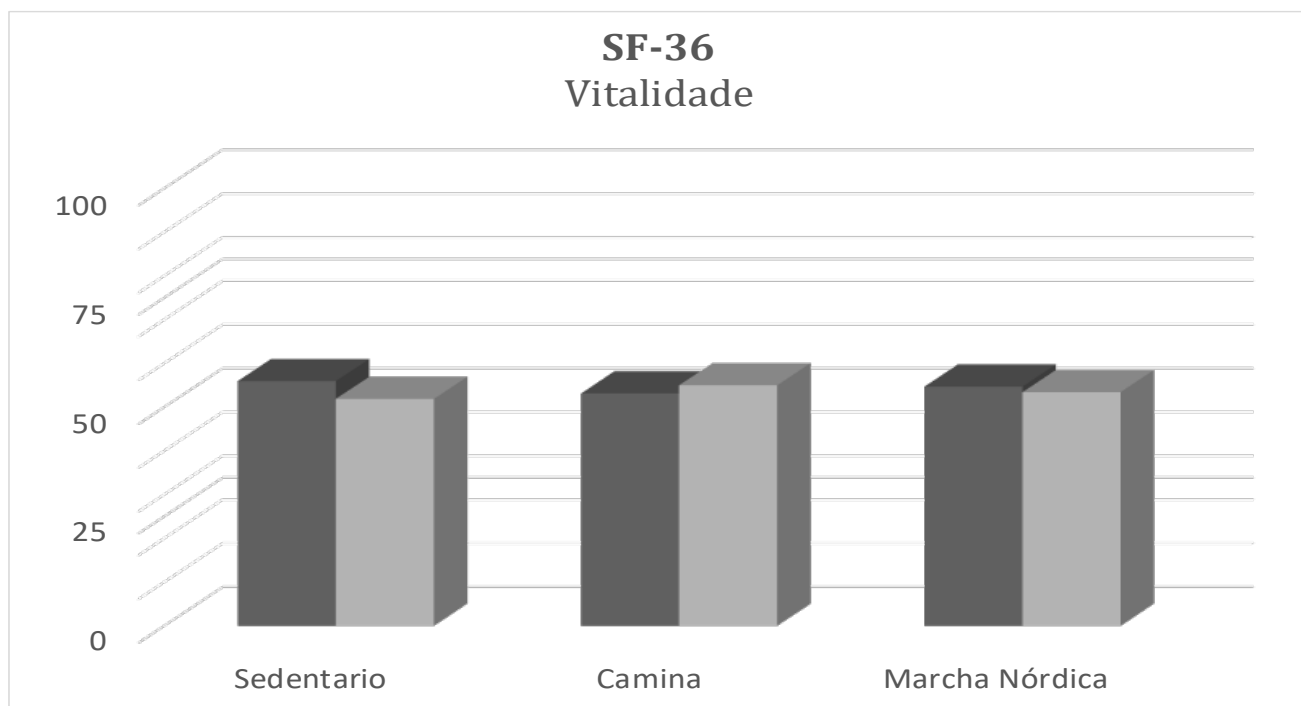
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@DCI e @DFF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 18. Vitalidade

A vitalidade é a media obtida das variables 9a, 9e, 9g e 9i. En total 4 items.



O Valor 0 indica: Síntese cansado e exhausto todo o tempo

O Valor 100 indica: Síntese moi dinámico e cheo de enerxía todo o tempo

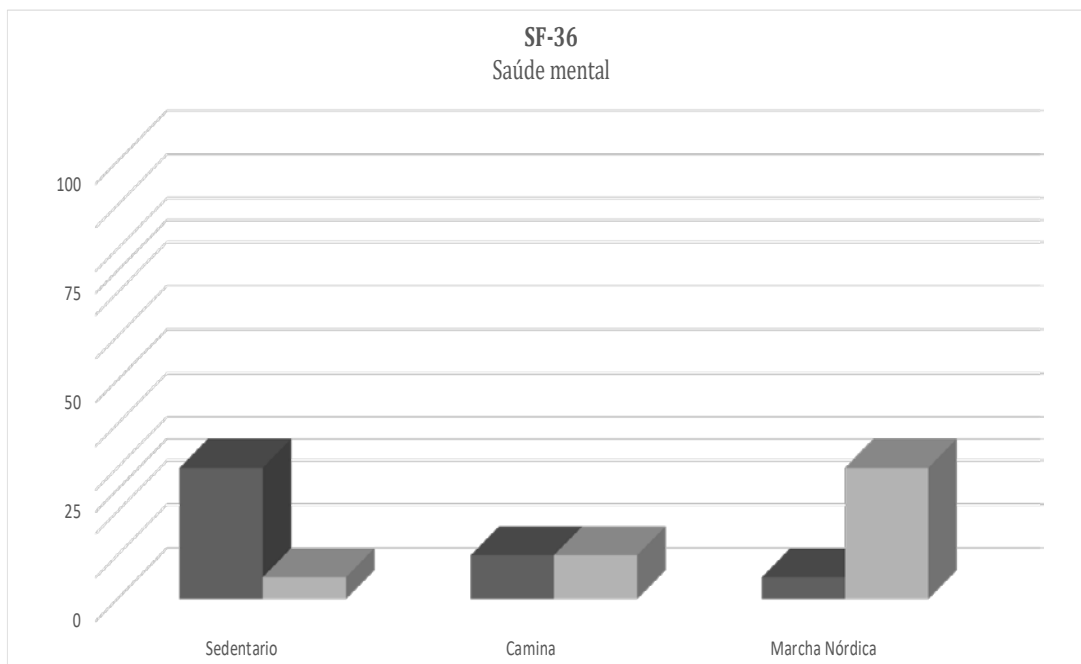
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@VI e @VF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 19. Saúde Mental

A saúde mental é a media obtida das variables 9b, 9c, 9d, 9f e 9h. En total 5 items.



O Valor 0 indica: Sentimento de angustia e depresión durante todo o tempo

O Valor 100 indica: Sentimento de felicidade, tranquilidade e calma durante todo o tempo

Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@SMI e @SMF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

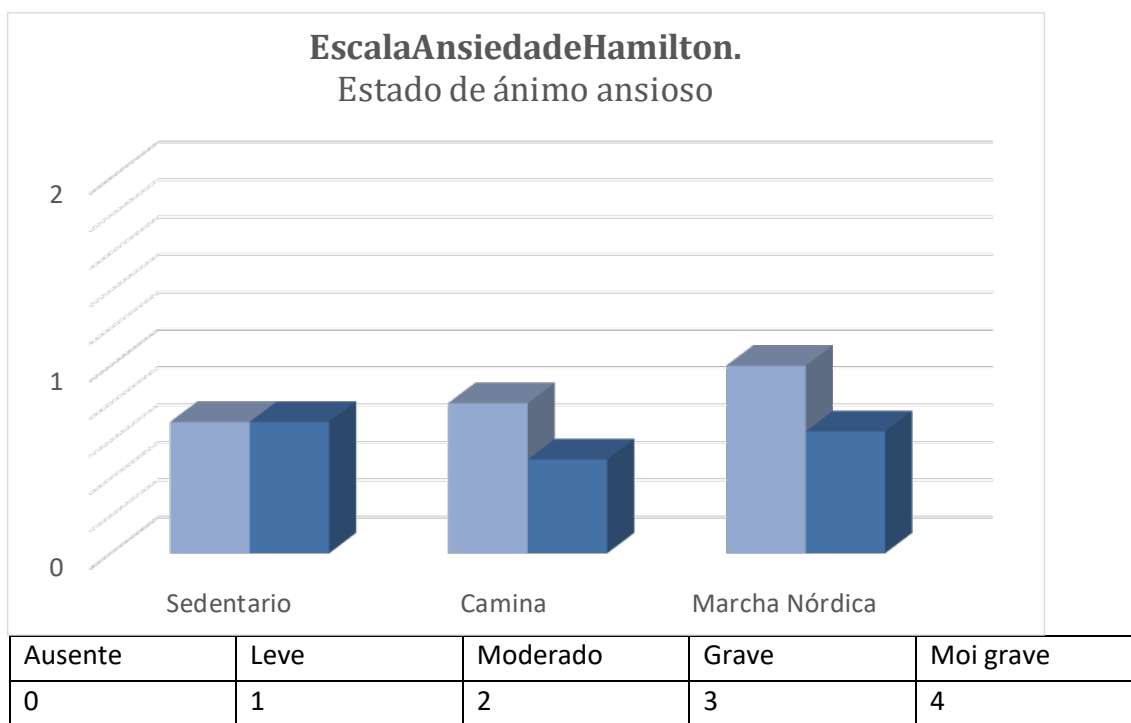
A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO no SECTOR SOCIO SANITARIO**

ESCALA DE ANSIEDADE DE HAMILTON

Escala de ansiedad de Hamilton

Variable 01. Estado de ánimo ansioso:



Variable pertencente a Ansiedad Psíquica

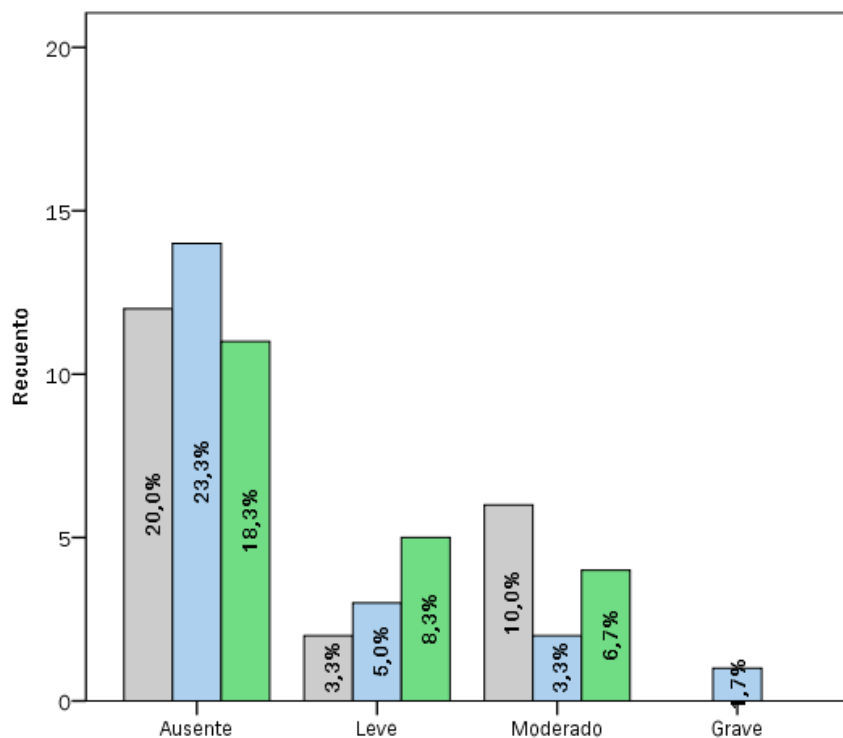
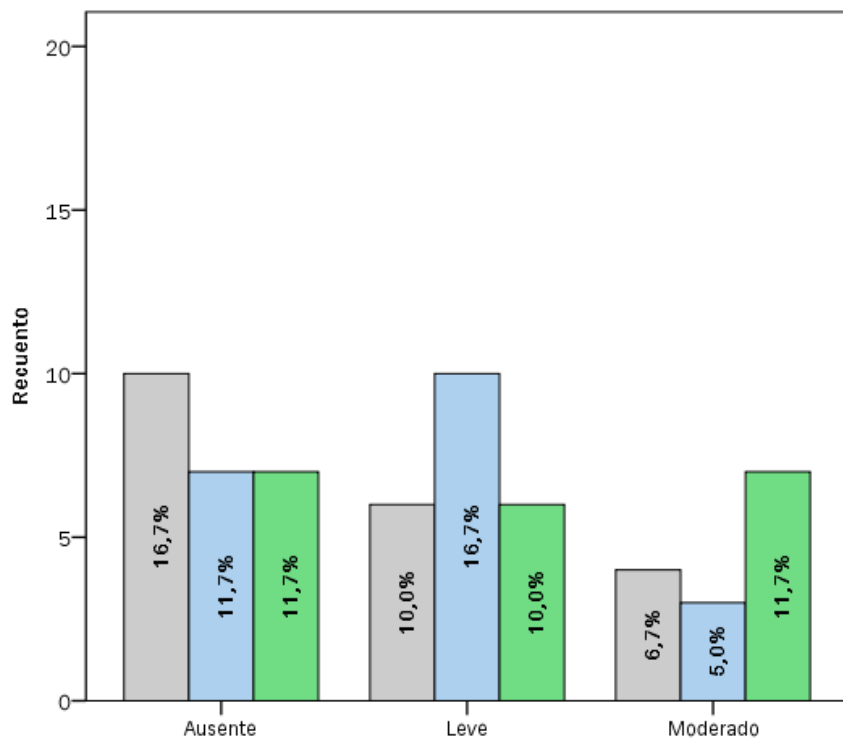
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA1I e @EA1F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

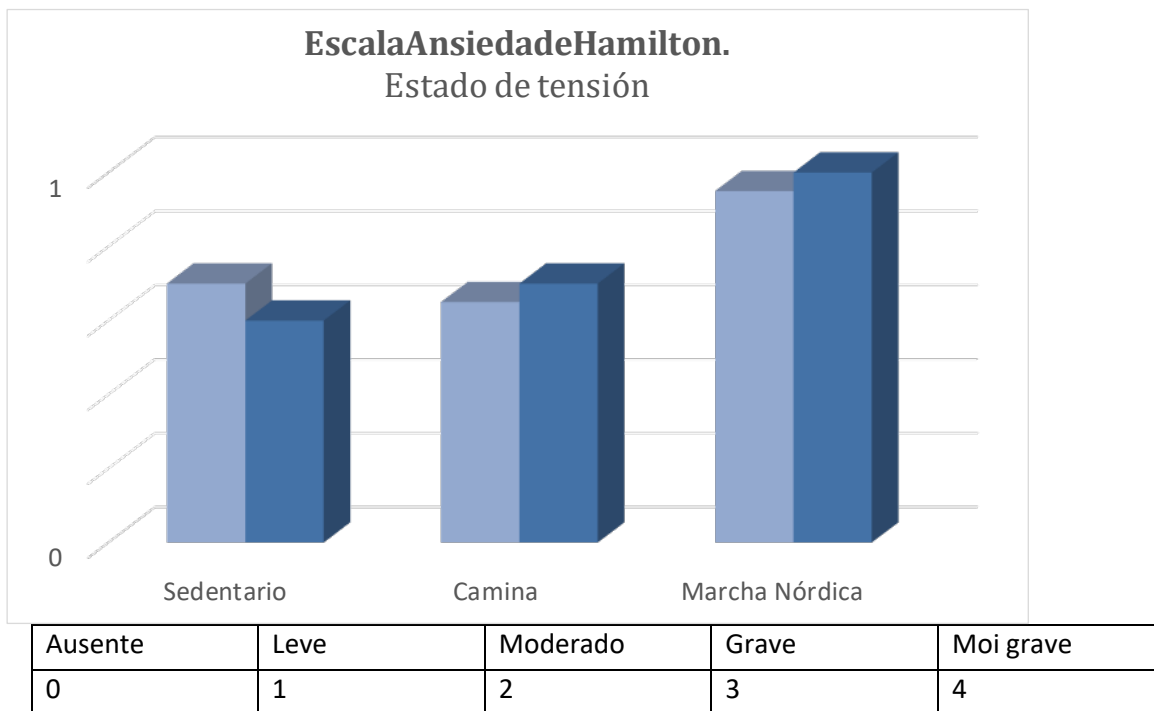
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 02. Tensión:



Variable pertencente a Ansiedad Psíquica

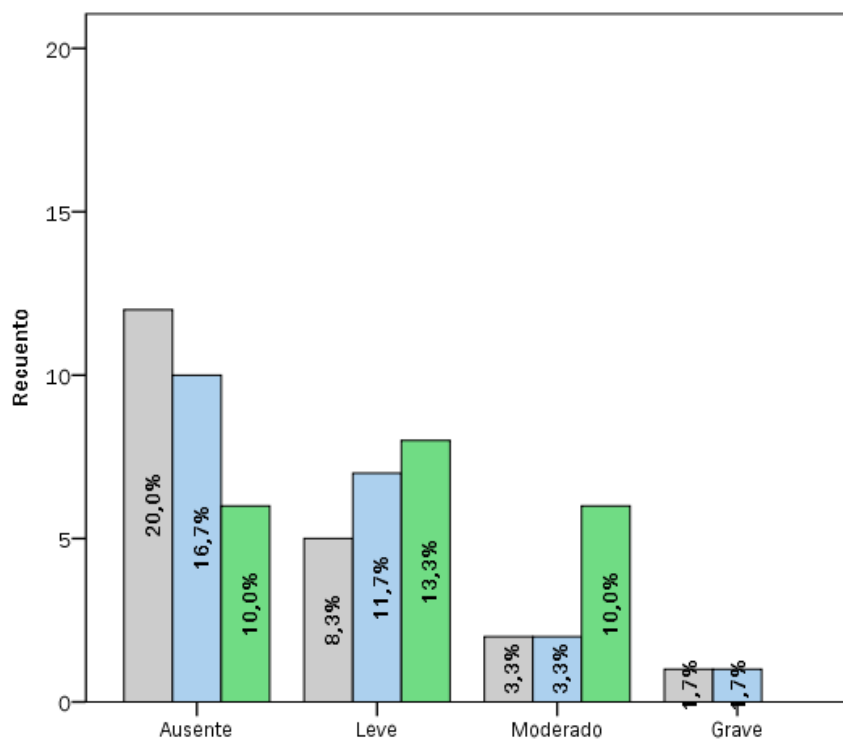
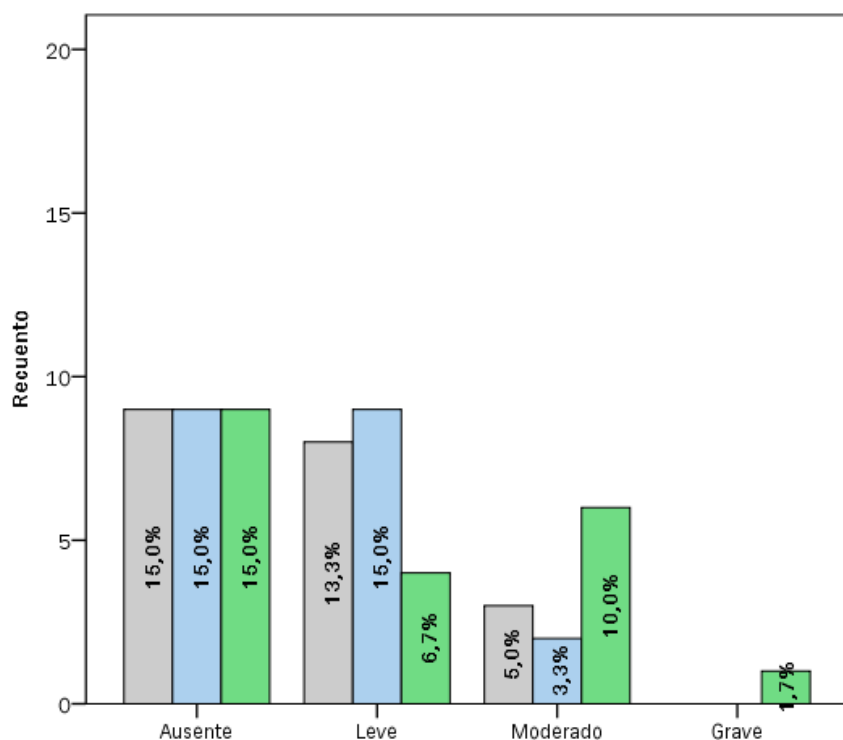
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA2I e @EA2F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

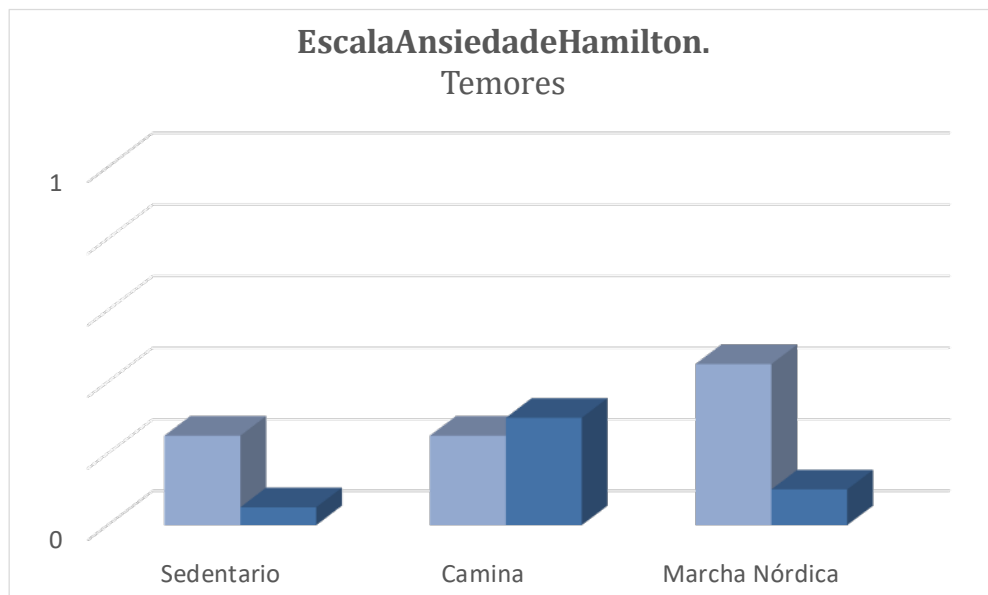
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 03. Temores:



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Psíquica

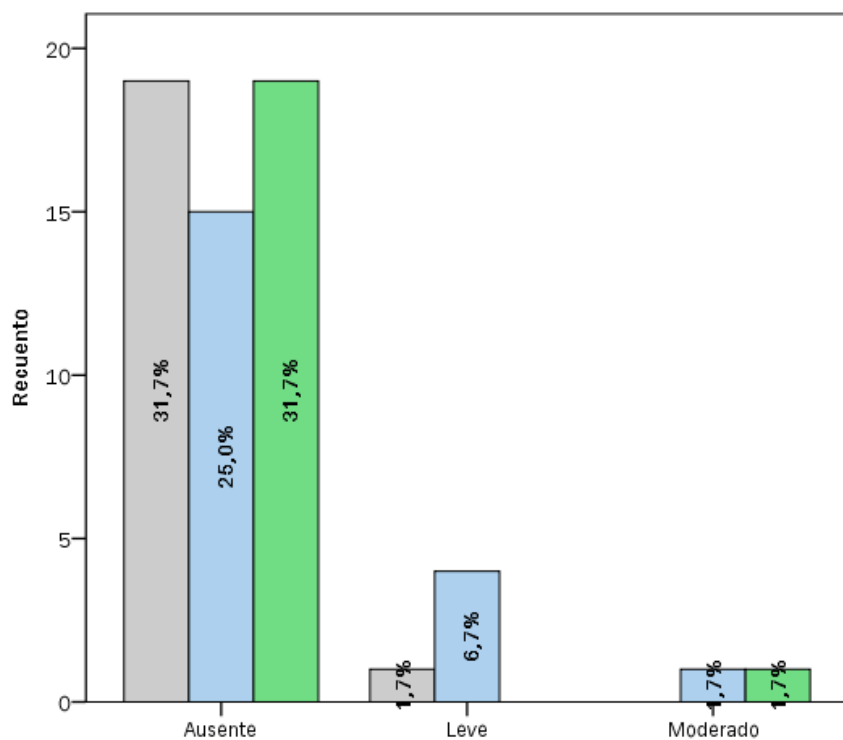
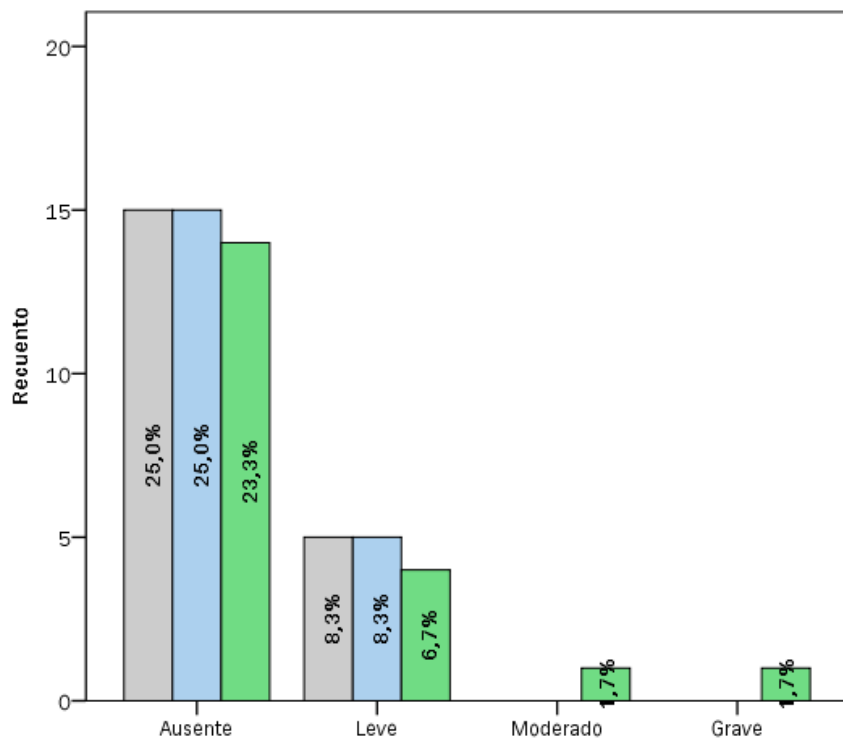
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA3I e @EA3F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

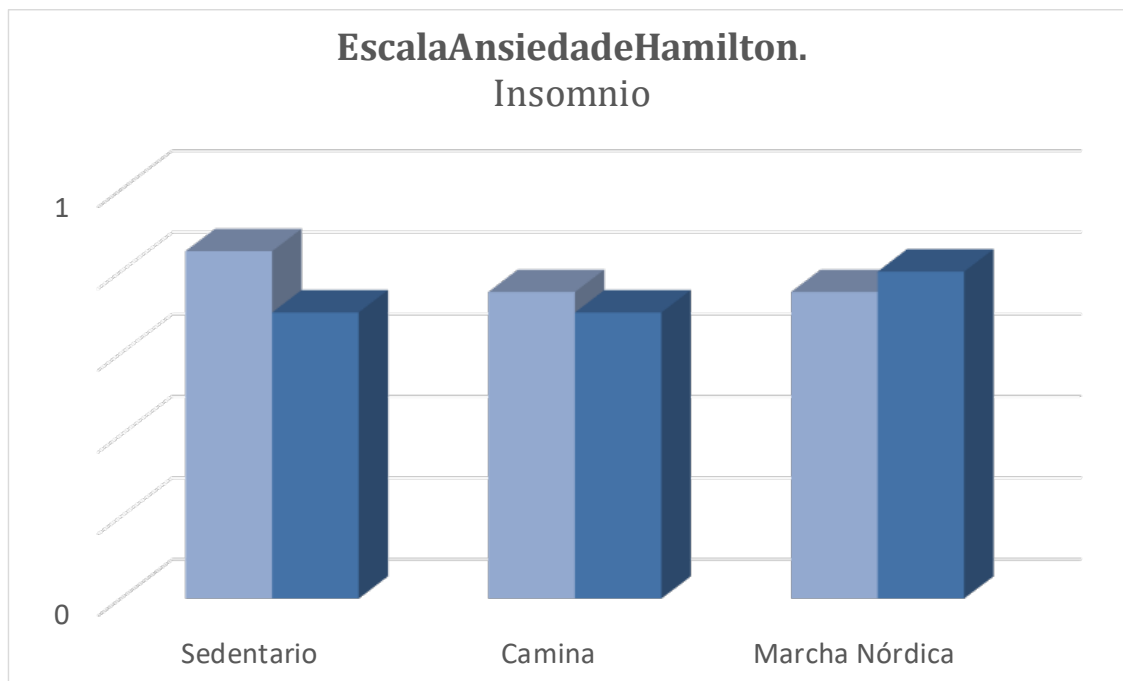
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 04. Insomnio:



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Psíquica

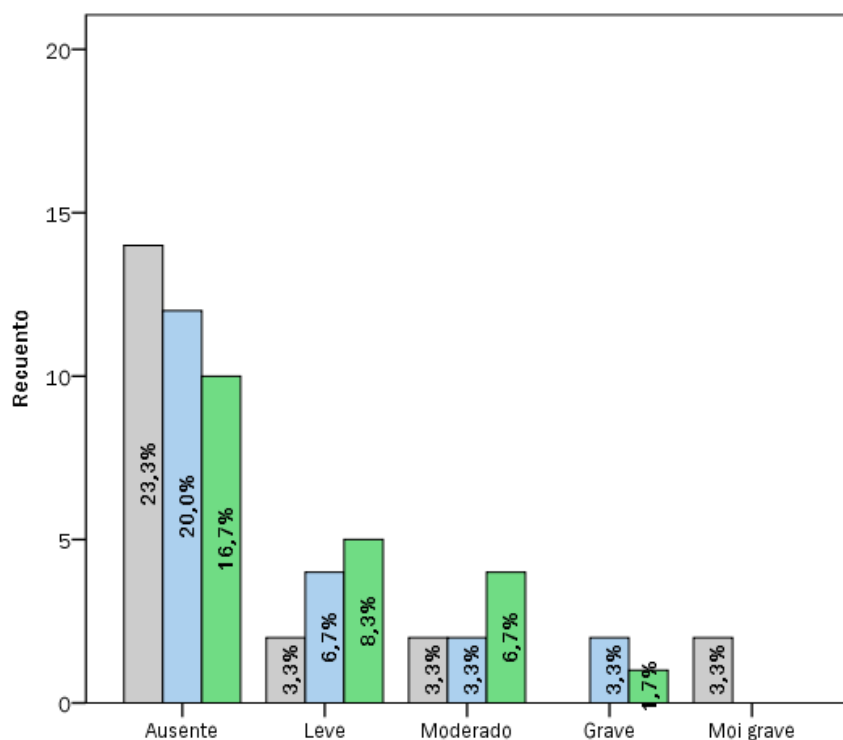
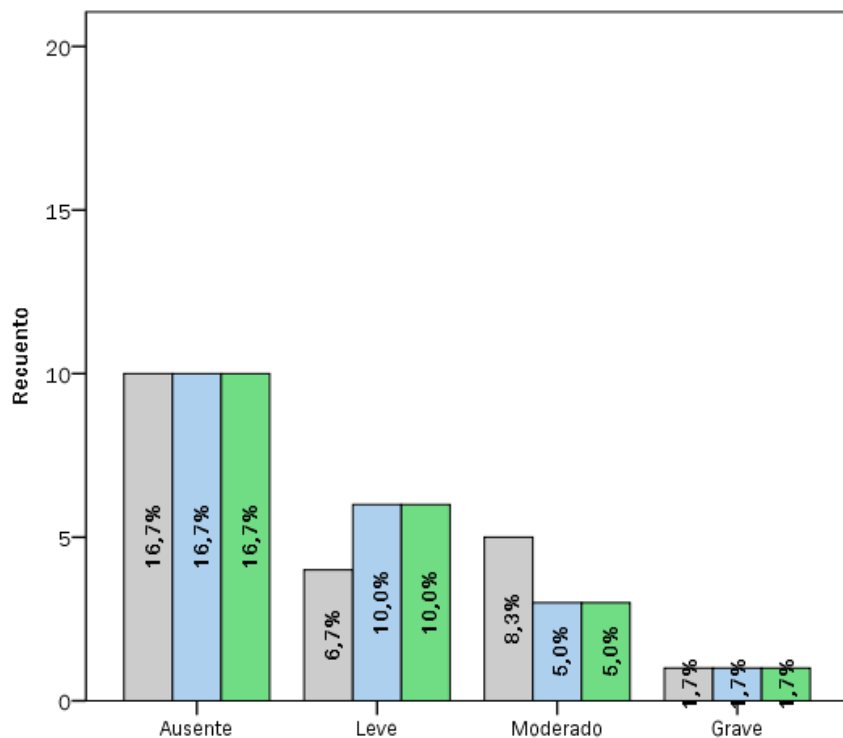
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA4I e @EA4F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

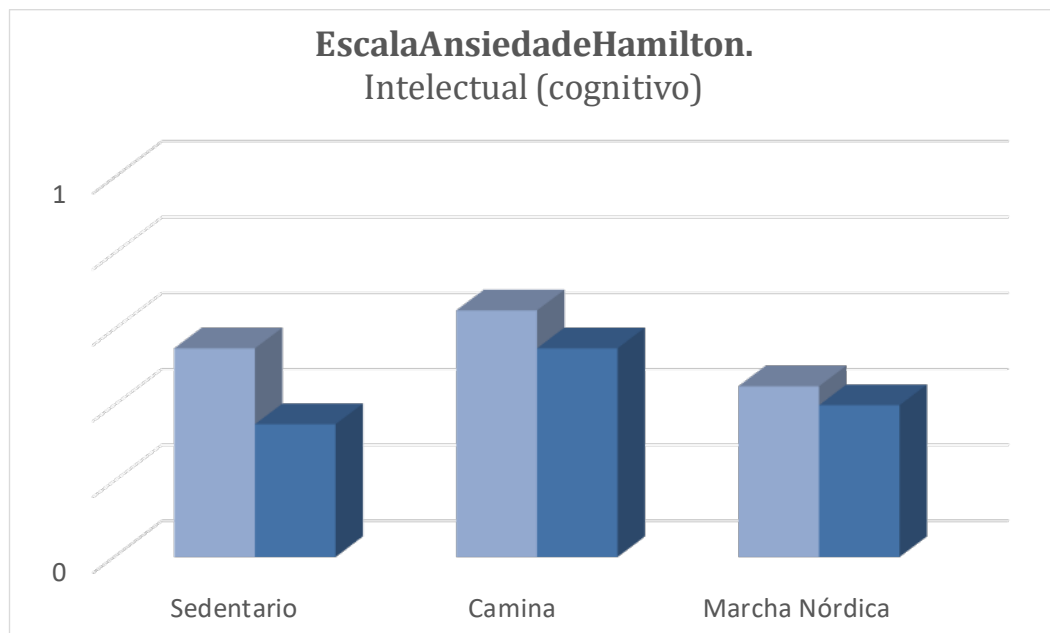
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONOMÍCOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 05. Intelectual (cognitivo)



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Psíquica

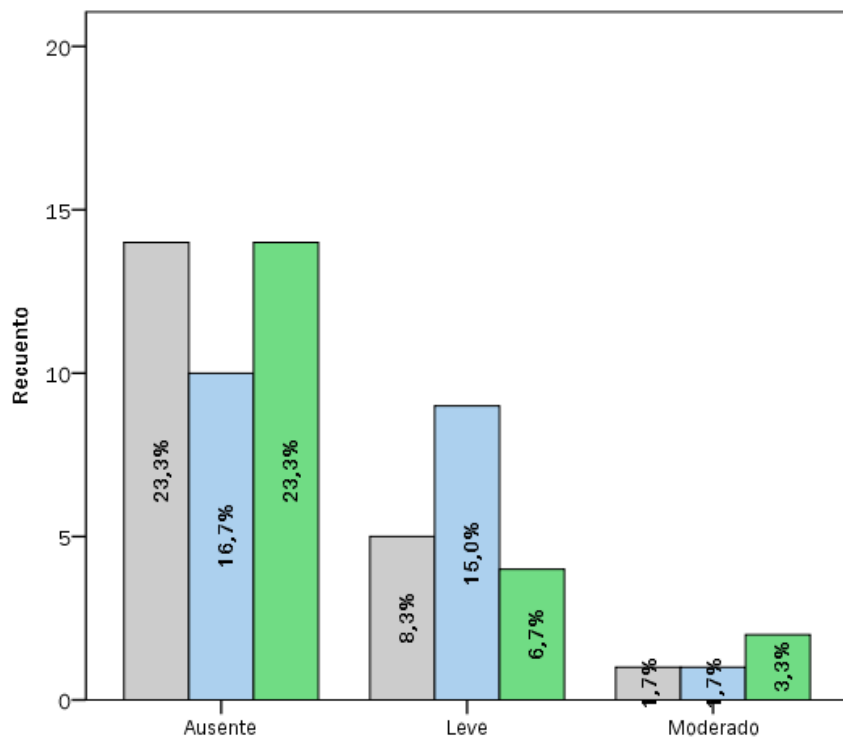
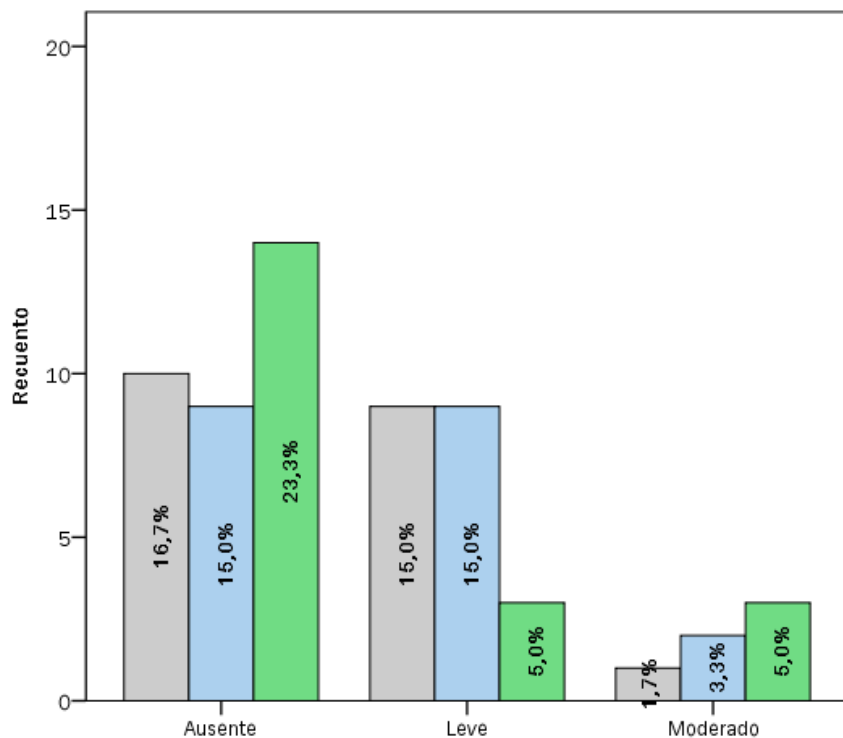
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA5I e @EA5F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

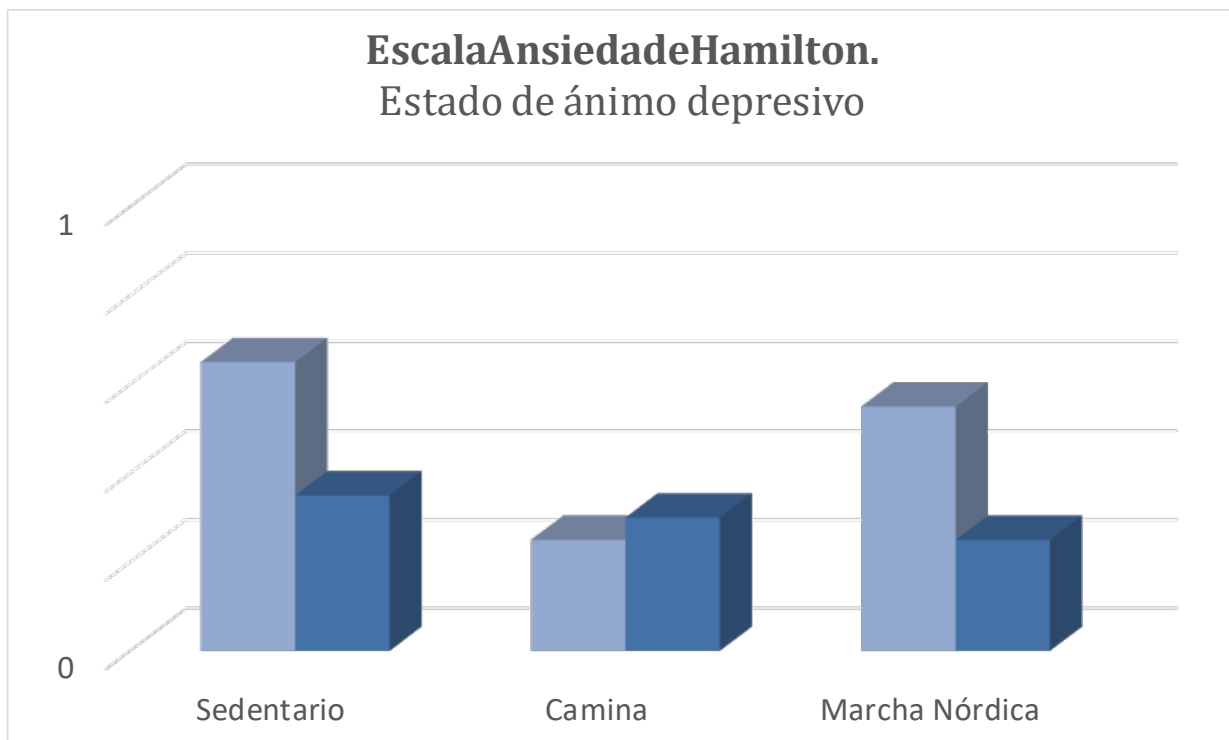
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 06. Estado de ánimo deprimido



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Psíquica

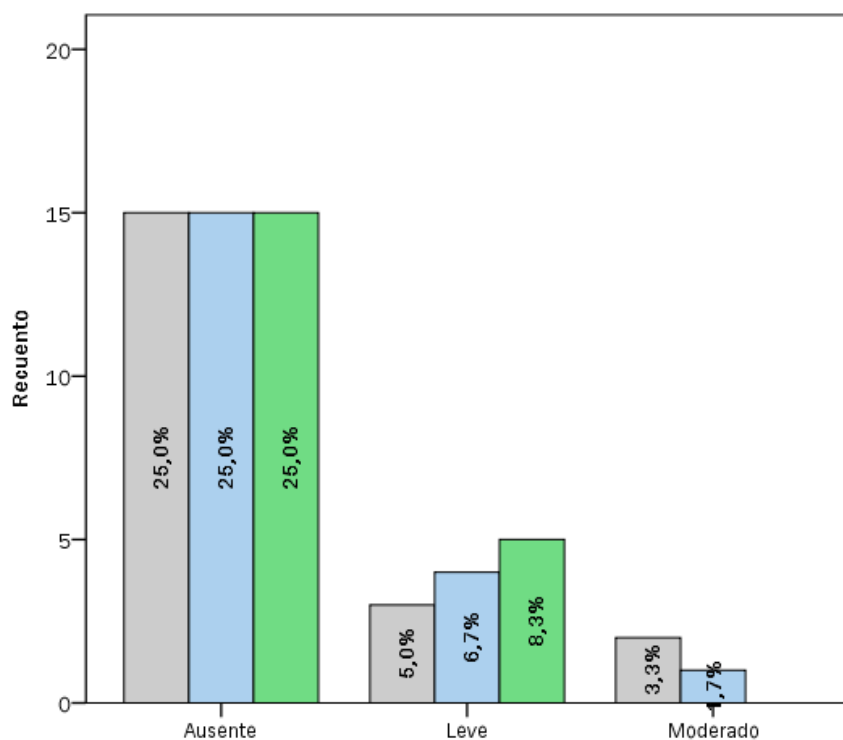
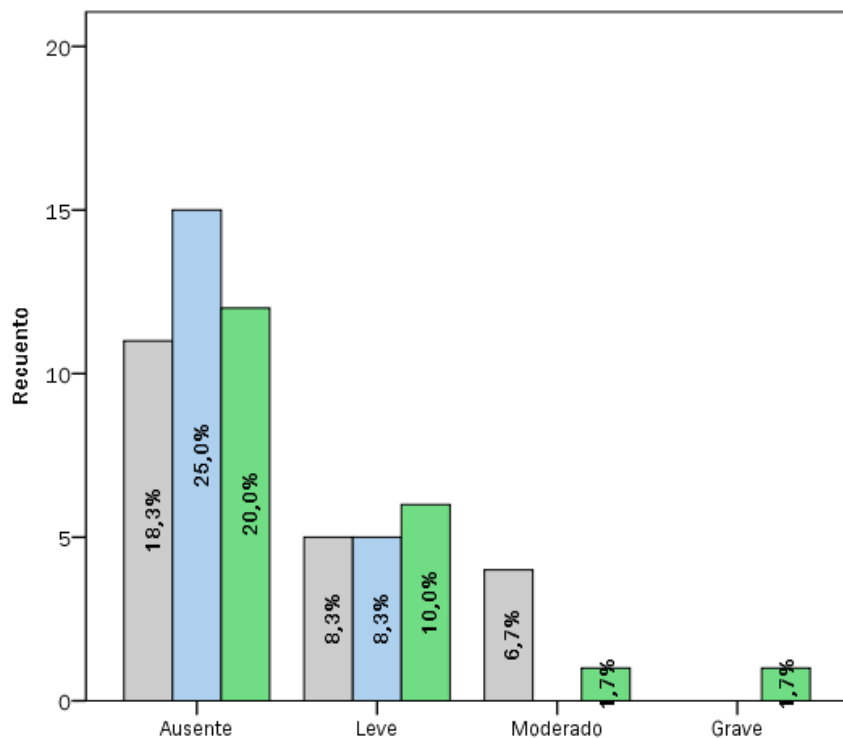
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA6I e @EA6F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

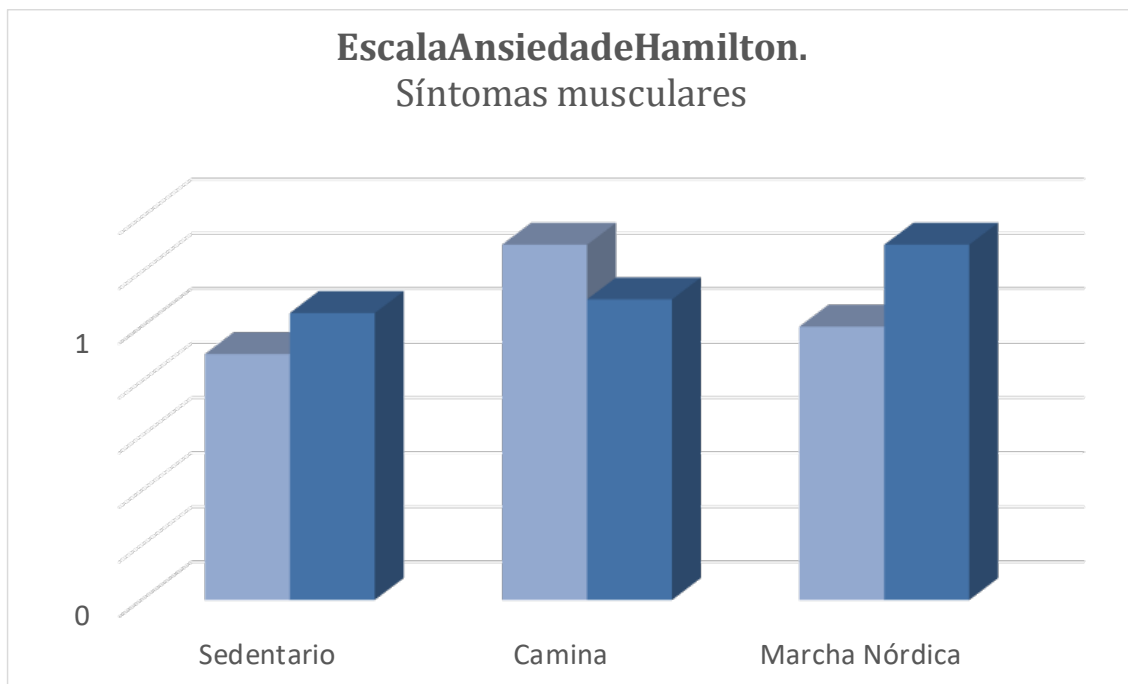
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 07. Síntomas somáticos xerais (musculares):



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Somática

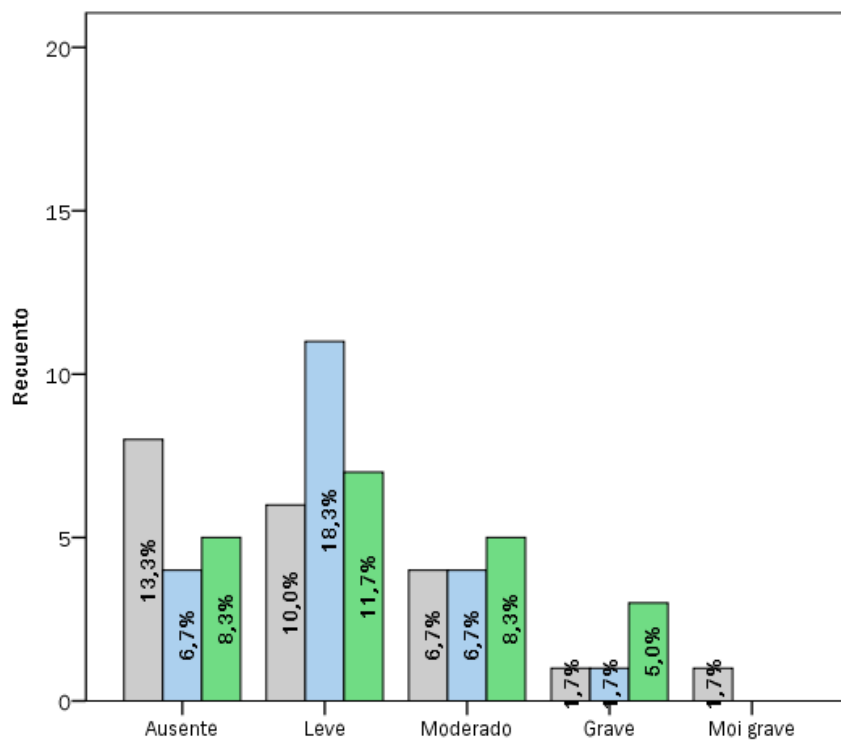
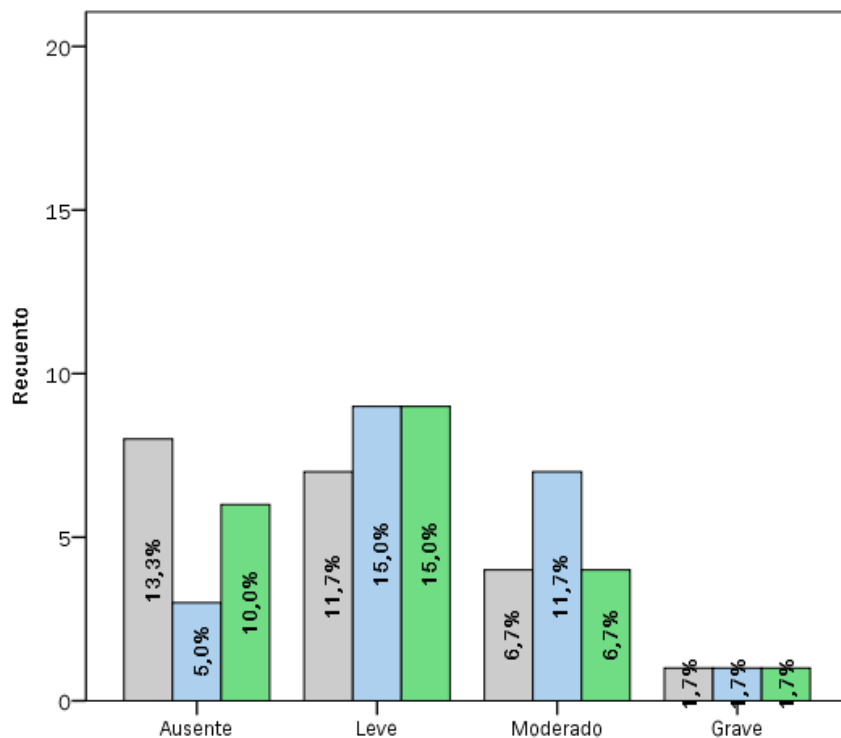
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA7I e @EA7F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

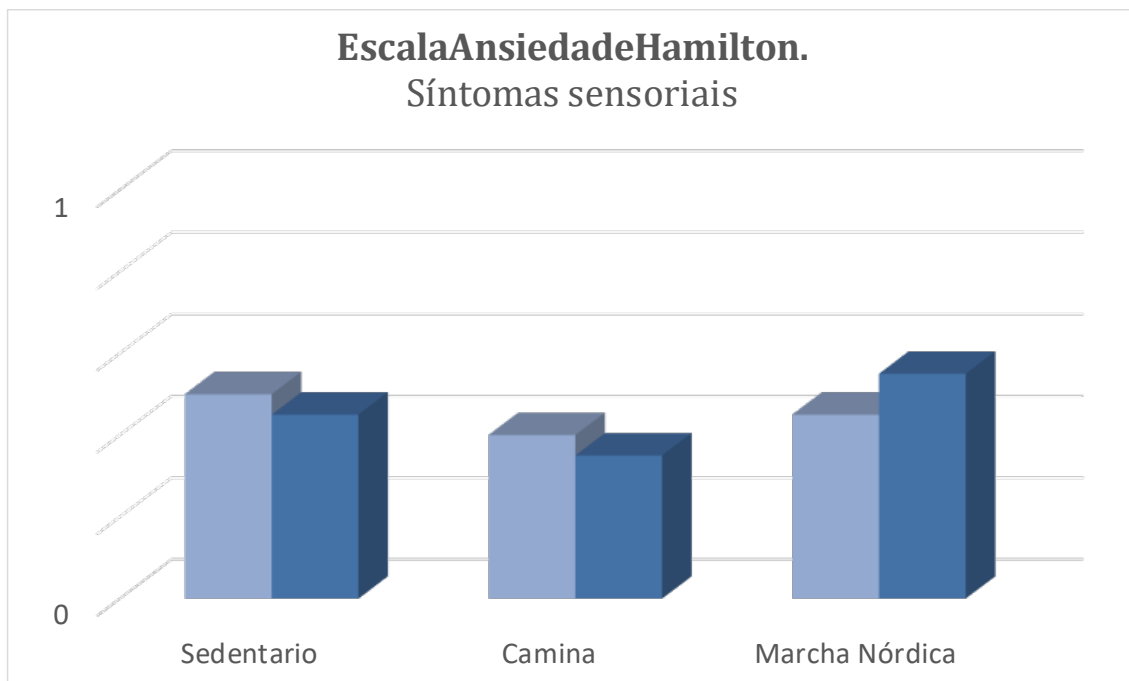
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 08. Síntomas somáticos xerais (sensoriais)



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Somática

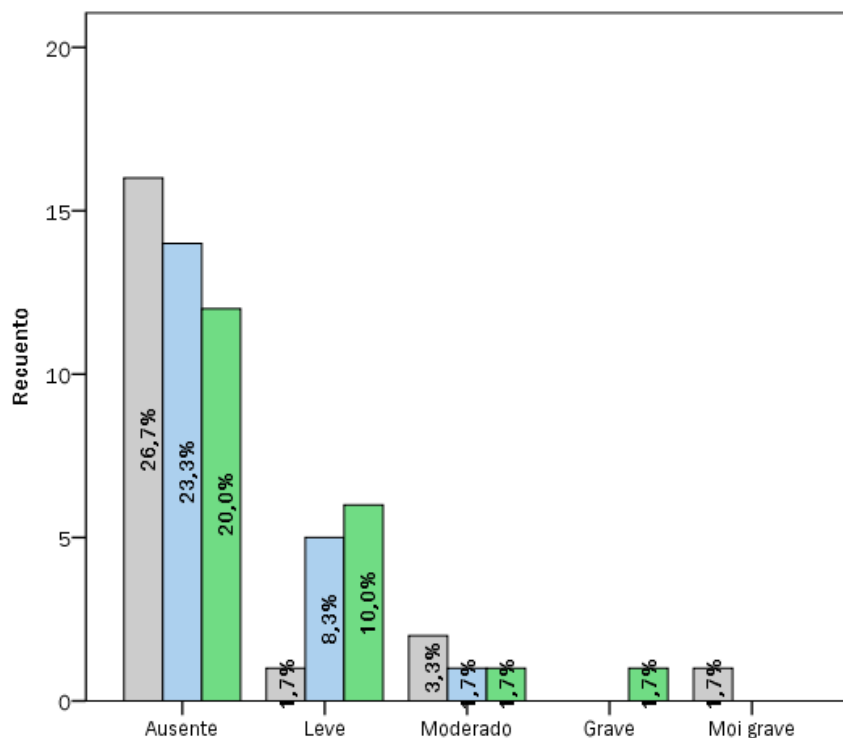
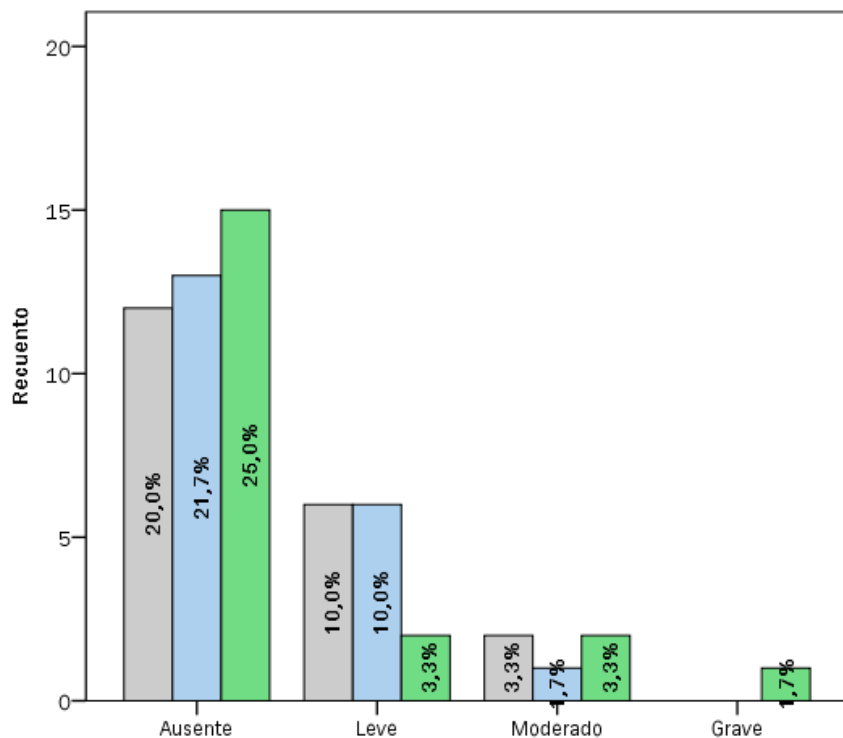
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA8I e @EA8F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

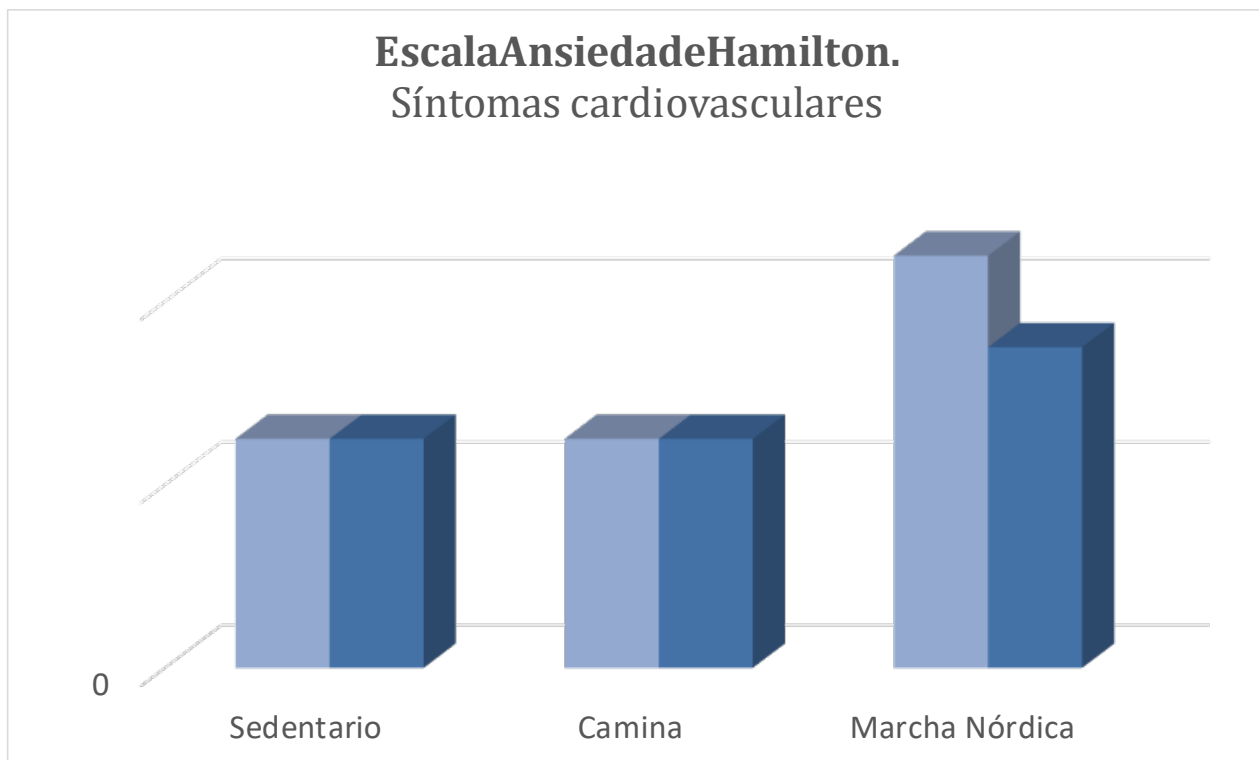
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 09. Síntomas cardiovasculares:



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Somática

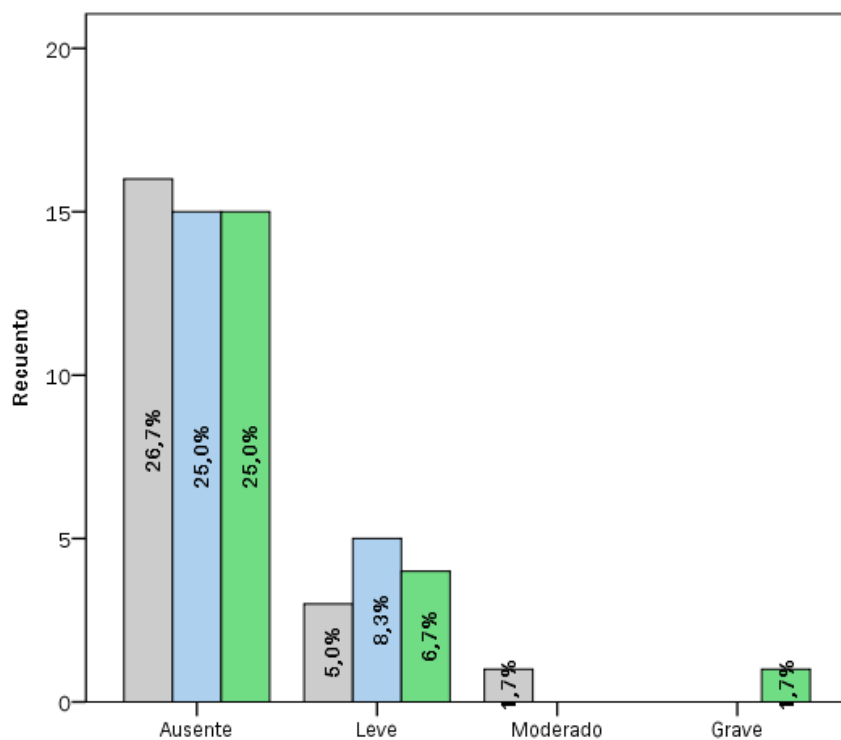
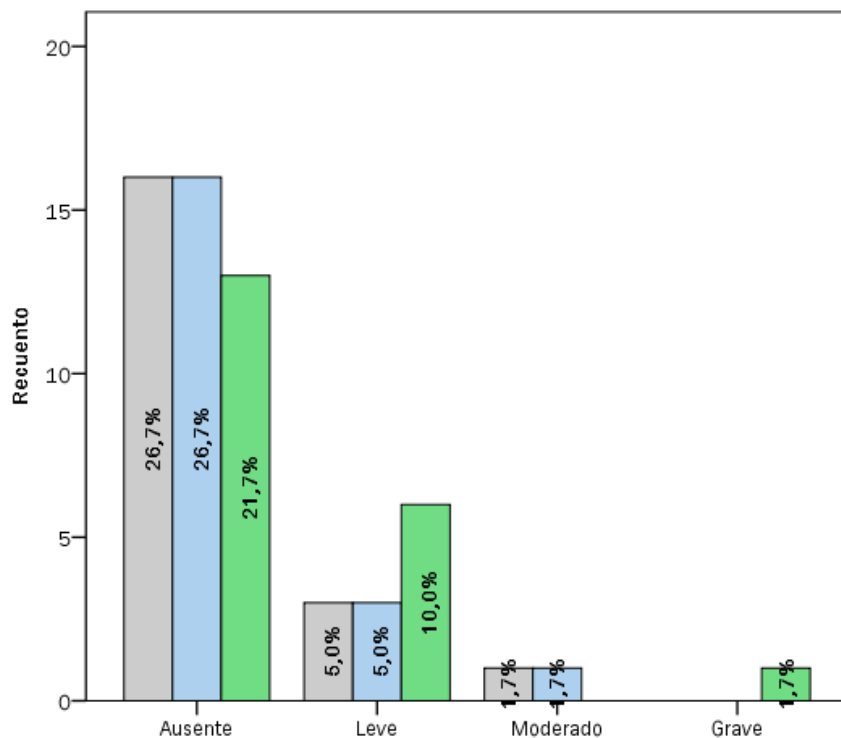
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA9I e @EA9F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

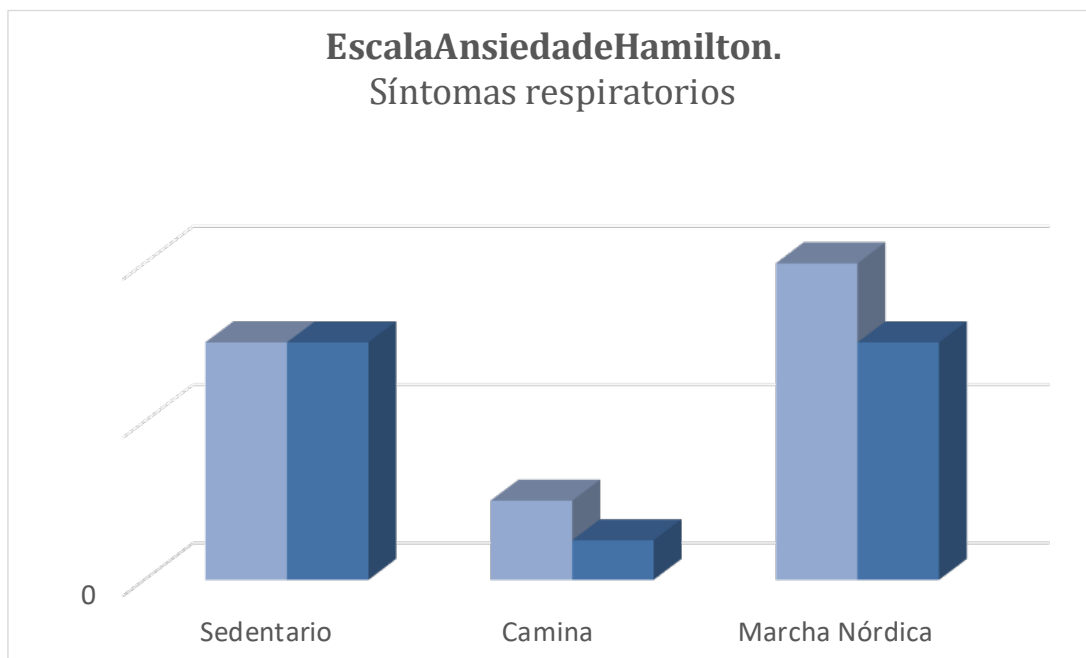
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 10. Síntomas respiratorios



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Somática

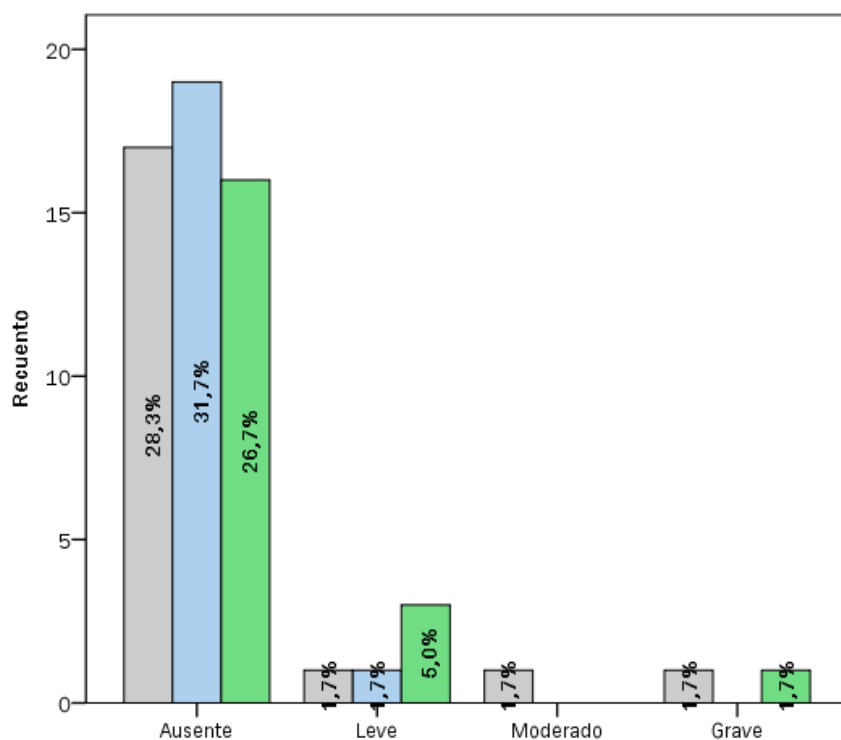
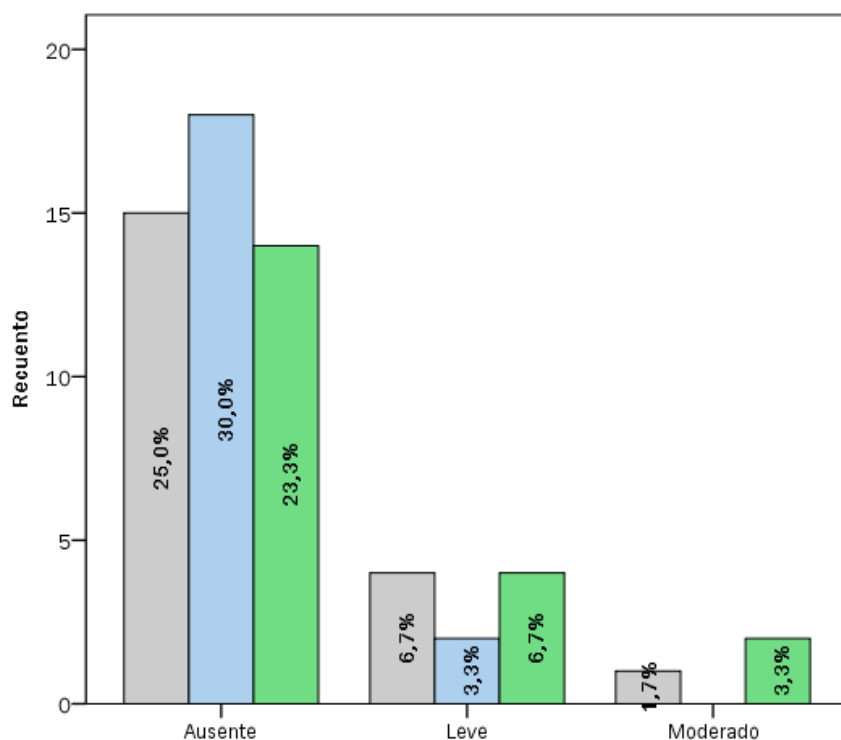
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA10I e @EA10F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

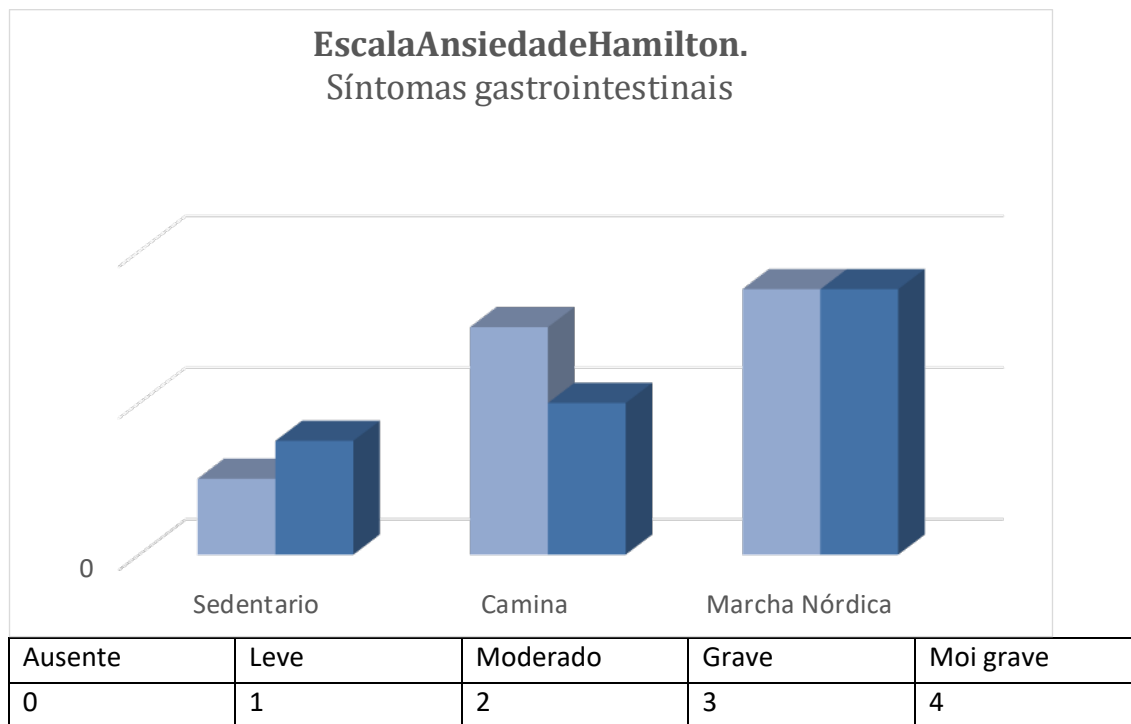
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 11. Síntomas gastrointestinales



Variable pertencente a Ansiedad Somática

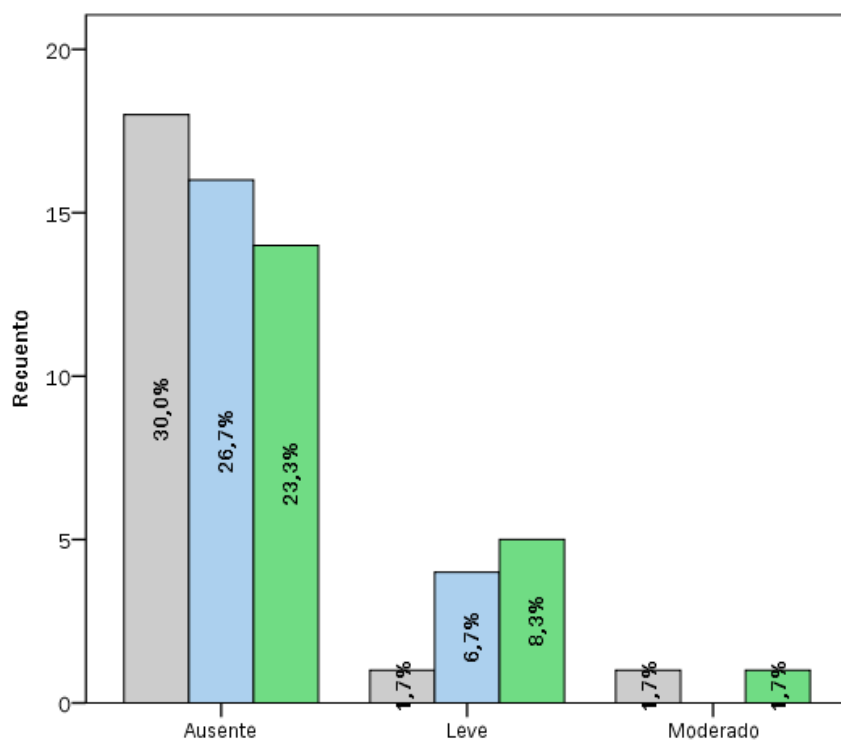
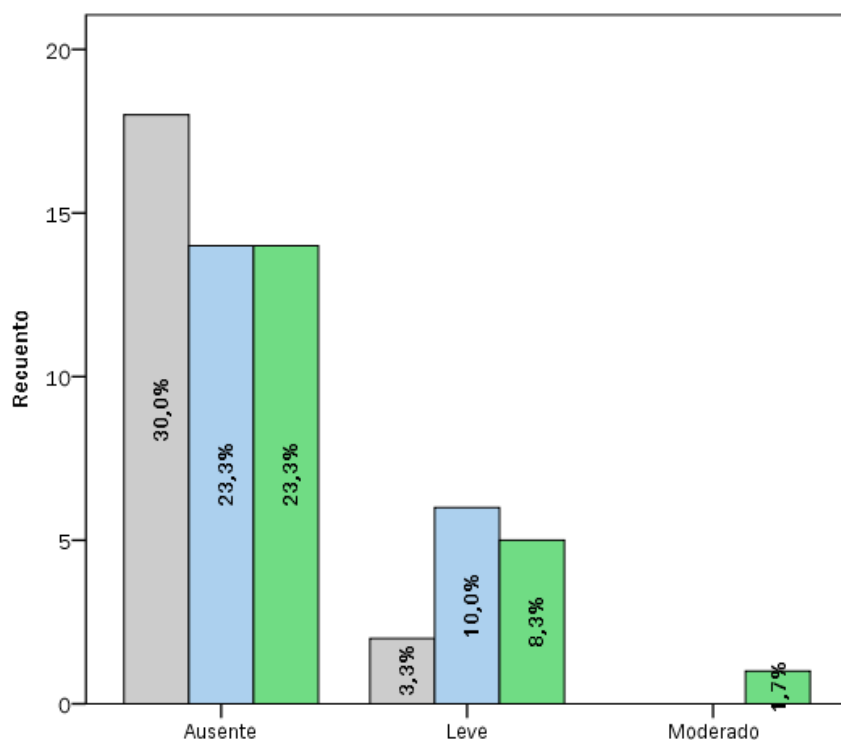
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA11I e @EA11F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

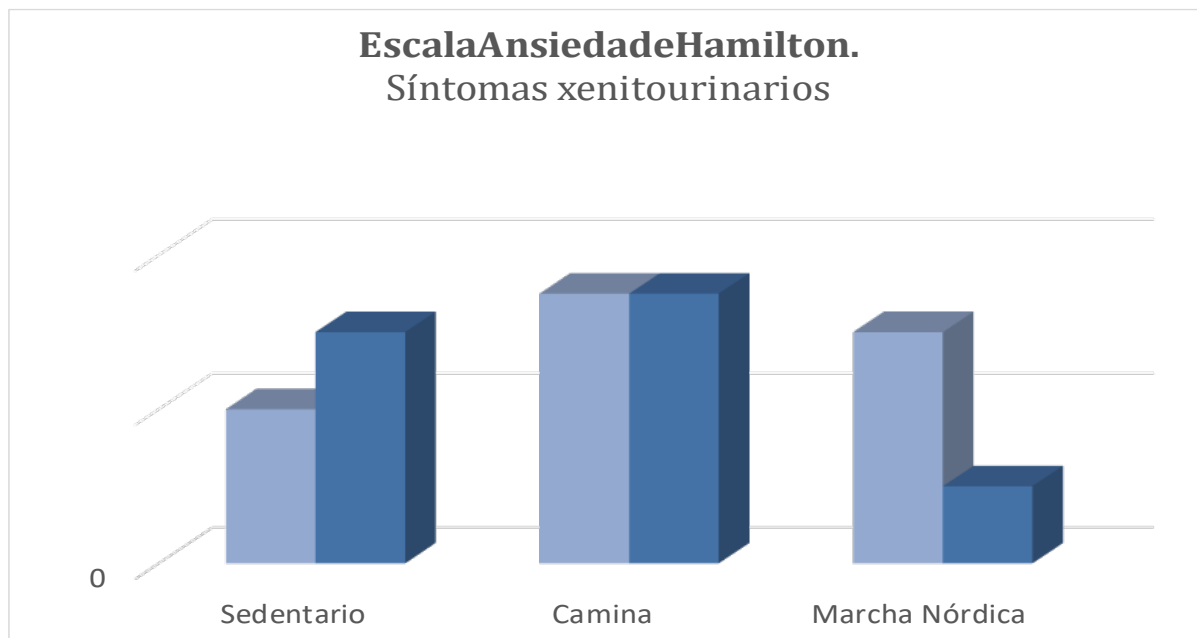
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 12. Síntomas xenitourinarios:



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Somática

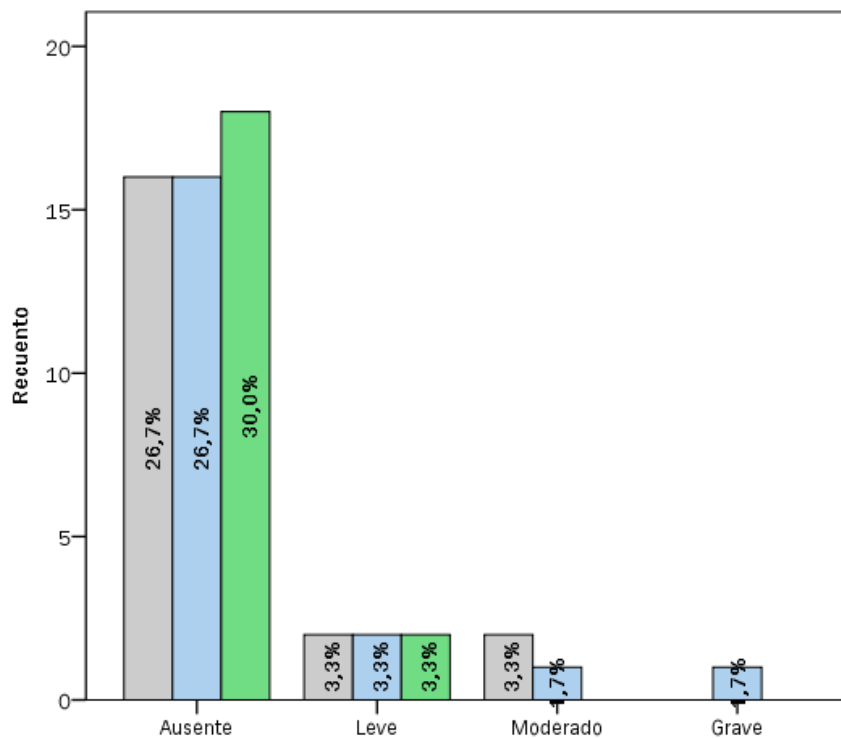
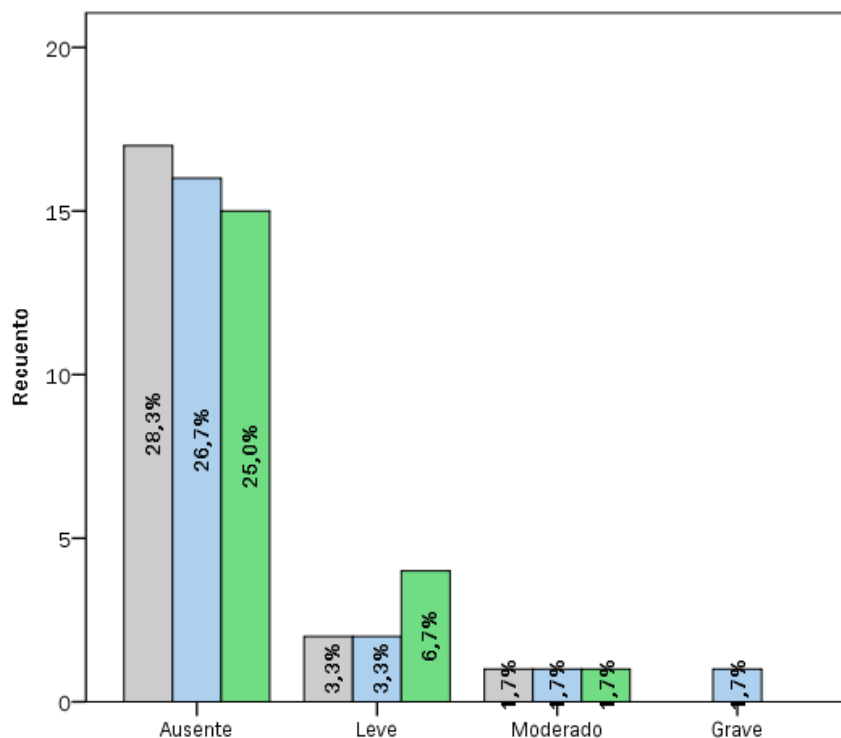
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA12I e @EA12F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

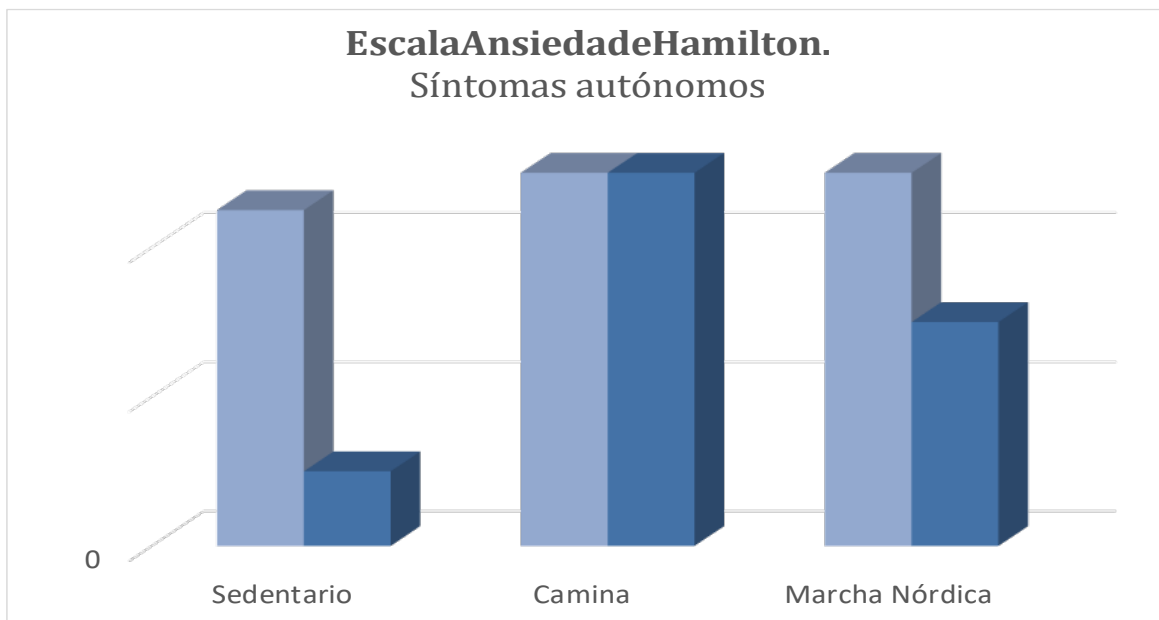
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 13. Síntomas autónomos:



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Somática

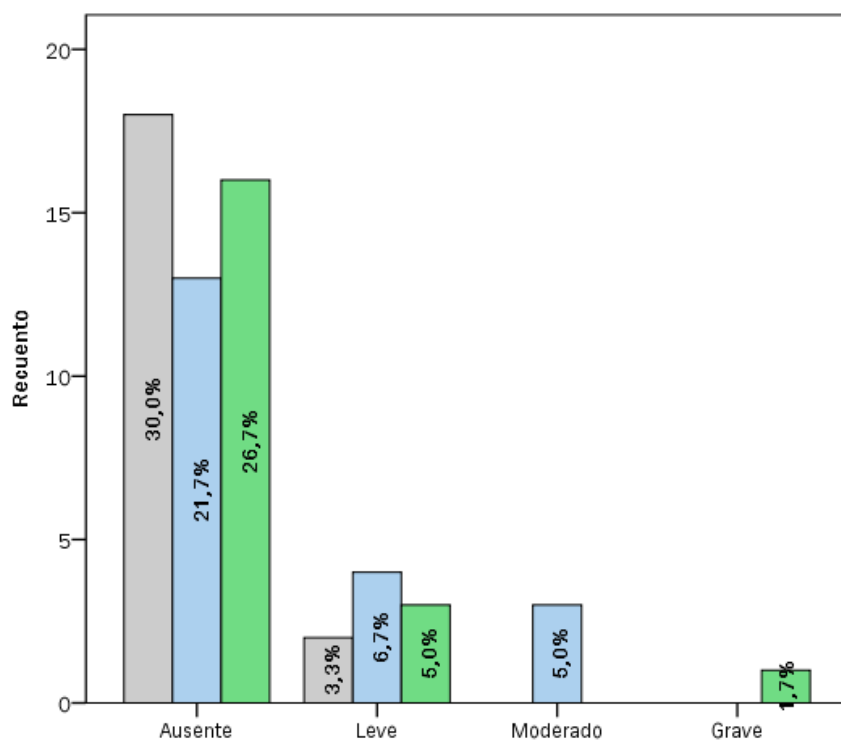
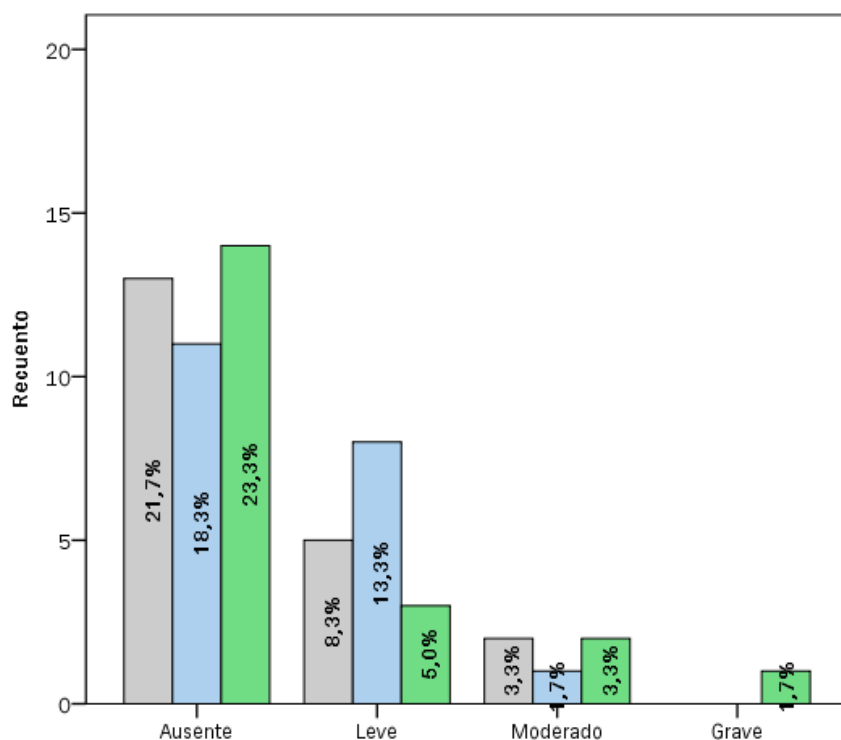
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA13I e @EA13F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

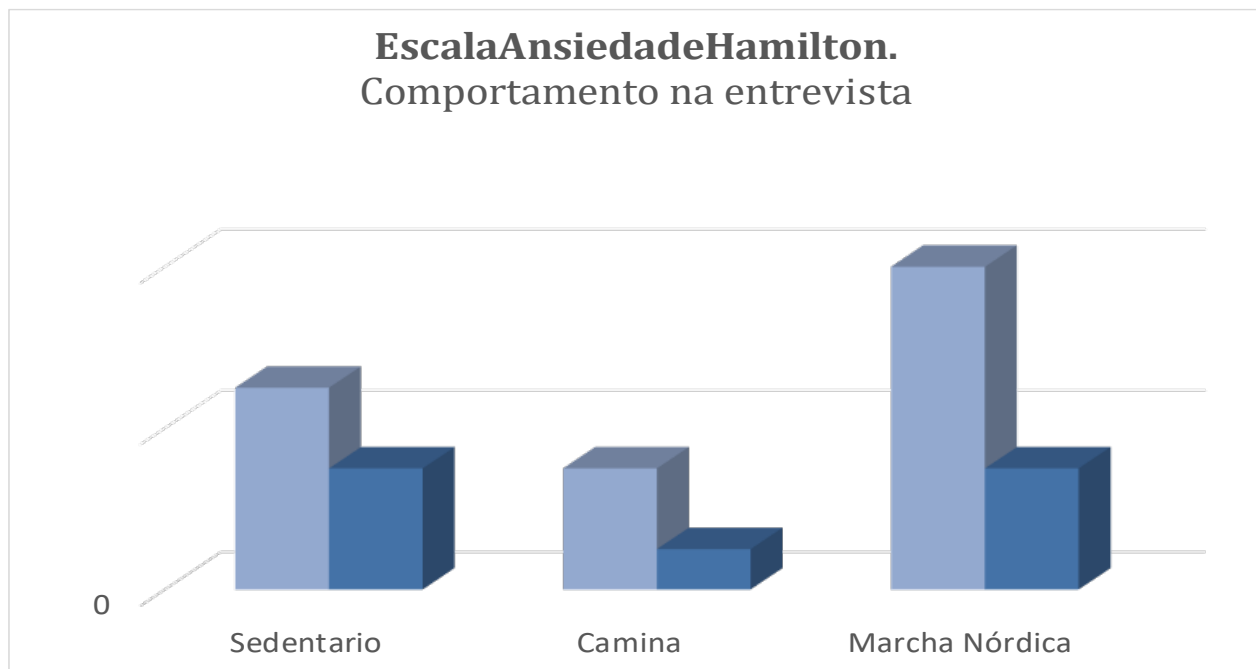
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 14. Comportamento na entrevista:



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Variable pertencente a Ansiedad Psíquica

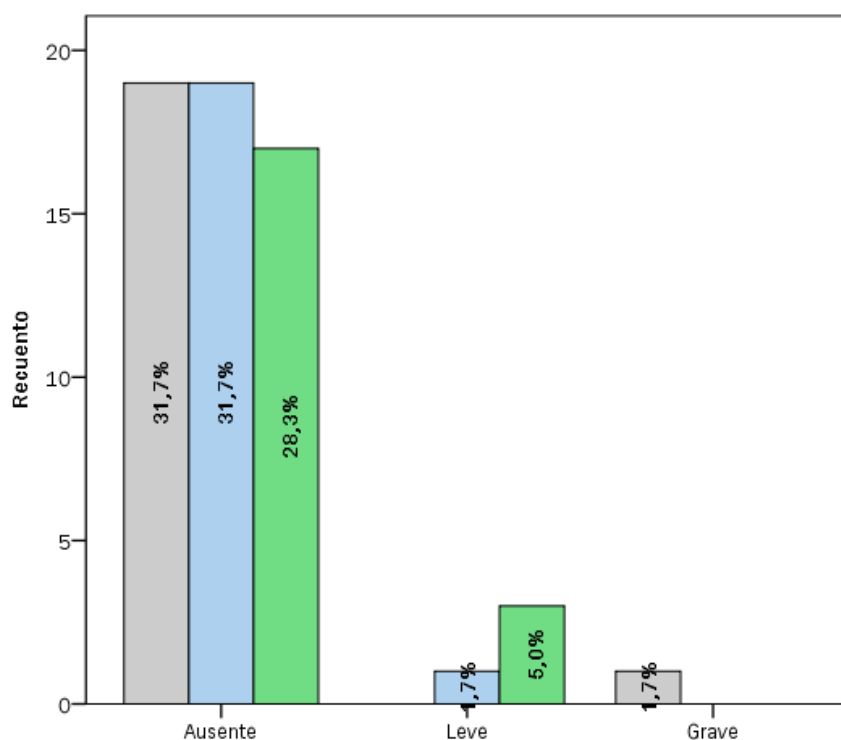
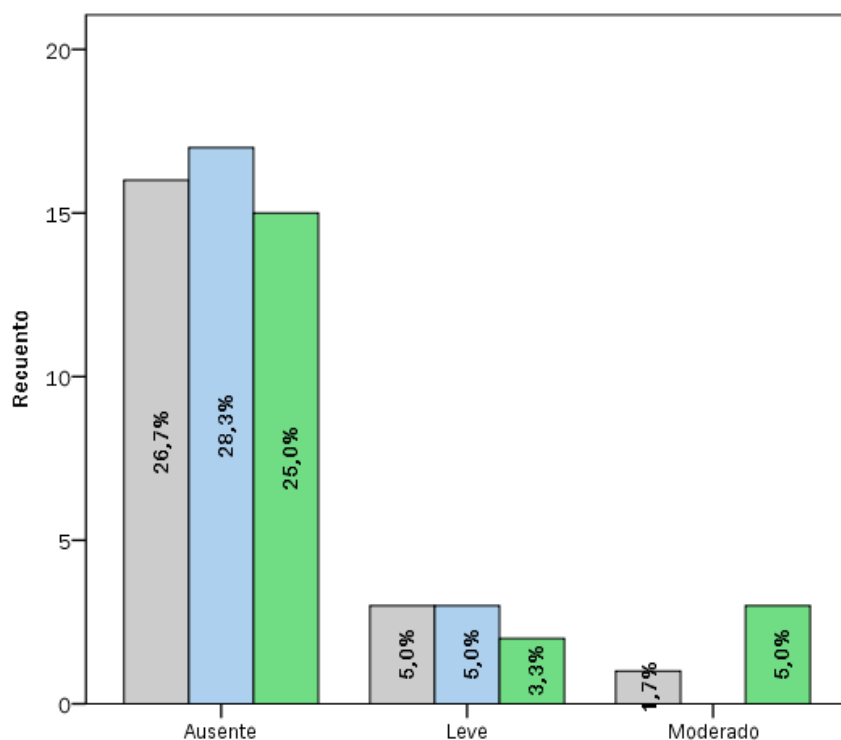
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EA14I e @EA14F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

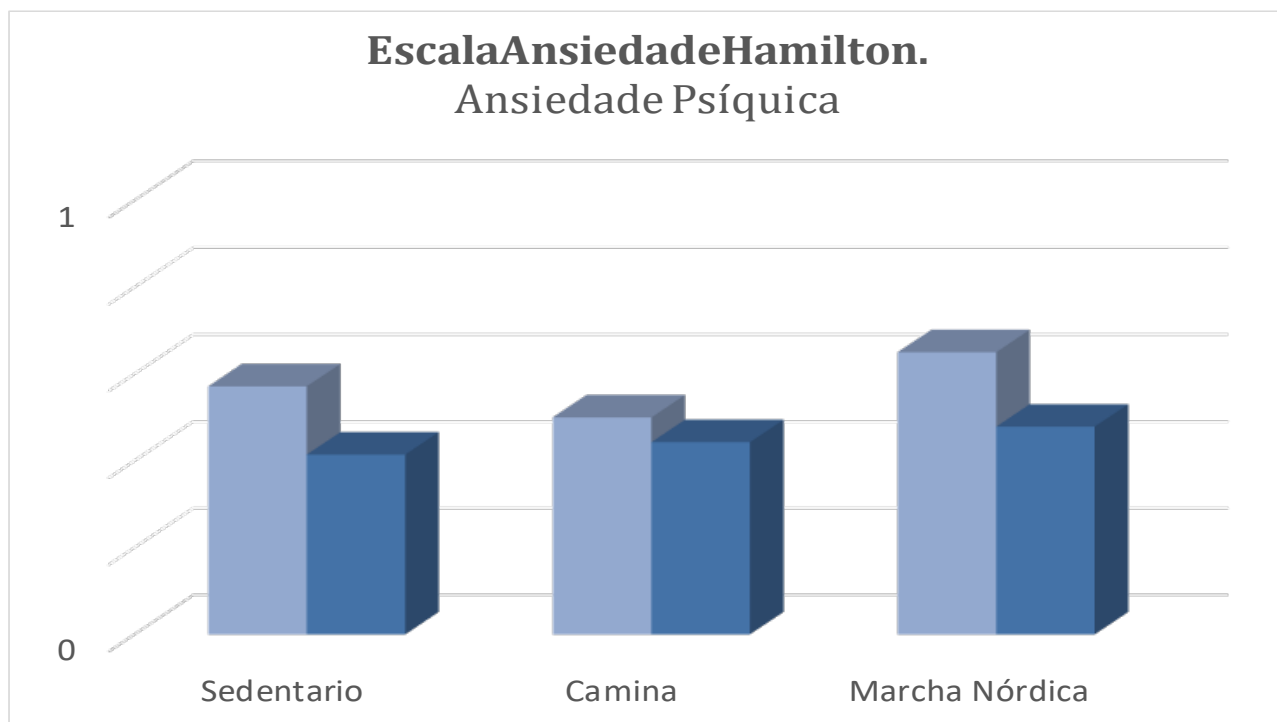
ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Variable 15. Ansiedade psíquica:

Variables 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 14



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

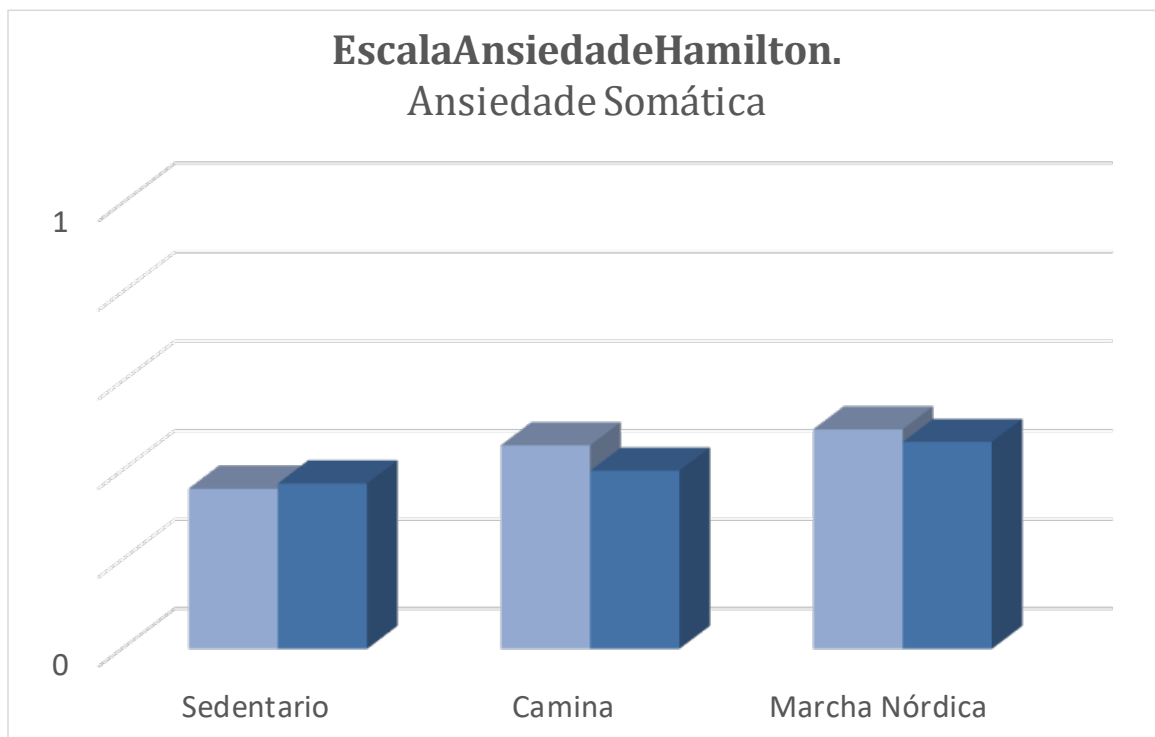
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EAAPI e @EAAPF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Variable 16. Ansiedade Somática:

Variables 7, 8, 9, 10, 11 e 12



Ausente	Leve	Moderado	Grave	Moi grave
0	1	2	3	4

Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@EAASI e @EAASF), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

TEST FISIOLÓXICOS

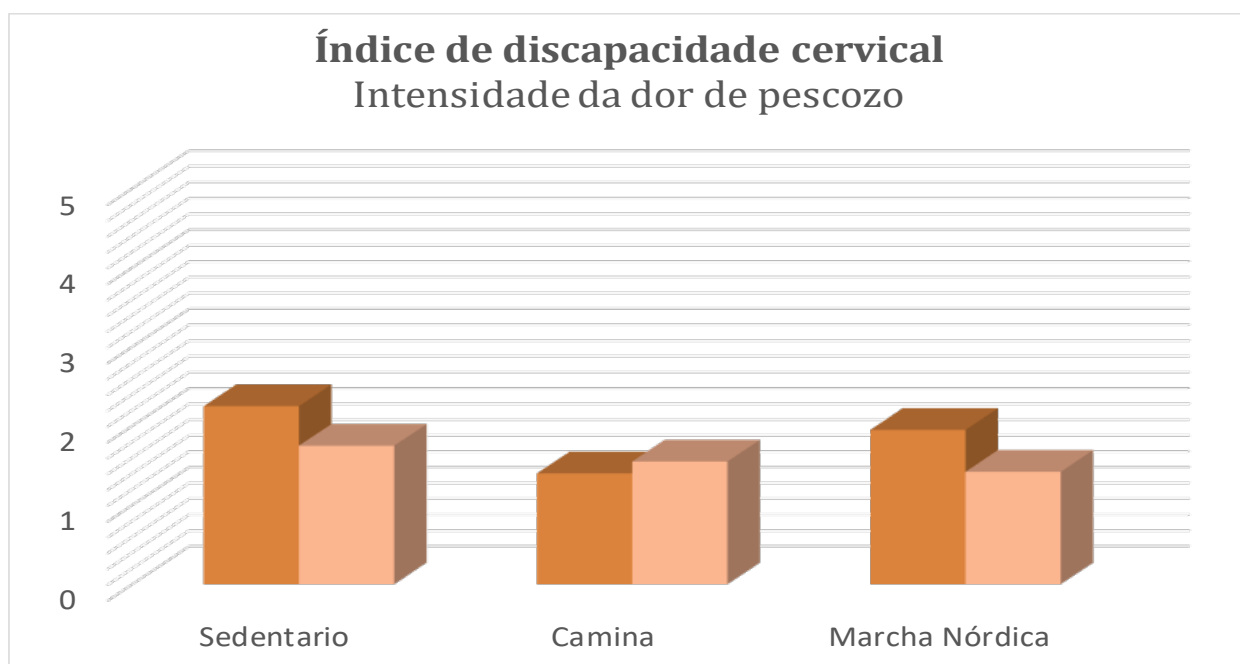
Índice de discapacidade cervical

Escala Visual Analóxica/Pobra de Compresión de
Jackson/Proba de Spurling

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Índice de discapacidad cervical

Variable 1. Intensidade de dor de pescozo:



Non teño dor neste momento	A dor é moi leve neste momento	A dor é forte neste momento	A dor é moi forte neste momento	Neste momento a dor é peor do que se pode imaxinar
1	2	3	4	5

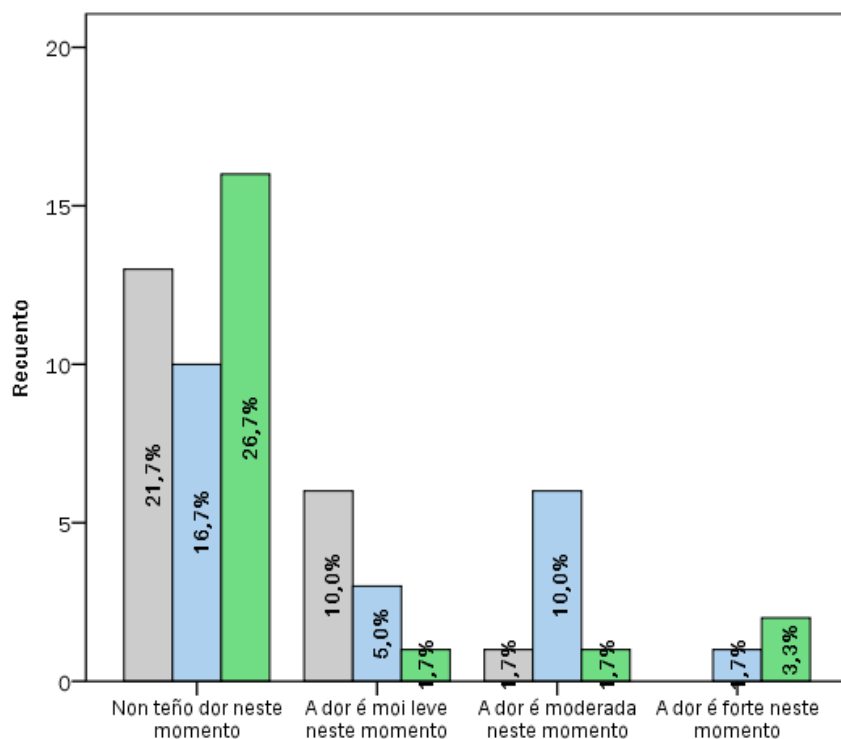
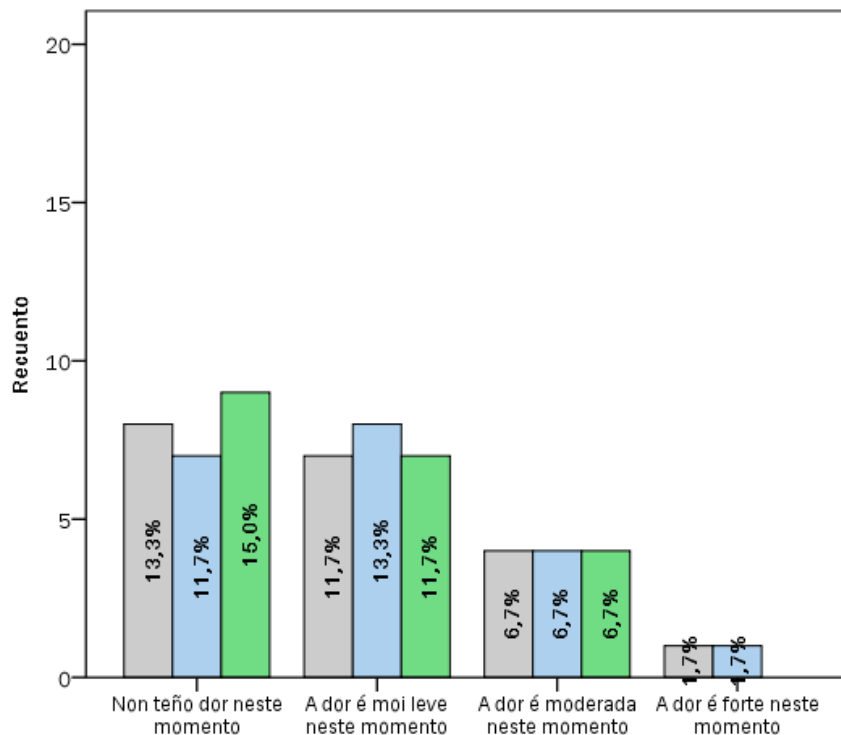
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID1I e @ID1F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

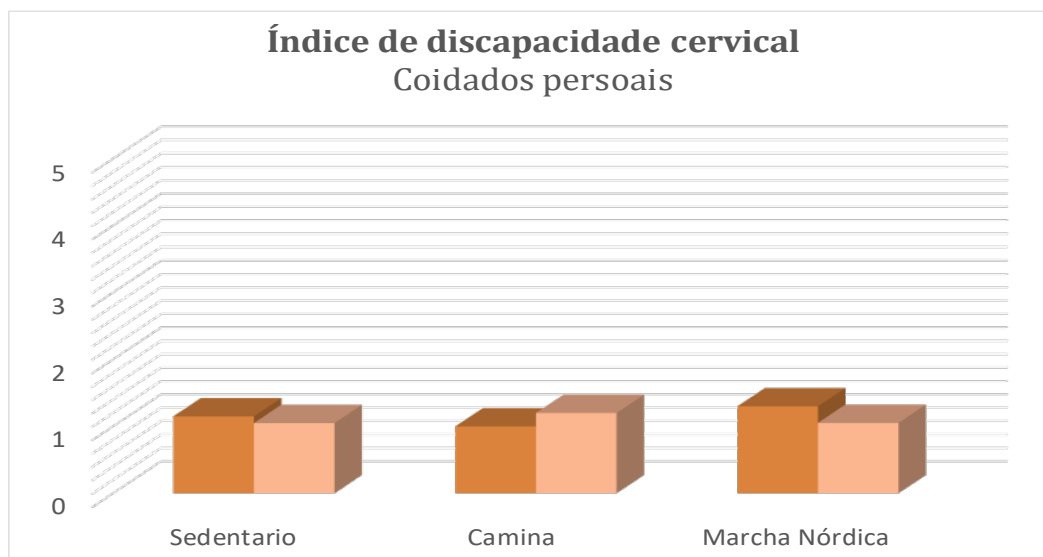
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONOMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 2. Coidados persoais (lavarse, vestirse, etc...):



Podo coidarme normalmente sen que me aumente a dor	Podo coidarme con normalidade, pero auméntame a dor	Coidarme dóeme, de xeito que teño que facelo despacio e con coidado	Ainda que necesito algunha axuda, apáñome para case tódolos meus coidados	Tódolos días necesito axuda para a maioría dos meus coidados	Non me podo vestir, lávome con dificultade e quédome na cama
1	2	3	4	5	6

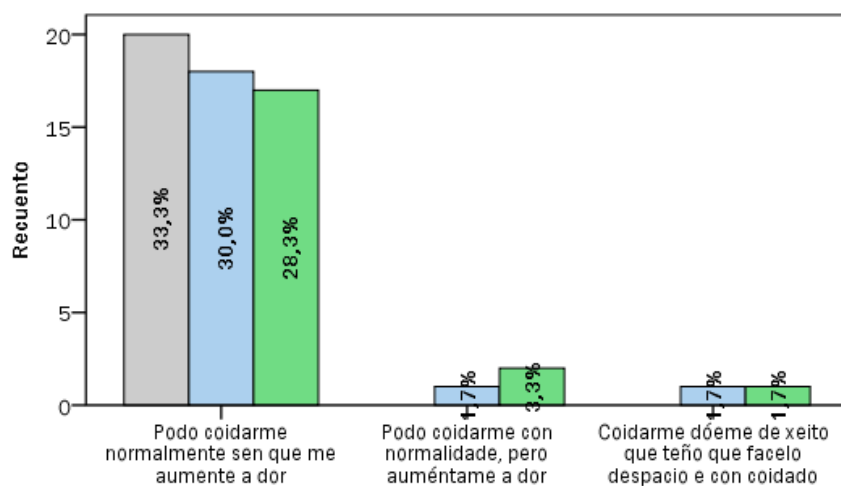
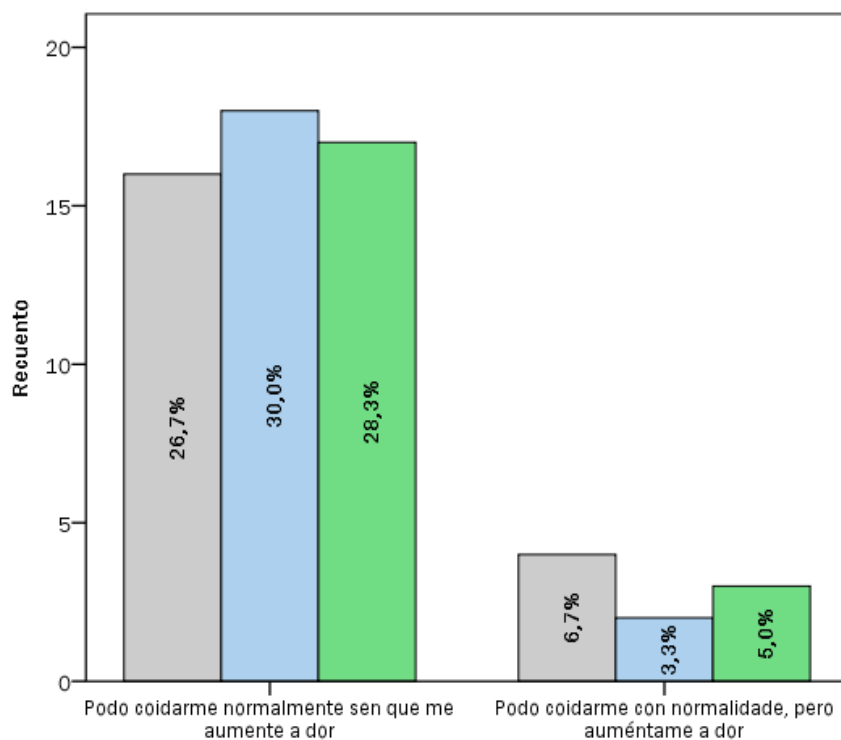
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID2I e @ID2F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

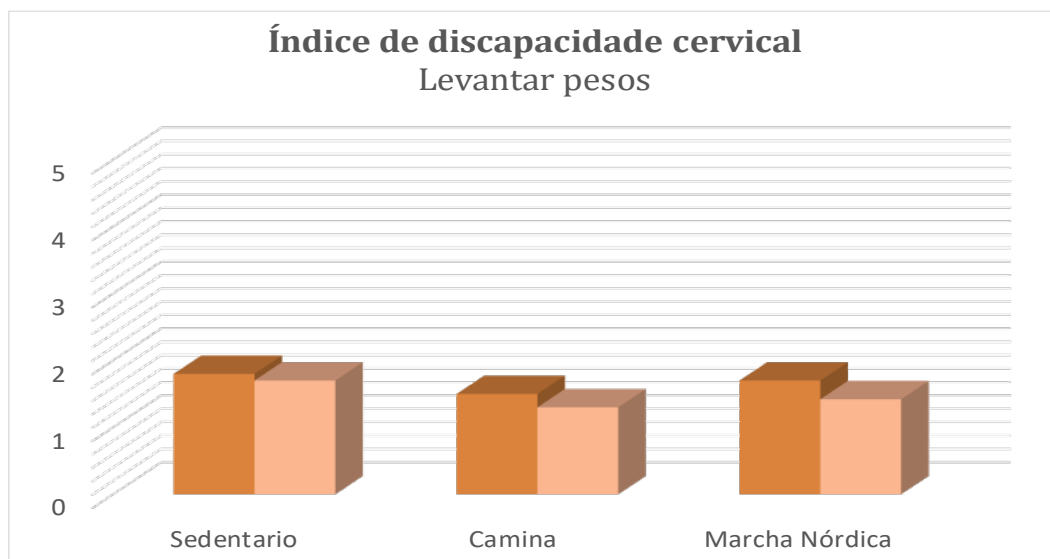
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 3. Levantar pesos:



Podo levantar obxectos pesados sen aumento da dor	Podo levantar obxectos pesados, pero auméntame a dor	A dor impídeme levantar obxectos pesados do chan, pero podo facelo se están colocados nun sitio sinxelo, como por exemplo, nunha mesa	A dor impídeme levantar obxectos medianos ou lixeiros se están colocados nun sitio sinxelo	Soamente podo levantar obxectos moi lixeiros	Non podo levantar nin levar ningún tipo de peso
1	2	3	4	5	6

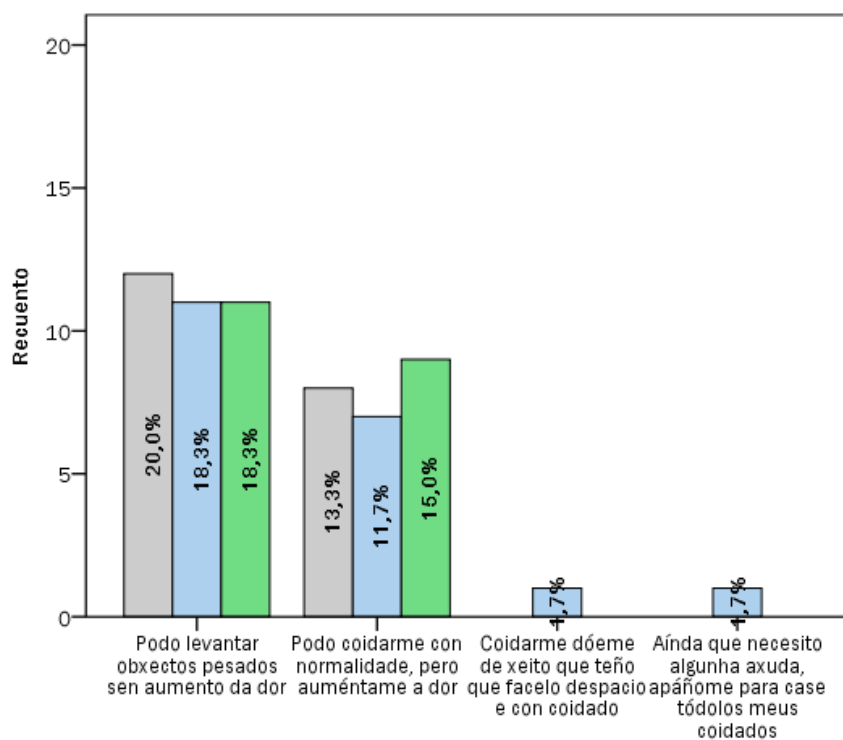
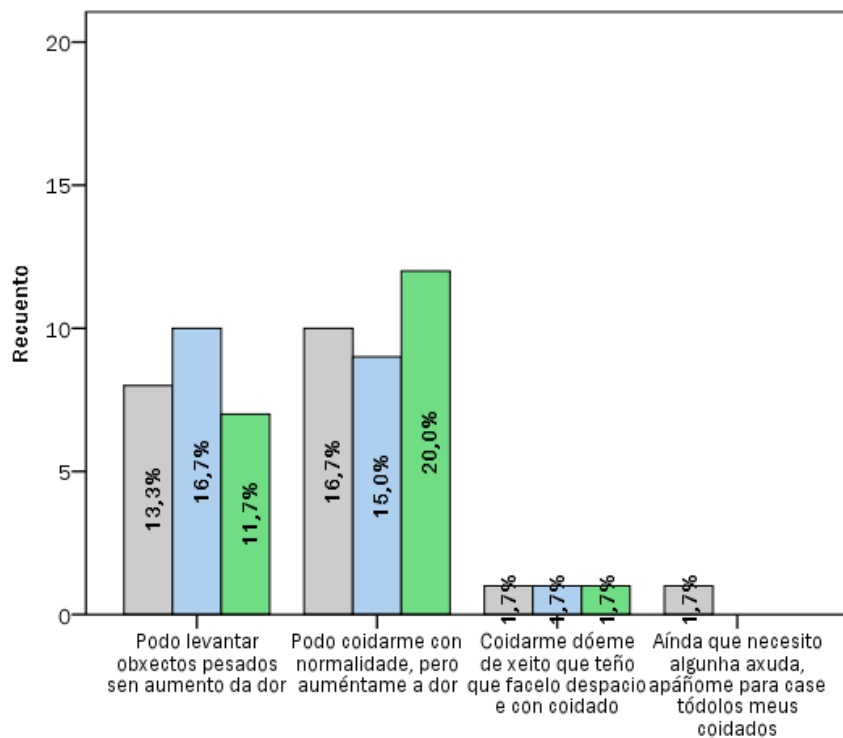
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID3I e @ID3F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

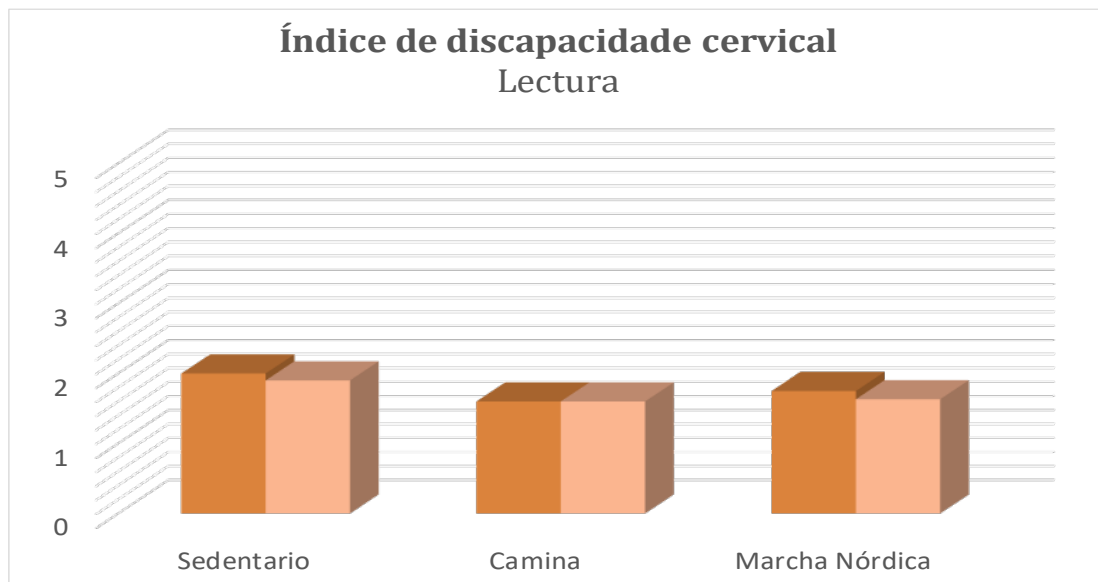
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONOMÍCOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 4. Lectura:



Podo ler o que queira sen dor de pescozo	Podo ler todo o que queira cunha dor moderada no pescozo	Non podo ler todo o que queira cunha dor moderada no pescozo	Apenas podo ler pola gran dor que me produce no pescozo	Non podo ler nada en absoluto
1	2	3	4	5

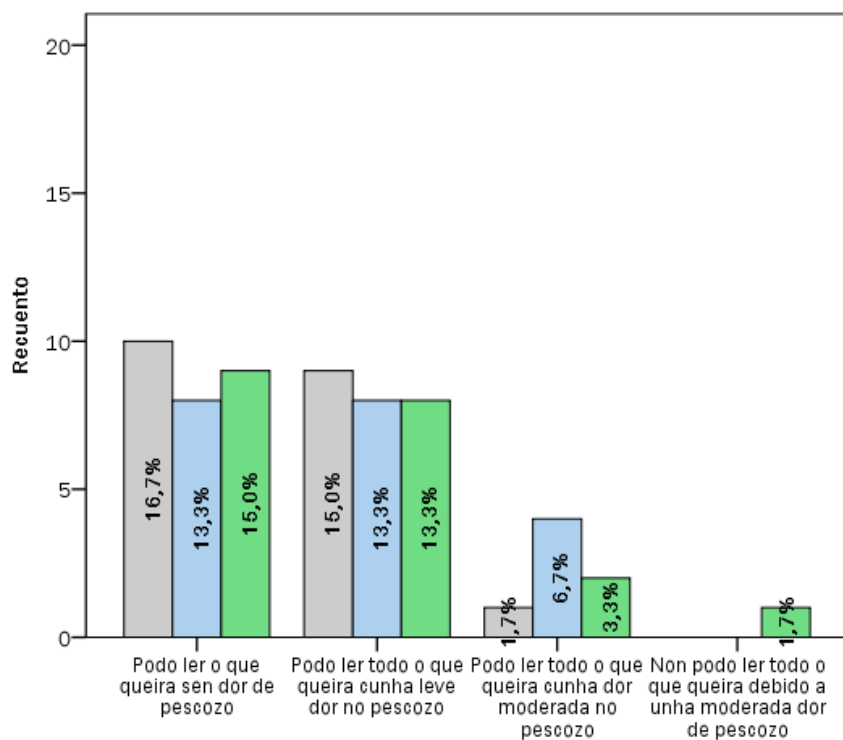
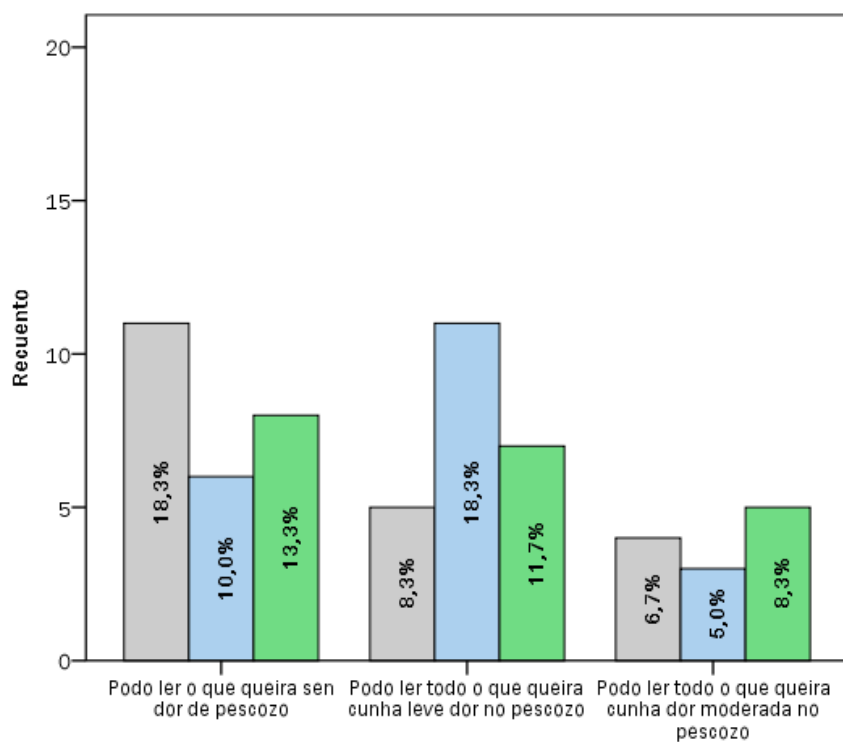
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID4I e @ID4F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

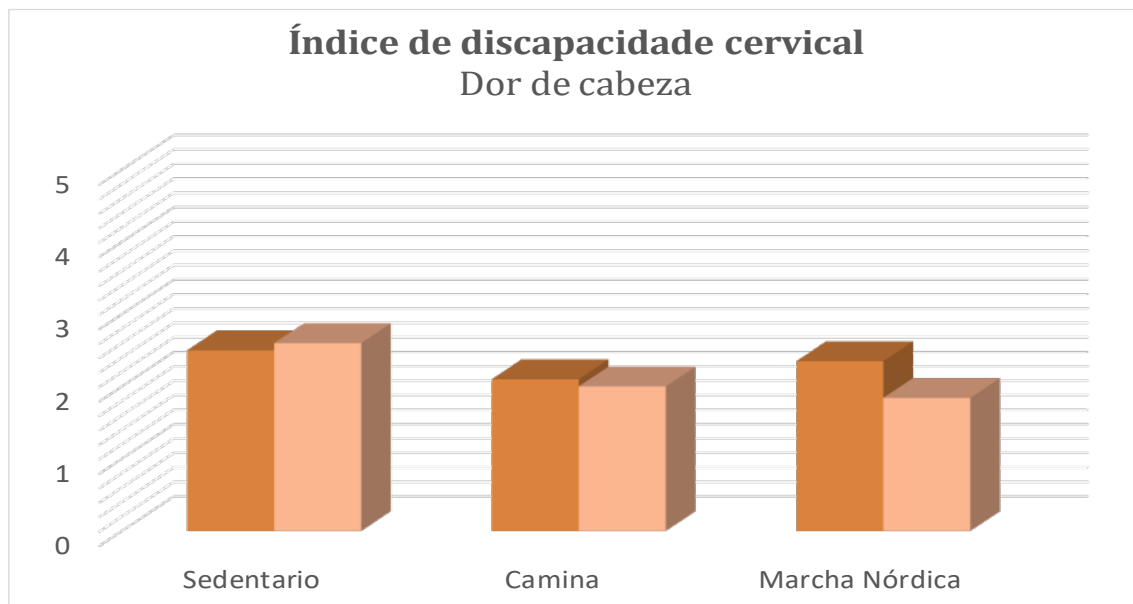
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 5. Dor de cabeza:



Non teño dor de cabeza	Ás veces teño unha pequena dor de cabeza	Ás veces teño unha moderada dor de cabeza	Con frecuencia teño dor de cabeza moderada	Con frecuencia teño dor de cabeza forte	Teño dor de cabeza case continuamente
1	2	3	4	5	6

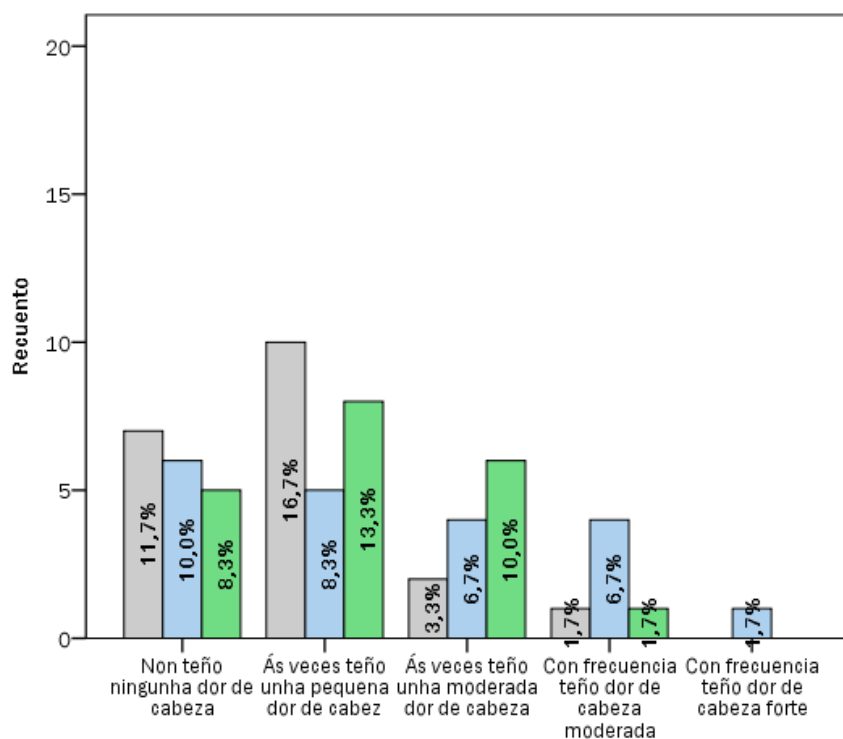
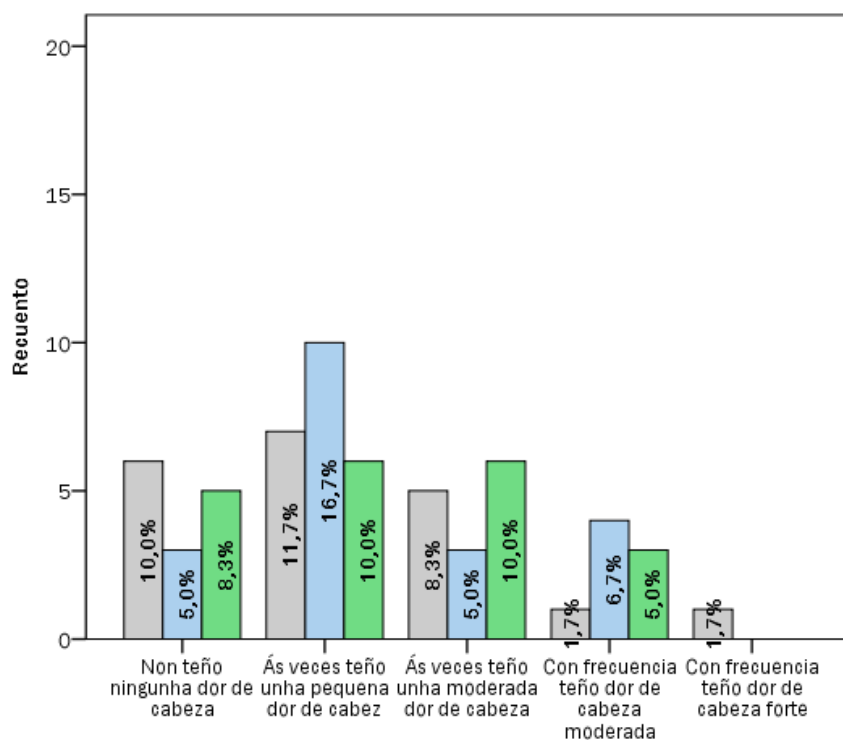
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID5I e @ID5F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

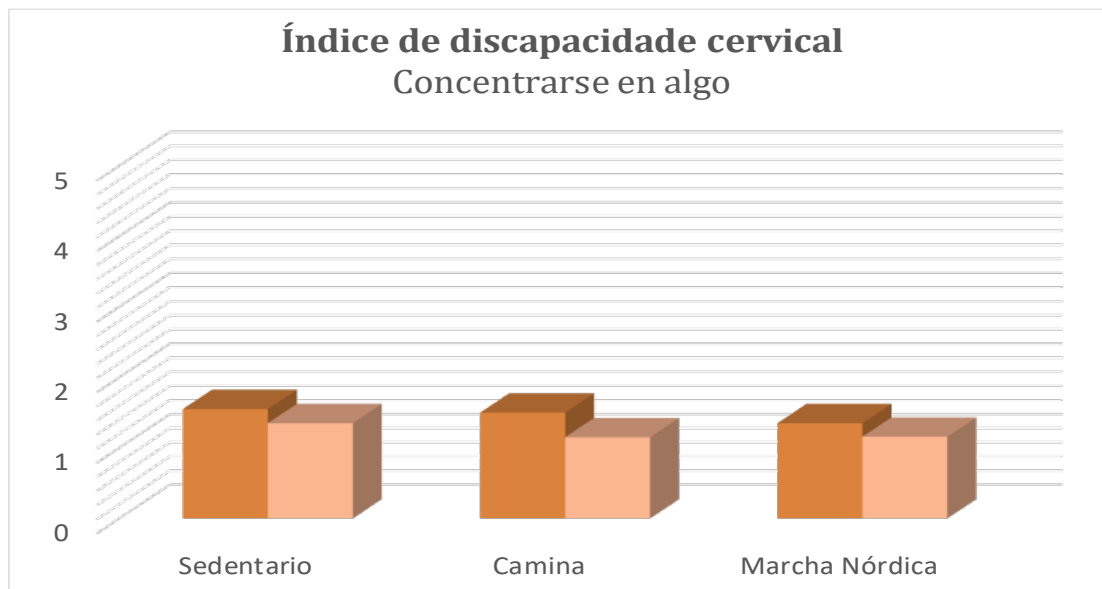
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 6. Concentrarse en algo:



Concéntrom e totalmente en algo cando quero sen dificultade	Concéntrom e totalmente en algo cando quero con algunha dificultade	Teño algunha dificultade para concentrarm e cando quero	Teño bastante dificultade para concentrarm e cada quero	Teño moita dificultade para concentrarm e cando quero	Non podo concentrarm e nunca
1	2	3	4	5	6

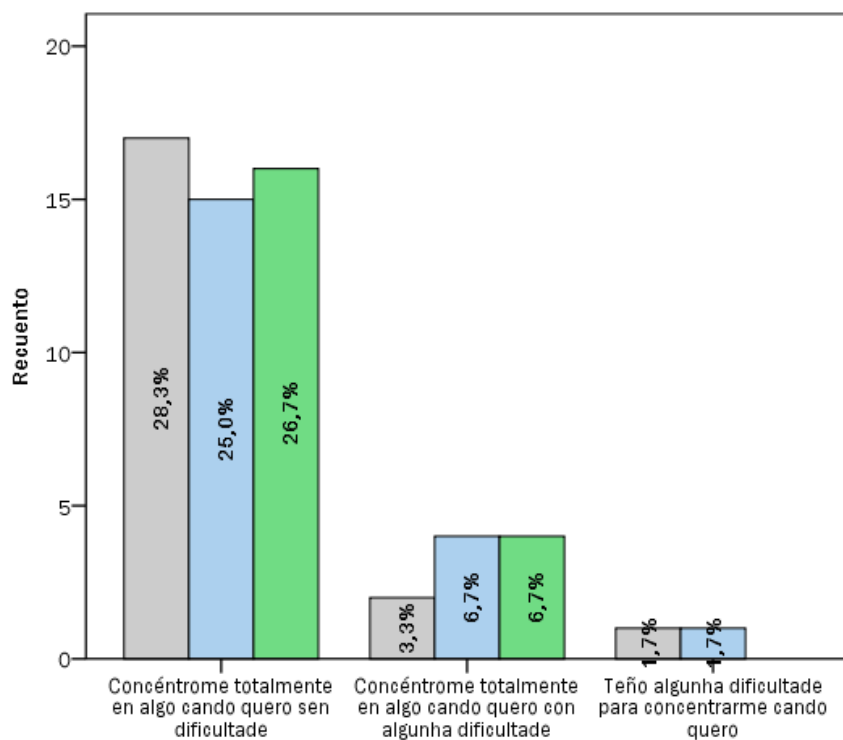
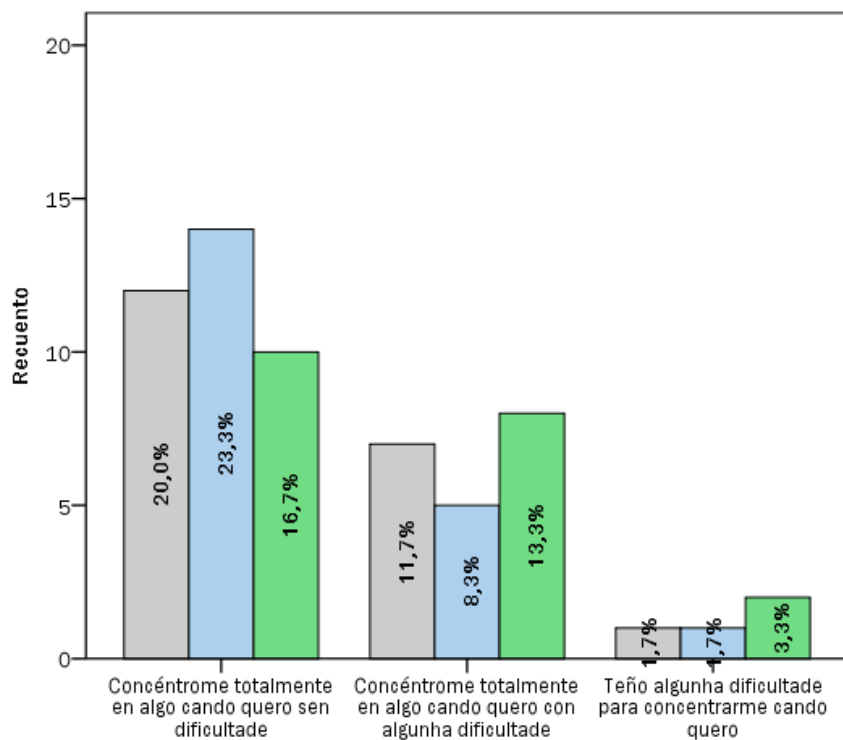
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID6I e @ID6F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

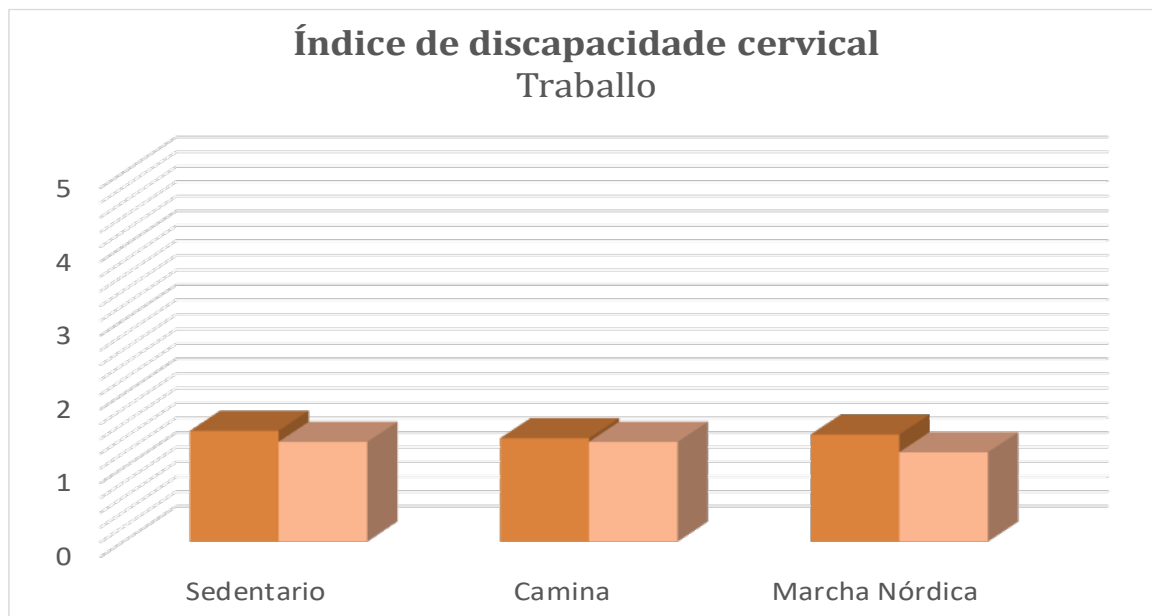
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 7. Traballo:



Podo traballar todo o que quero	Podo face-lo meu traballo habitual, pero non máis	Podo facer case todo o meu traballo habitual, pero non máis	Non podo face-lo meu traballo habitual	A duras penas podo facer algún tipo de traballo	Non podo traballar nada
1	2	3	4	5	6

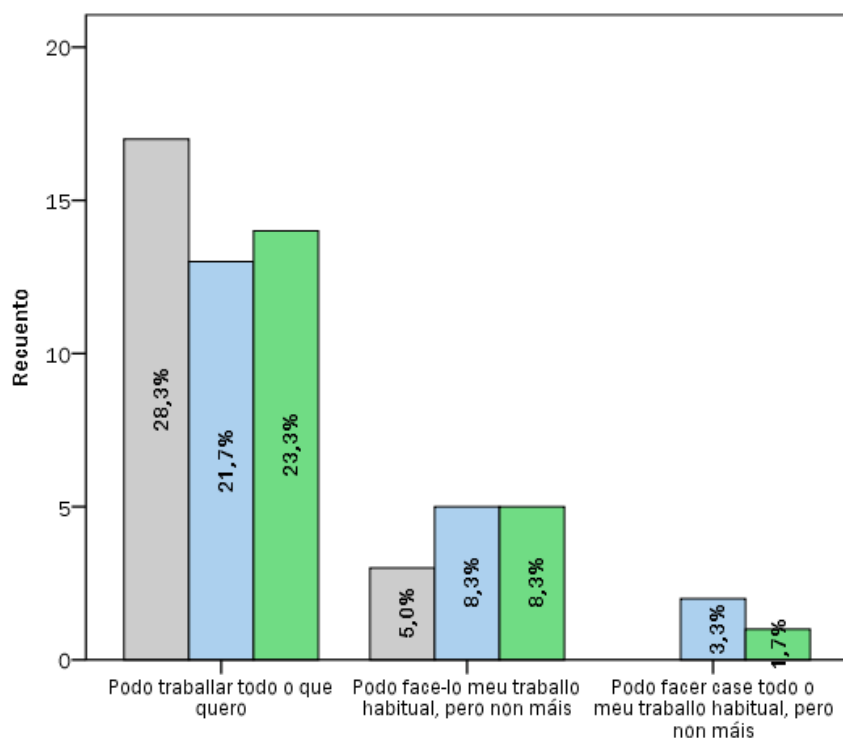
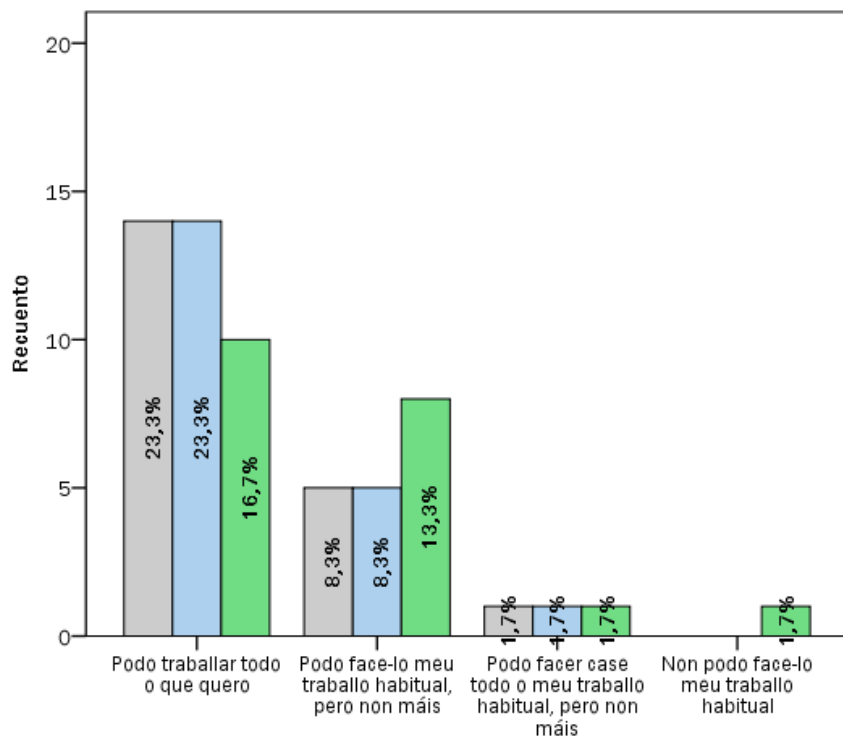
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID7I e @ID7F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

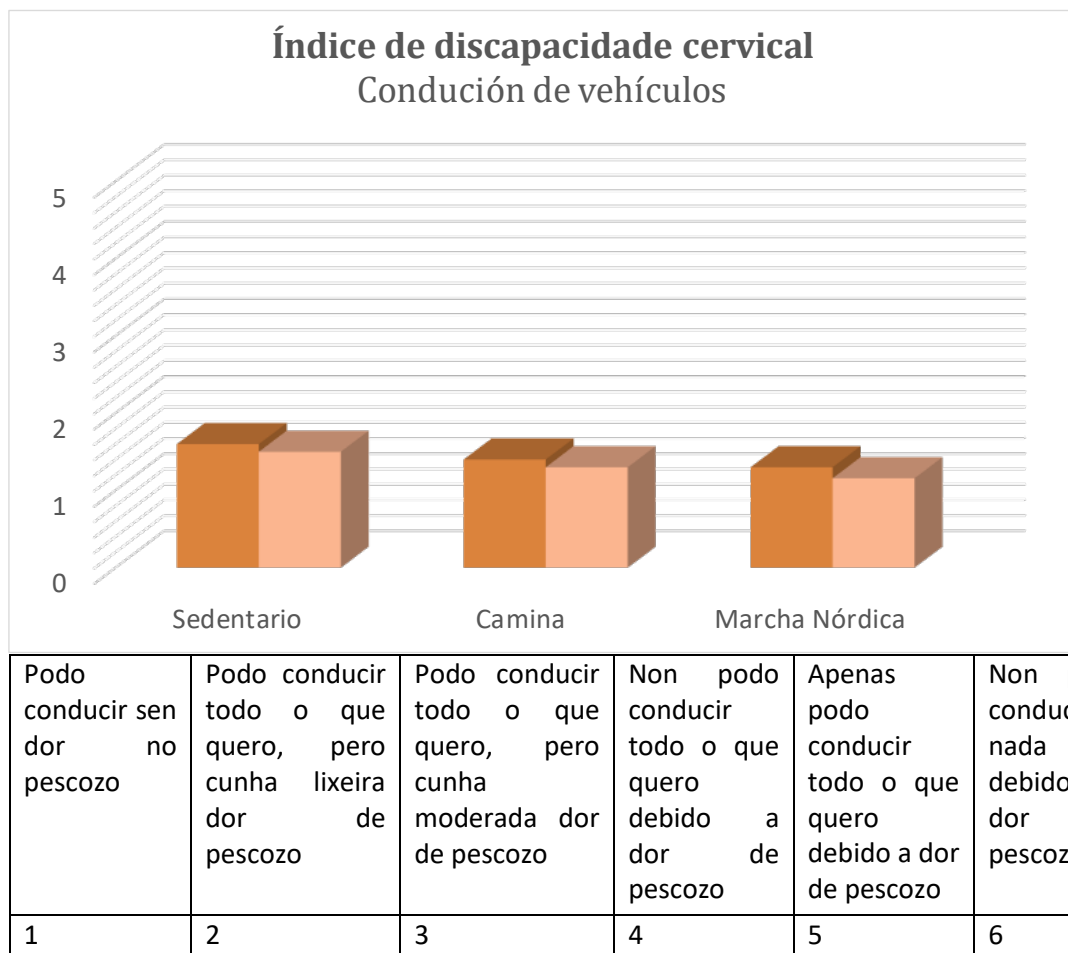
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 8. Condución de vehículos:



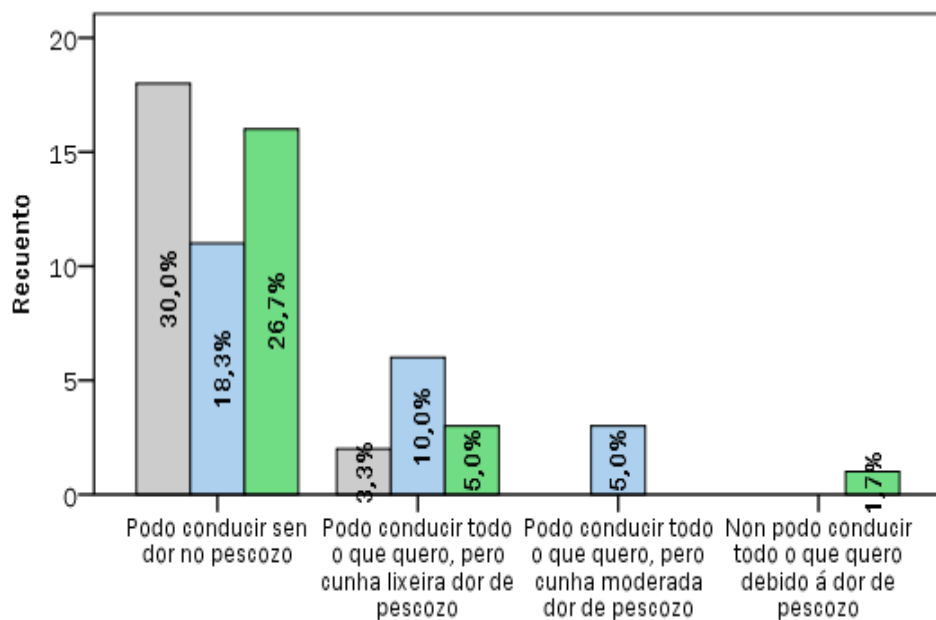
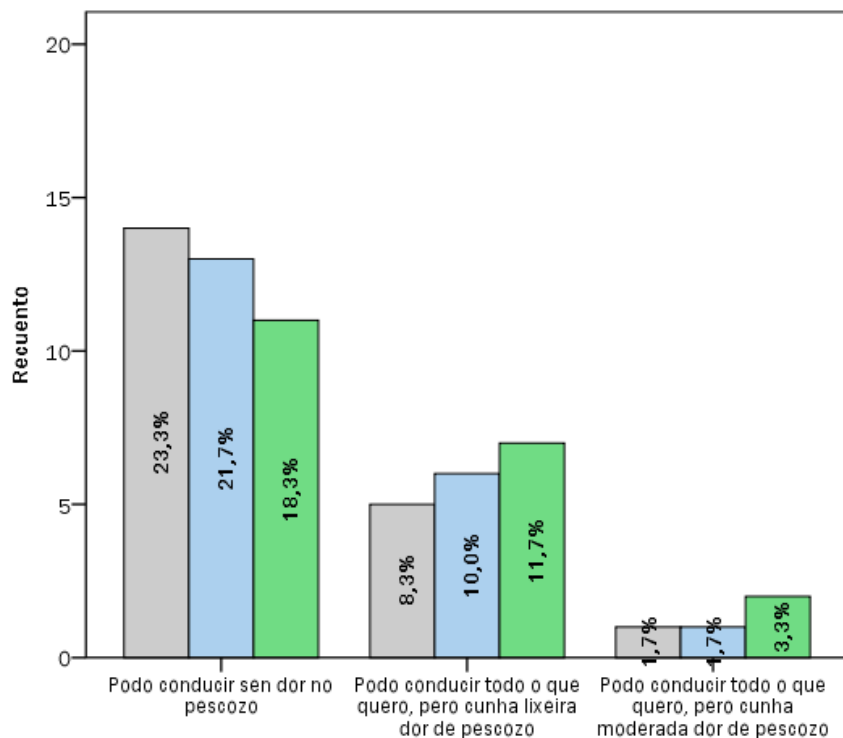
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID8I e @ID8F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

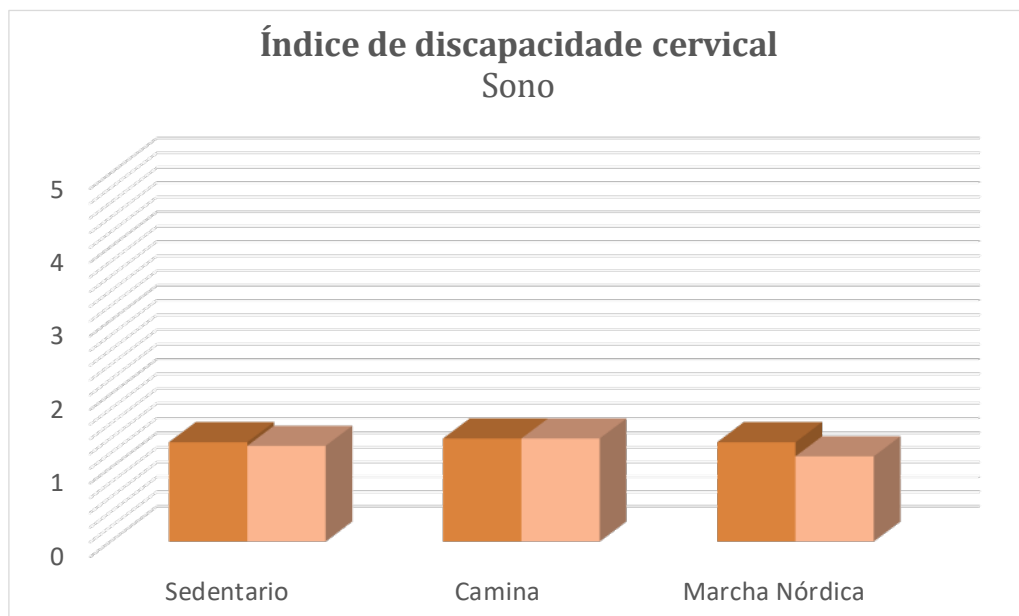
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 9. Sono:



Non teño ningún problema para durmir	A dor de pescozo faime perder menos de 1 hora de sono cada noite	A dor de pescozo faime perder de 1 a 2 horas de sono cada noite	A dor de pescozo faime perder de 2 a 3 horas de sono cada noite	A dor de pescozo faime perder de 3 a 5 horas de sono cada noite	A dor de pescozo faime perder de 5 a 7 horas de sono cada noite
1	2	3	4	5	6

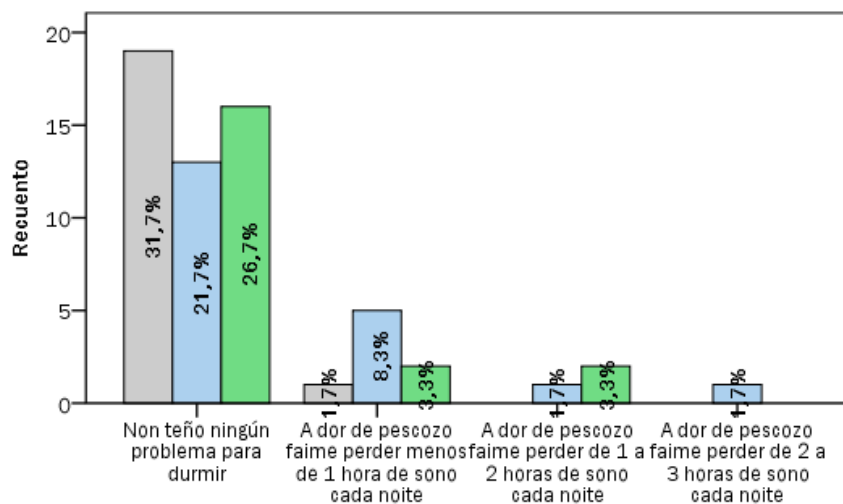
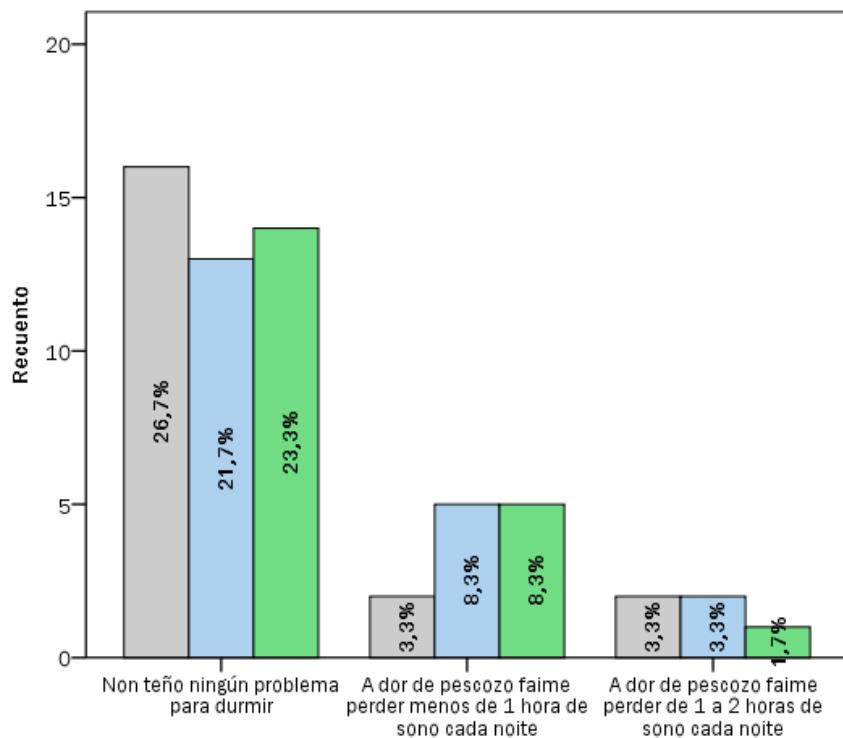
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID9I e @ID9F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

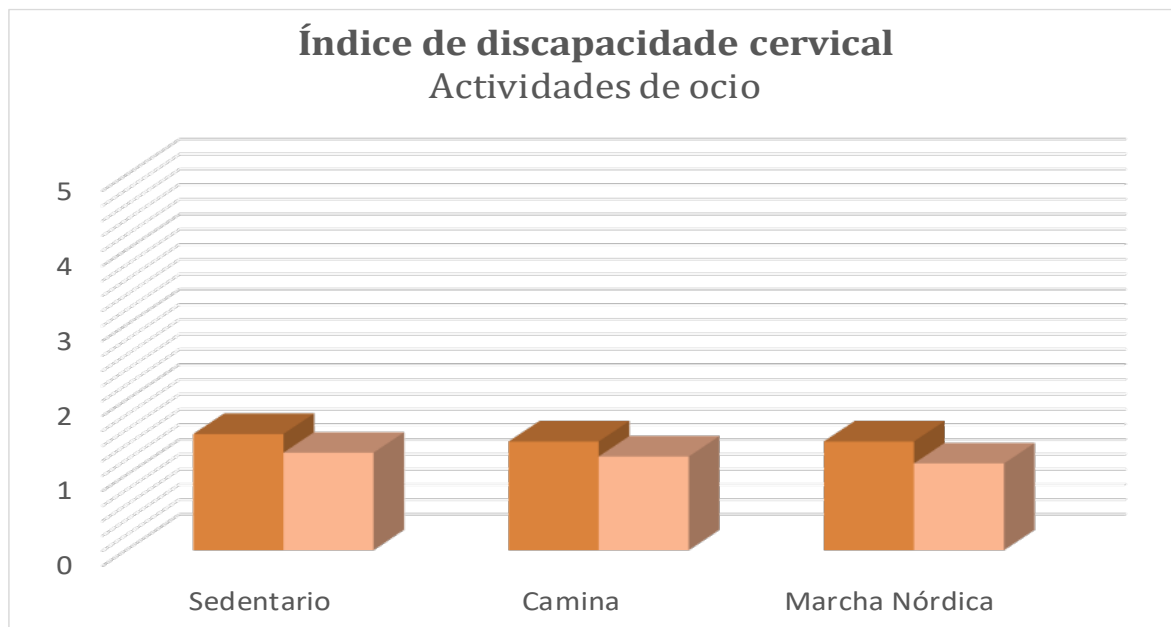
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONOMÍCOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 10. Actividades de ocio:



Podo facer tódalas miñas actividades de ocio sen dor no pescozo	Podo facer tódalas actividades de ocio con algunha dor de pescozo	Non podo facer algunha das miñas actividades de ocio pola dor no pescozo	Só podo facer unhas poucas actividades de ocio pola dor no pescozo	Apenas podo facer as cousas que me gustan debido a dor no pescozo	Non podo realizar ningunha actividade de ocio
1	2	3	4	5	6

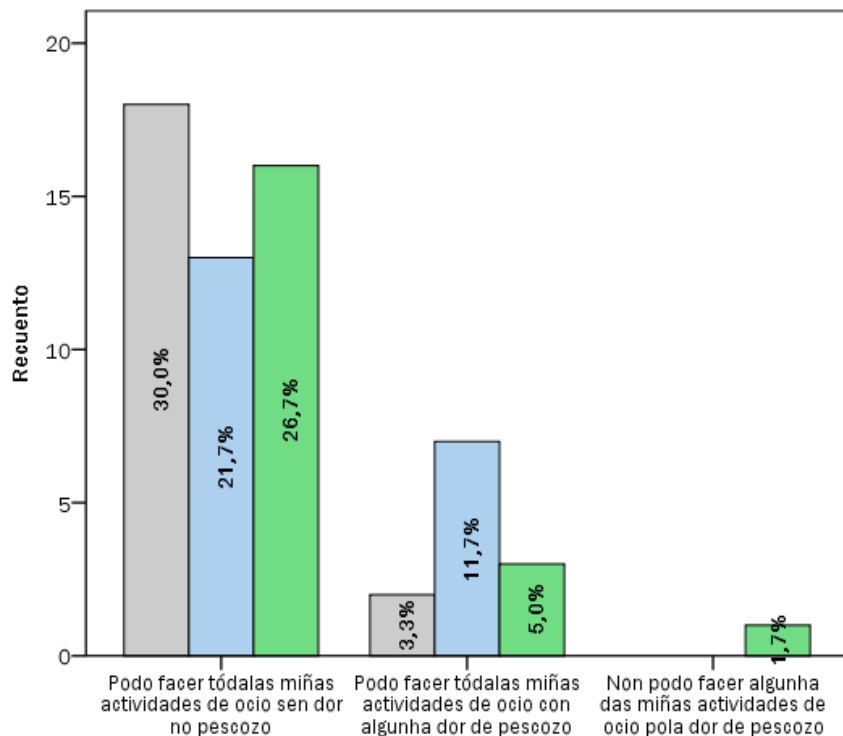
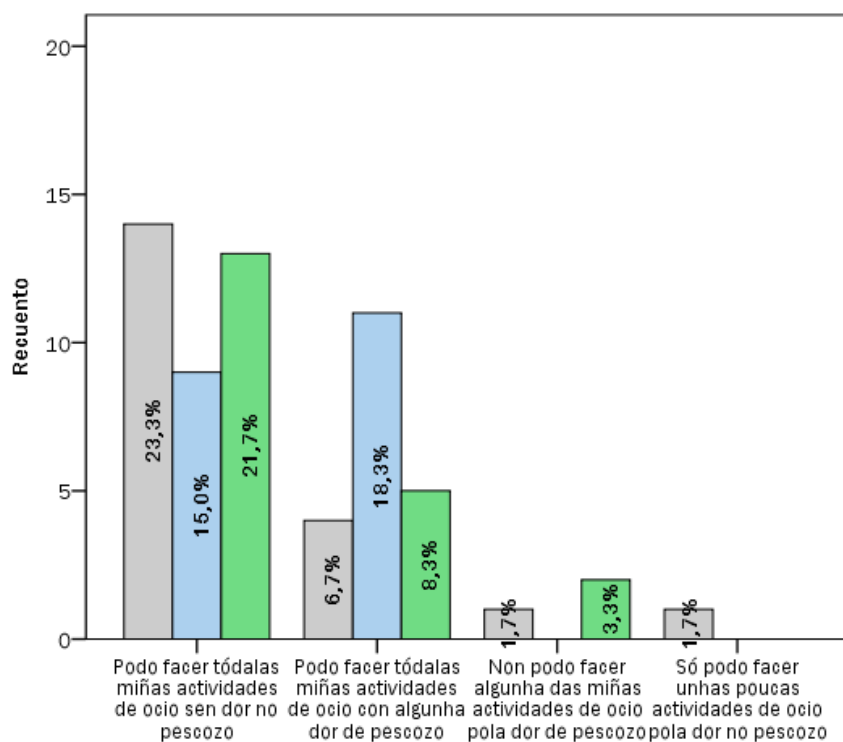
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@ID10I e @ID10F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

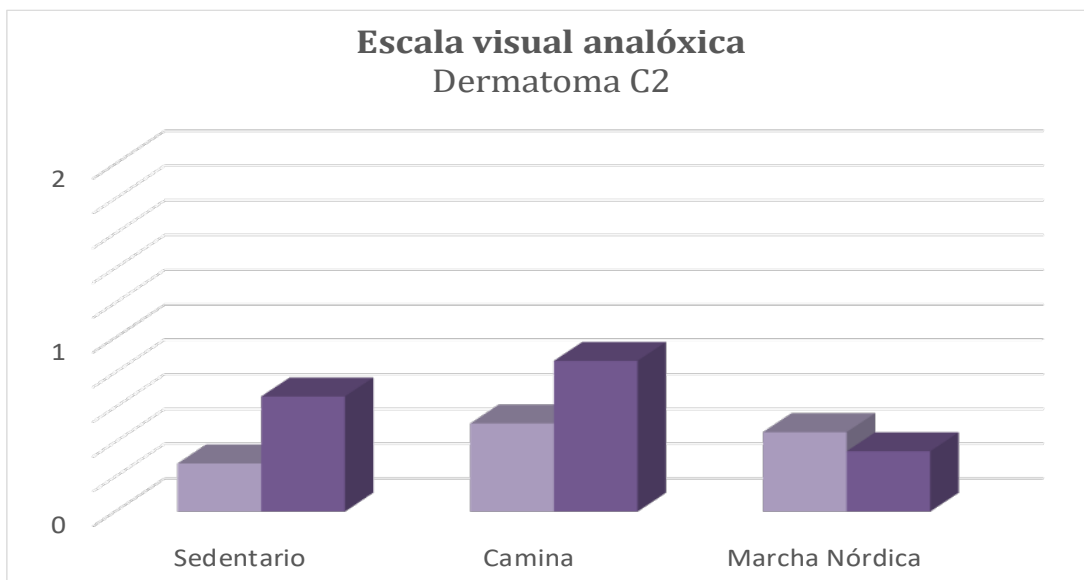
ESTUDO DOS BENEFICIOS da MARCHA NÓRDICA para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Escala visual analóxica

Variable 1. Dermatoma C2

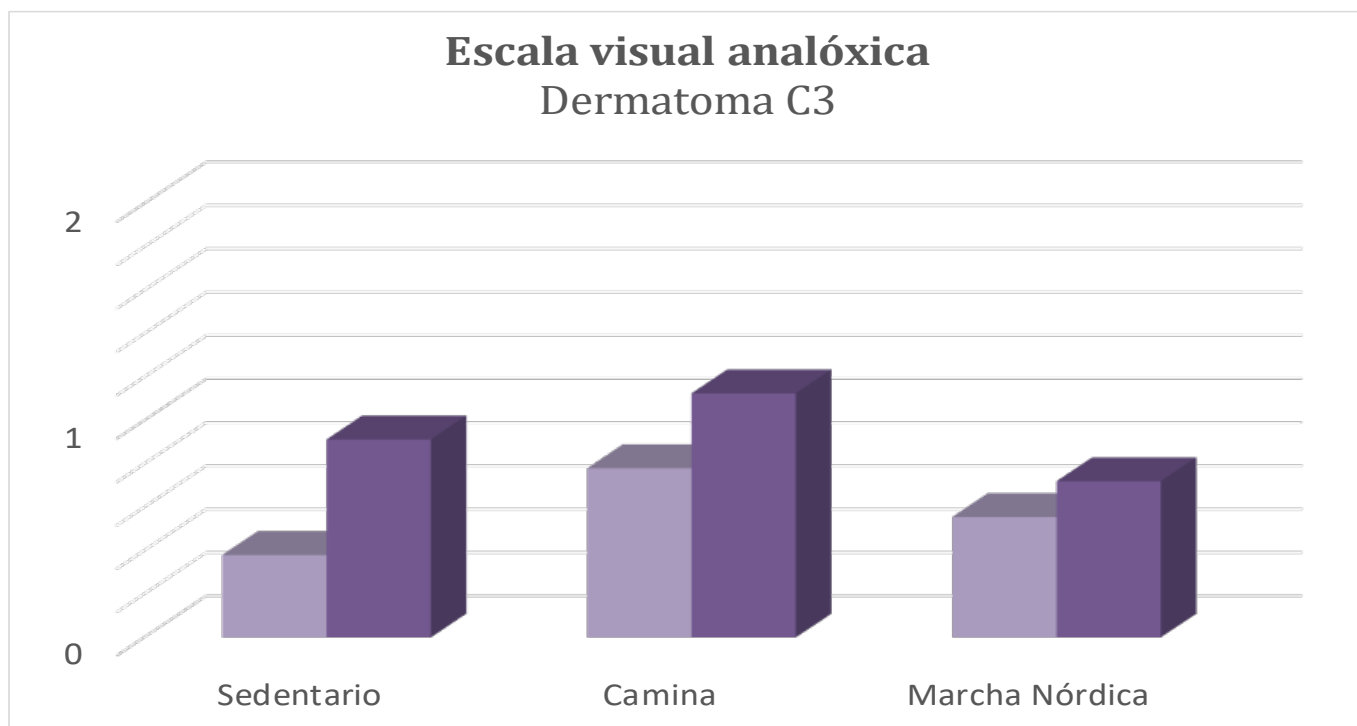


Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@C2I e @C2F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 2. Dermatoma C3

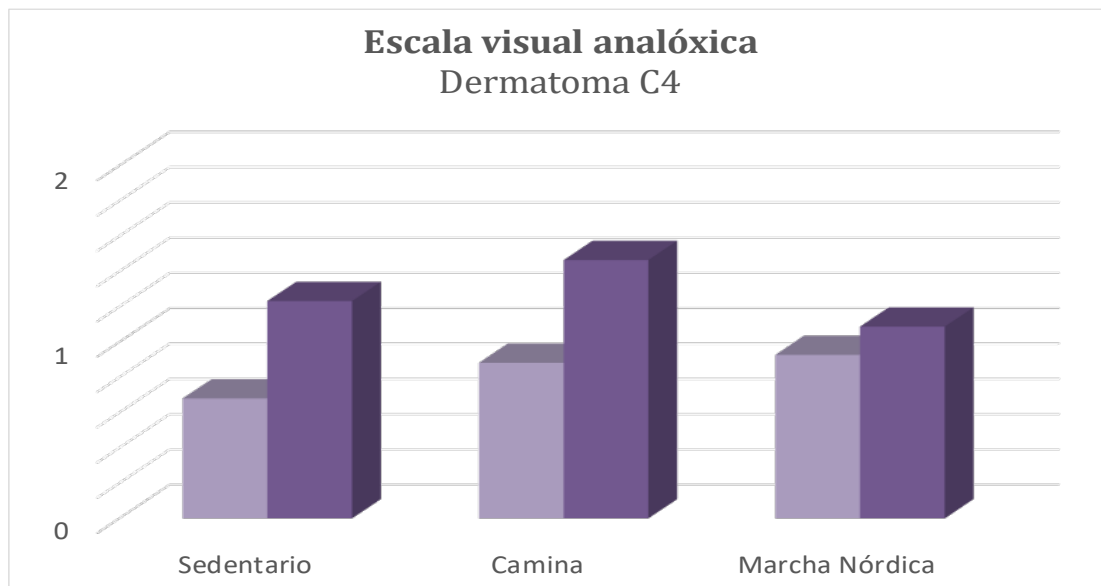


Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@C3I e @C3F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 3. Dermatoma C4

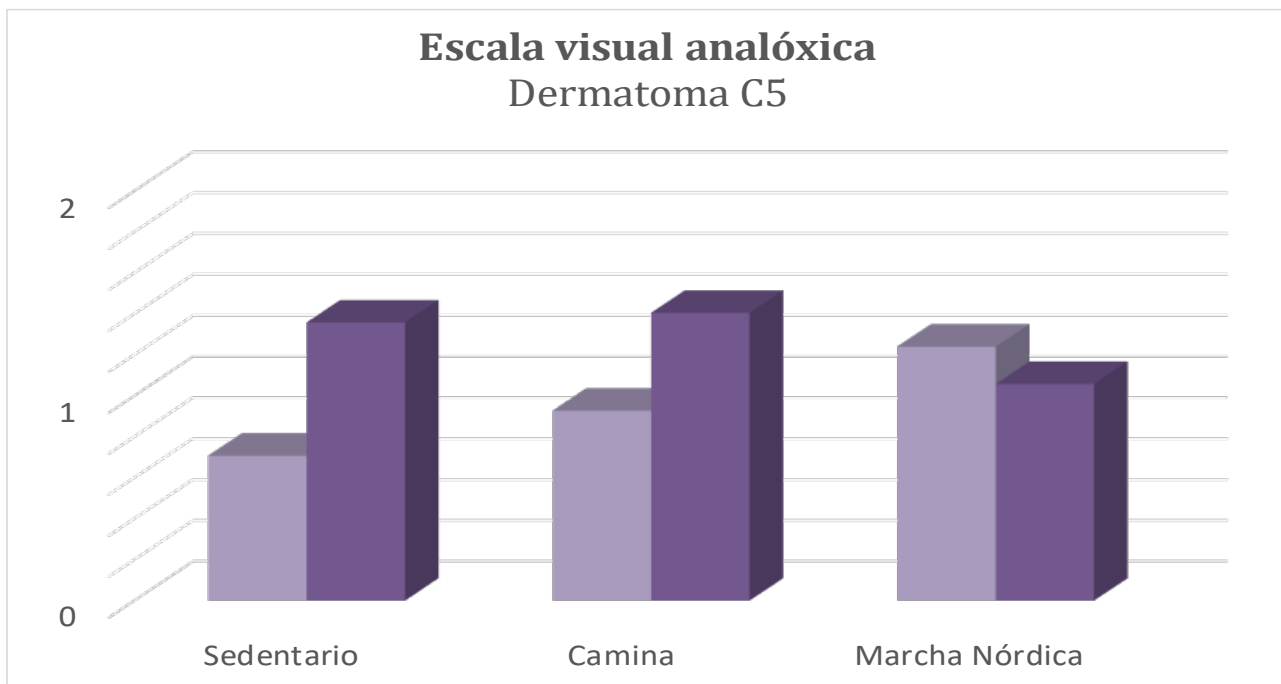


Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@C4I e @C4F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO DO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 4. Dermatoma C5

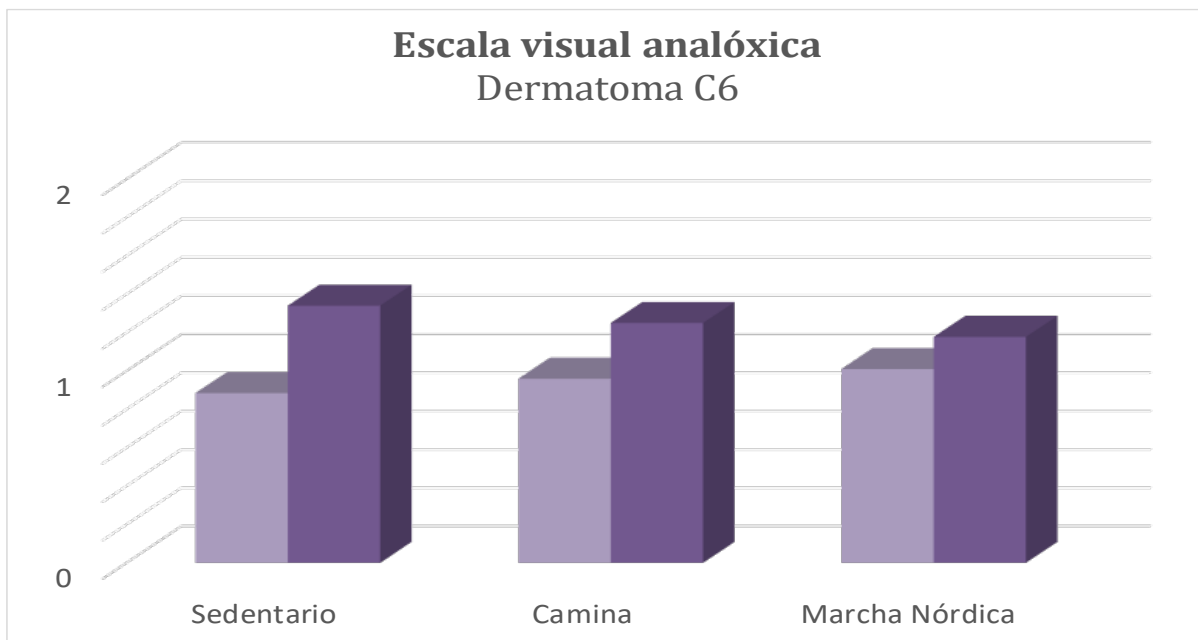


Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@C5I e @C5F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 5. Dermatoma C6

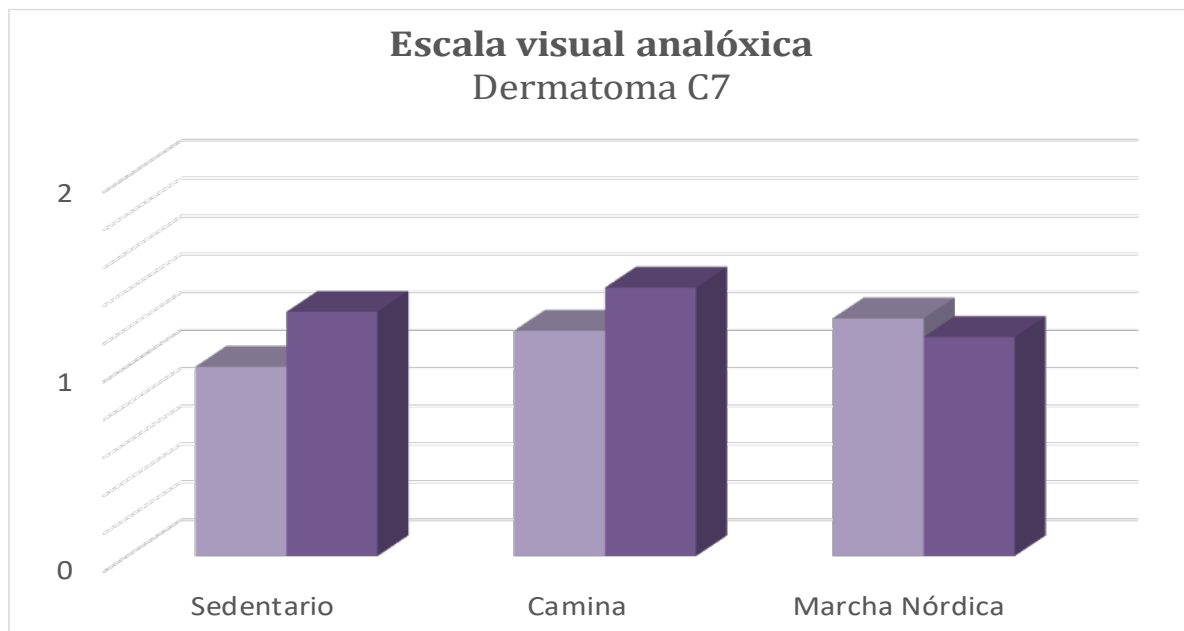


Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@C6I e @C6F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Variable 6. Dermatoma C7

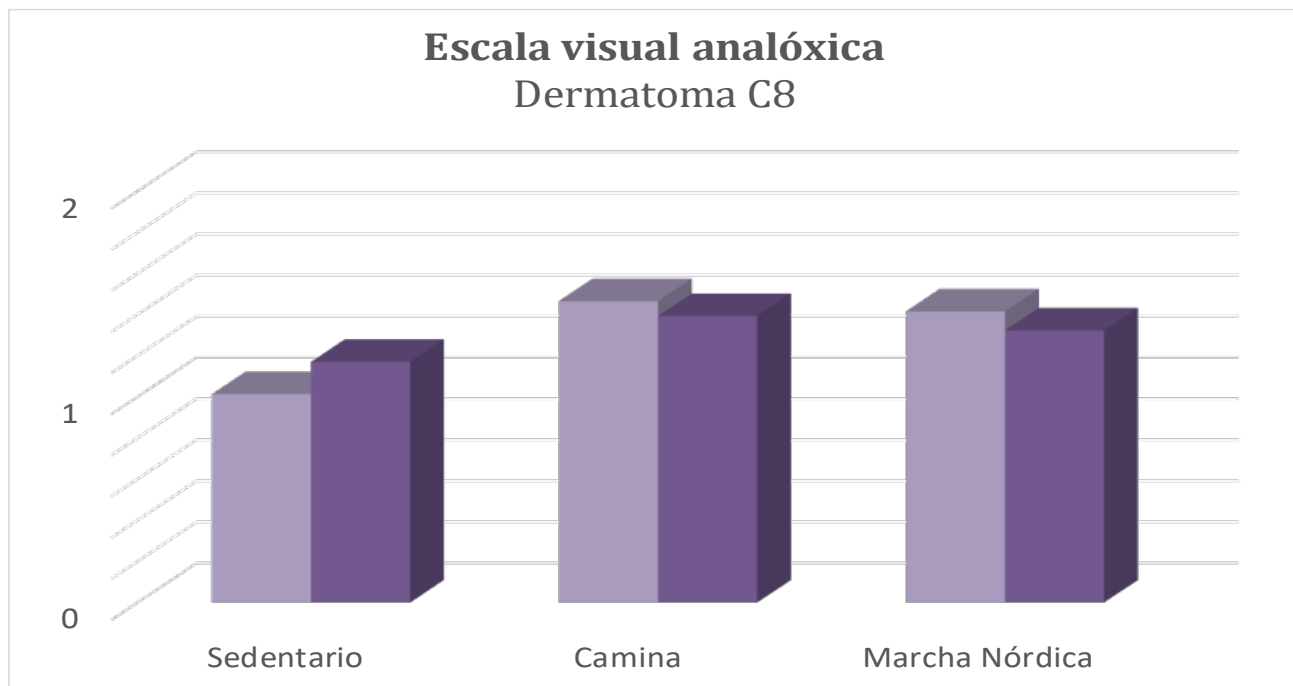


Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@C7I e @C7F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

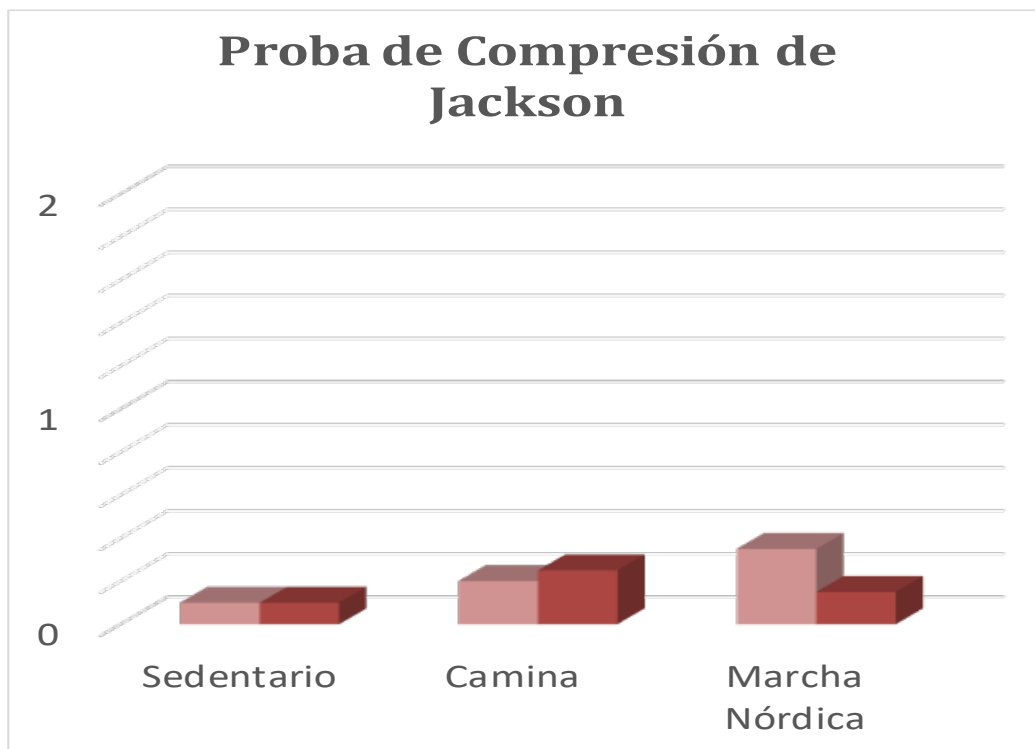
Variable 7. Dermatoma C8



Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@C8I e @C8F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

Proba de compresión de Jackson



Ser dor	Dor nun lado	Dor nos dous lados
0	1	2

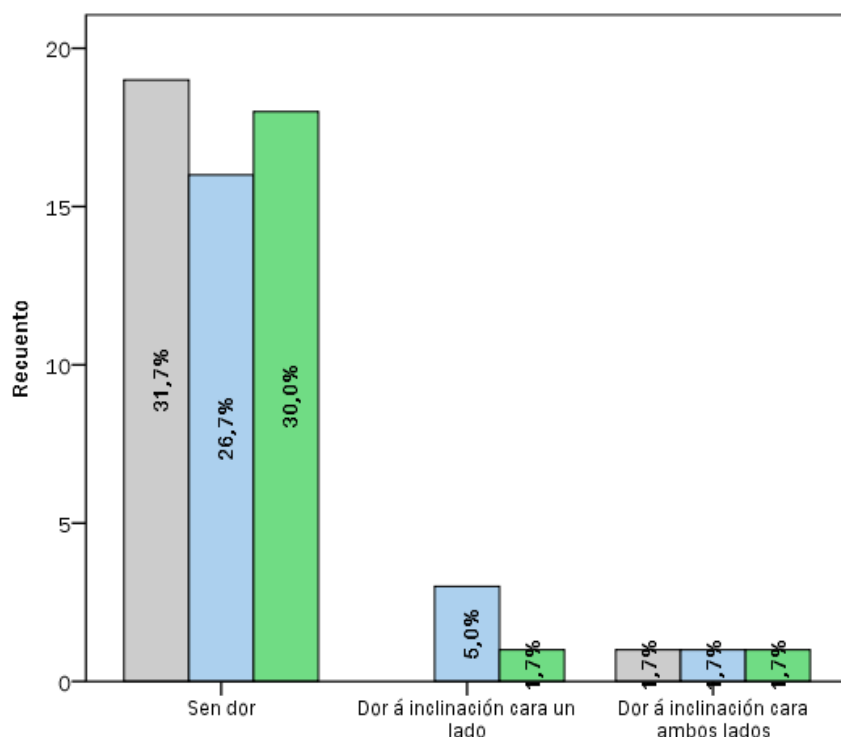
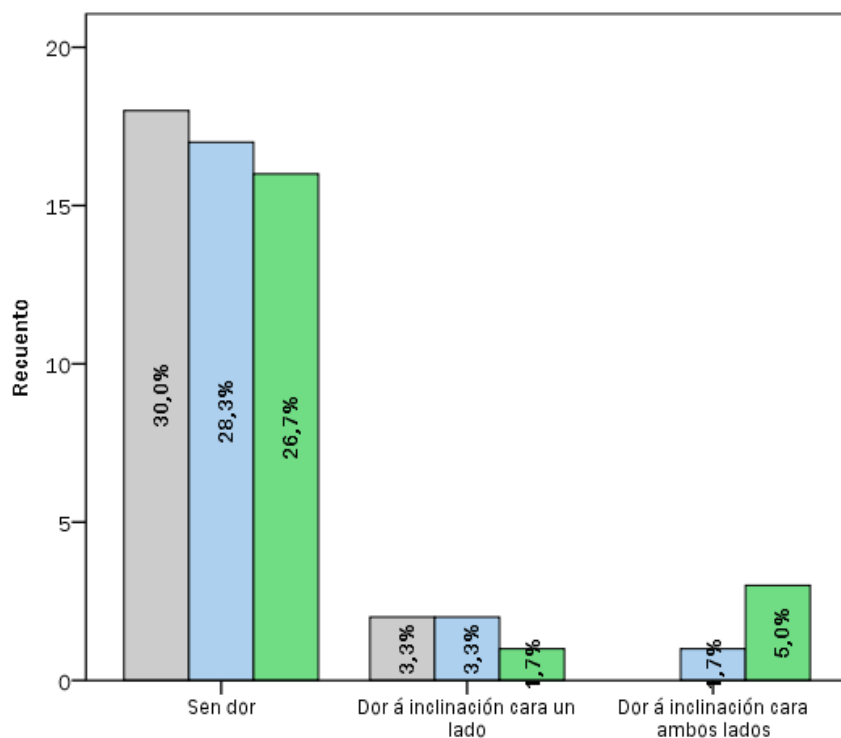
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@CJ1I e @CJ1F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

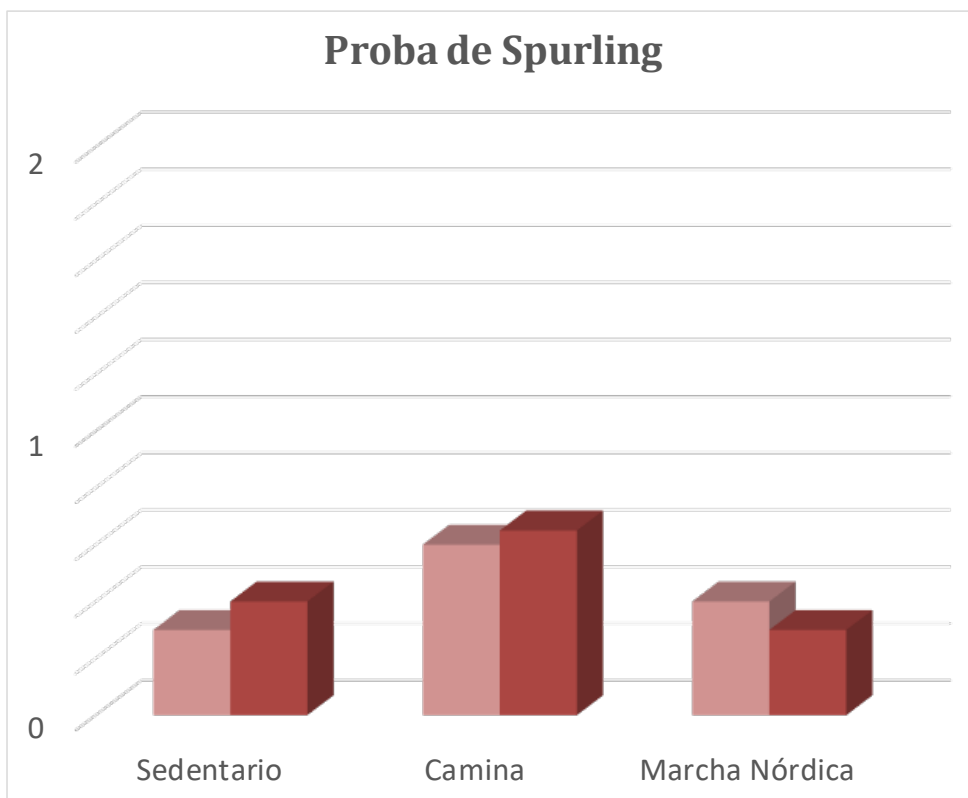
Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIONS DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Proba de Spurling



Ser dor	Dor nun lado	Dor nos dous lados
0	1	2

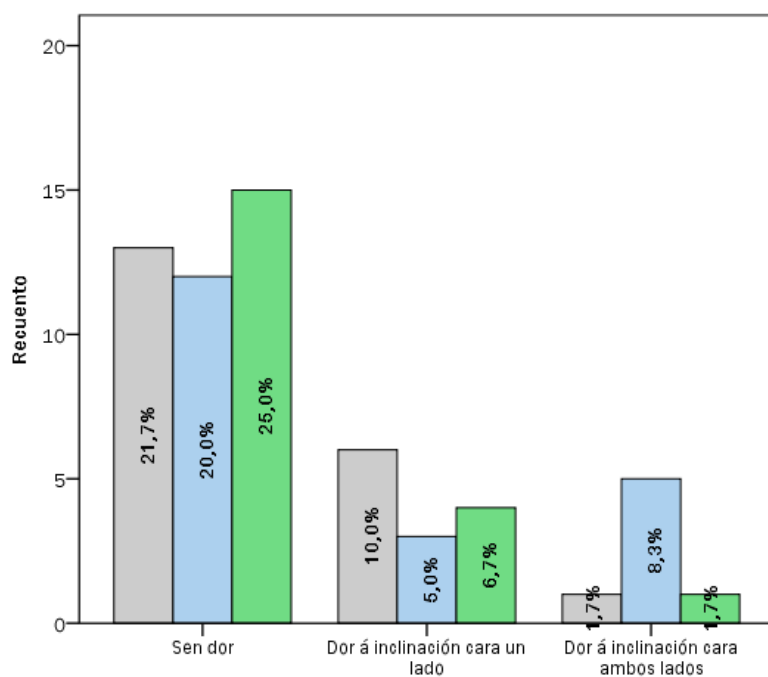
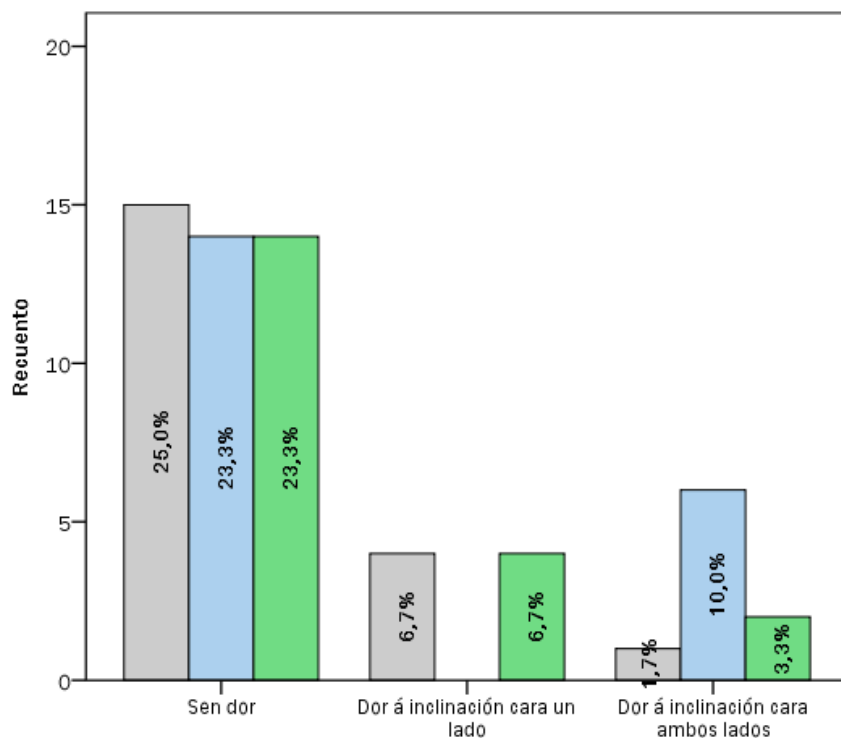
Denominación das variables no estudo estatístico co programa IBM SPSS 17 (@CJ2I e @CJ2F), onde I é a variable o inicio do estudo e F é a variable o final do estudo

A primeira barra corresponde o inicio do estudo. A segunda barra a finalización do estudo.

A continuación amósanse dúas gráficas (a primeira o inicio de estudo e a segunda a finalización do estudo coas respostas obtidas por tódolos participantes e distribuídos por grupos de estudo). En gris o Grupo Sedentario, en azul o Grupo que Camiña e en verde o Grupo que practicou Nordic Walking

Grupo SEDENTARIO
 Grupo CAMIÑA
 Grupo NORDIC WALKING

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCIÓN DE RISCOS ERGONOMÍCOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO no SECTOR SOCIOSANITARIO**



ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

Resume do resultados do estudo

Unha vez analizadas tódalas variables do estudo (comparativa entre valoración inicial e valoración final) para os tres grupos de estudo se presentan en forma de gráfica os resultados acadados, ver apartados anteriores). Nas gráficas amosanse os resultados en forma de reconto (número de participantes por cada resposta posible), así como a porcentaxe que dita contestación representa. Na maioría das variables analizadas non se encontraron diferenzas significativas entre os grupos antes e despois do estudo. De todos modos, si houbo variables en que existiron diferenzas significativas entre os grupos (indicados nas respectivas gráficas) e que se explican a continuación:

1. Variable 6. Test SF-36: Durante as últimas 4 semanas, ata que punto a súa saúde física ou os problemas emocionais dificultaron as súas actividades sociais habituais coa familia, amigos, veciños, ou outras persoas?. Existe diferenzas significativas ($Z=-1,93$; $p=0,05$) para o grupo que practica Nordic Walking. É dicir, ao principio do estudo un 16,7% da poboación do grupo non tiña ningún problema emocional e un 13,7% un pouco. O finalizar o estudo un 5% tiña “un pouco”, mentres que o 26,7% non tiña ningún problema (diferencia significativa). É dicir, os problemas emocionais e de saúde física dificultaron en menos medida as actividades sociais deste grupo.
2. Variable 9. Test SF-36: As preguntas que seguen refírense a como se sentiu e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responde o que máis se pareza a como se sentiu vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia...Se sentiu cheo de vitalidade. Existen diferenzas significativas ($Z=-2,39$; $p=0,017$) para o grupo que practica Nordic Walking. É dicir, ao principio do estudo un 6,7% se sentía cheo de vitalidade “so unha vez” e un 11,7% “algúns veces”, 13,3% “case sempre” e o 1,7% “sempre”. O finalizar o estudo as respostas melloraron significativamente un 3,3% se sentía cheo de vitalidade “so unha vez” e un 10,0% “algúns veces”, 20,0% “case sempre” e o 3,3% “sempre”. É dicir o grupo que practicou NW sentiuse con maior vitalidade.
3. Variable 9. Test SF-36: As preguntas que seguen refírense a como se sentiu e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responde o que máis se pareza a como se sentiu vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia...Estivo moi nervioso. Existen diferenzas significativas ($Z=-1,98$; $p=0,05$) para o grupo que practica Nordic Walking. É dicir, ao principio do estudo un 0% se sentía moi nervioso, 1,7% “case sempre”, 15,0% “algúns veces”, 8,3% “só, algunha vez” e un 8,3% “nunca”. O finalizar o estudo as respostas melloraron significativamente un 1,7% sentía nervioso “case sempre”, un 3,3% “algúns veces”, un 13,3% “só, algunha vez” e un 15% “nunca”. É dicir, o grupo que practicou NW sentiuse menos nervioso que o resto dos grupos.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSSANITARIO**

4. Variable 9. Test SF-36: As preguntas que seguen refírense a como se sentiu e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responde o que máis se pareza a como se sentiu vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia...Baixo de Moral. Existen diferencias significativas ($Z=-1.99$; $p=0.046$) para o grupo que practica Nordic Walking. É dicir, ao principio do estudo un 1,7% se sentía “sempre”, 1,7% “case sempre”, 8,3% “algunhas veces”, 3,3% “só, algunha vez” e un 18,3% “nunca”. O finalizar o estudo as respostas melloraron significativamente un 0% “sempre” un 1,7% “algunhas veces”, un 10,0% “só, algunha vez” e un 21% “nunca”
5. Variable 9. Test SF-36: As preguntas que seguen refírense a como se sentiu e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responde o que máis se pareza a como se sentiu vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia...Se sentiu calmo ou tranquilo. Existen diferencias significativas ($Z=-1.93$; $p=0.05$) para o grupo sedentario. É dicir, ao principio do estudo un 11,7% “sempre”, 16,7% “case sempre”, 3,3% “algunhas veces” e 1,7% “só, algunha vez”. O finalizar o estudo un 8,3% “sempre”, 13,3% “case sempre”, 6,7% “algunhas veces” e 1,7% “só, algunha vez”. É dicir, o grao de intranquilidade aumentou no grupo sedentario.
6. Variable 9. Test SF-36: As preguntas que seguen refírense a como se sentiu e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responde o que máis se pareza a como se sentiu vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia...Se sentiu desanimado, deprimido. Existen diferencias significativas ($Z=-1.93$; $p=0.05$) para o grupo que practica Nordic Walking. É dicir, ao principio do estudo un 13,3% “algunhas veces”, un 8,3% “só, algunha vez” e un 11,7% “nunca”. Ao finalizar o estudo un 5,0% “algunhas veces”, un 10% “só, algunha vez” e un 18,3% “nunca”. É dicir, o desanimo mellorou no grupo que practicou Nordic Walking.
7. Variable 9. Test SF-36: As preguntas que seguen refírense a como se sentiu e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responde o que máis se pareza a como se sentiu vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia...Se sentiu esgotado. Existen diferencias significativas ($Z=-2,36$; $p=0.018$) para o grupo que practica Nordic Walking. É dicir, ao principio do estudo un 1,7% “sempre”, un 1,7% “case sempre”, un 16,7% “algunhas veces”, 10,0% “só, algunhas vez”, 3,3% “nunca”. Ao finalizar o estudo, un 0% “sempre”, un 1,7% “case sempre”, un 8,3% “algunhas veces”, 10,0% “só, algunhas vez”, 13,3% “nunca”. É dicir, as persoas do grupo que practicou Nordic Walking sentíronse mais esgotadas ao finalizar o proxecto.
8. Variable 9. Test SF-36: As preguntas que seguen refírense a como se sentiu e como lle foron as cousas durante as últimas 4 semanas. En cada pregunta responde o que máis se pareza a como se sentiu vostede. Durante as últimas 4 semanas, con que frecuencia...Se sentiu feliz. Existen diferencias significativas ($Z=-1,93$; $p=0.05$) para o grupo que camiña. É dicir, ao principio do estudo un 5,0% “sempre”, un 20,0% “case

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSSANITARIO**

- sempre”, un 6,7% “algúns veces”, 0,0% “só, algúns vez”, 1,7% “nunca”. Ao finalizar o estudo, un 11,7% “sempre”, un 16,7% “case sempre”, un 5,0% “algúns veces”. Concluimos que ao finalizar o estudo a xente que camiña se sentiu máis feliz.
9. Variable 11. Por favor, diga se lle parece CERTA OU FALTA cada unha das seguintes frases: Estou tan sán como calquera. Existen diferencias significativas ($Z=-1,93$; $p=0.05$ y $Z=-2,16$, $p=0.03$) para o grupo sedentario e que camiña respectivamente.
- Para o grupo sedentario a expresión o principio do estudo é “totalmente certa” para o 11,7%, “bastante certa” para o 10,0%, “non o sei” para o 6,7%, “bastante falsa” para o 3,3% e “totalmente falsa” para o 1,7%. Para a finalización do proxecto encontrouse que: é “totalmente certa” para o 20,0%, “bastante certa” para o 5,0%, “non o sei” para o 5,0%, “bastante falsa” para o 3,3% e “totalmente falsa” para o 0%
- Para o grupo que camiña a expresión o principio do estudo é “totalmente certa” para o 18,3%, “bastante certa” para o 5,0%, “non o sei” para o 6,7%, “bastante falsa” para o 3,3% e “totalmente falsa” para o 1,7%. Para a finalización do proxecto encontrouse que: é “totalmente certa” para o 21,7%, “bastante certa” para o 6,70%, “non o sei” para o 1,7%, “bastante falsa” para o 1,7% e “totalmente falsa” para o 0%
- Esto significa que para ambos grupos o seu optimismo con respecto o grao de saúde millorou.
10. Variable 7. Traballo. Índice de discapacidade cervical: Existen diferencias significativas ($Z=-2,12$; $p=0.034$) para o grupo que practica Nordic Walking. Para o principio do estudo o 16,7% contestou “odo traballar todo o que quero”, o 13,3% contestou “podo face-lo meu traballo habitual, pero non mais”, un 1,7% “podo facer case todo o meu traballo habitual pero non mais” e un 0% “podo facer case todo o meu traballo habitual pero non mais”. Para a finalización do estudo o 23,3% contestou “odo traballar todo o que quero”, o 8,3% contestou “podo face-lo meu traballo habitual, pero non mais” e 1,7% “podo facer case todo o meu traballo habitual pero non mais” e un 0% “podo facer case todo o meu traballo habitual pero non mais”. A conclusión é que con respecto a dor de pescozo os traballadores podían facer máis traballo sen problemas.
11. Con respecto a Escala visual analóxica non se encontraron diferencias significativas
12. Na proba de compresión de Jackson non se encontraron diferencias significativas pero si que tendencias que indican que a práctica de Nordic Walking mellora a dor na zoa cervical. A porcentaxe de persoas nese grupo sen dor aumentou do 26,7% ao 30%, e reduciuse o número de persoas que tiña dor cando se facía a inclinación cara ambos lados dun 5% a un 1,7%
13. Na proba de Spurling non se encontraron diferencias significativas pero si que tendencias que indican que a práctica de Nordic Walking mellora a dor na zoa cervical. A porcentaxe de persoas nese grupo sen dor aumentou do 23,3% ao 25,0%, e

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA** para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAJO NO SECTOR SOCIOSSANITARIO**

reduciuse o número de persoas que tiña dor cando se facía a inclinación cara ambos lados dun 3,3% a un 1,7%

Conclusións

Test psicolóxicos

- Mentres nos grupos SEDENTARIO e CAMIÑA apenas se atoparon diferenzas significativas entre as valoracións inicial e final, no grupo NORDIC WALKING **aumentaron significativamente variables como a vitalidade e o ánimo**; á vez que se **reduciron o nerviosismo, o grao de depresión ou a dificultade para actividades sociais**, inda que se encontraron máis esgotados.

Test fisiolóxicos

- Aínda que **non apareceron diferenzas significativas** entre a valoración antes do estudo e a valoración despois do estudo, si que podemos observar unha **tendencia á redución da dor cervical no grupo NORDIC WALKING** en probas como o test de compresión de Jackson ou a proba de Spurling; mentres que no grupo CAMIÑA non se observa variabilidade e no grupo SEDENTARIO a dor cervical tende a empeorar. Probablemente sexan necesarios tempos de estudo e/ou tamaños de mostra máis amplos para confirmar estatisticamente estas tendencias.

Conclusión Xeral:

Este é o primeiro estudo científico que se realiza desta características. Dados os resultados alentadores, consideramos que o estudo debería levarse a cabo durante un período de tempo maior. Ademais, deberíanse aumentar o número de variables de estudo (avaliación fisiolóxico completo das costas) para que as tendencias positivas observadas coa práctica do Nordic Walking se podan converter en diferenzas significativas.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABAÑO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

BIBLIOGRAFÍA

- Andrade E, Arce C, De Francisco C, Torrado J, Garrido J. Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. Revista de Psicología del Deporte 2013;22(1):95-102.
- Borg G. Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Human Kinetics Pub Inc (Champaign, IL), 1998.
- Ebersbach G, Ebersbach A, Edler D, Kaufhold O, Kusch M, Kupsch A, Wissel J. Comparing exercise in Parkinson's disease--the Berlin LSVT®BIG study. Mov Disord. 2010 Sep 15;25(12):1902-8.
- Ebersbach G, Ebersbach A, Edler D, Kaufhold O, Kusch M, Kupsch A, Wissel J. Comparing exercise in Parkinson's disease--the Berlin LSVT®BIG study. Mov Disord. 2010 Sep 15;25(12):1902-8.
- Encarnación-Martínez A, Pérez-Soriano P, Llana-Belloch S. Differences in ground reaction forces and shock impacts between nordic walking and walking. Res Q Exerc Sport. 2015 Mar;86(1):94-9.
- Figard-Fabre H, Fabre N, Leonardi A, Schena F. Efficacy of Nordic walking in obesity management. Int J Sports Med. 2011 Jun;32(6):407-14.
- Figard-Fabre H, Fabre N, Leonardi A, Schena F. Efficacy of Nordic walking in obesity management. Int J Sports Med. 2011 Jun;32(6):407-14.
- Fischer MJ, Krol-Warmerdam EM, Ranke GM, Vermeulen HM, Van der Heijden J, Nortier JW, Kaptein AA. Stick Together: A Nordic Walking Group Intervention for Breast Cancer Survivors. J Psychosoc Oncol. 2015;33(3):278-96.
- Fritz B, Rombach S, Godau J, Berg D, Horstmann T, Grau S. The influence of Nordic Walking training on sit-to-stand transfer in Parkinson patients. Gait Posture. 2011 Jun;34(2):234-8.
- Fritz B, Rombach S, Godau J, Berg D, Horstmann T, Grau S. The influence of Nordic Walking training on sit-to-stand transfer in Parkinson patients. Gait Posture. 2011 Jun;34(2):234-8.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

- Fritz T, Caidahl K, Osler M, Ostenson CG, Zierath JR, Wändell P. Effects of Nordic walking on health-related quality of life in overweight individuals with type 2 diabetes mellitus, impaired or normal glucose tolerance. Diabet Med. 2011 Nov;28(11):1362-72.
- Fritz T, Caidahl K, Osler M, Ostenson CG, Zierath JR, Wändell P. Effects of Nordic walking on health-related quality of life in overweight individuals with type 2 diabetes mellitus, impaired or normal glucose tolerance. Diabet Med. 2011 Nov; 28(11):1362-72.
- Gram B, Christensen R, Christiansen C, Gram J. Effects of nordic walking and exercise in type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. Clin J Sport Med. 2010 Sep;20(5):355-61.
- Gram B, Christensen R, Christiansen C, Gram J. Effects of nordic walking and exercise in type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. Clin J Med Sport 2010 Sep; 20 (5) :355-61.
- Hagen M, Hennig EM, Stieldorf P. Lower and upper extremity loading in nordic walking in comparison with walking and running. J Appl Biomech. 2011 Feb;27(1):22-31.
- Hagen M, Hennig EM, Stieldorf P. Lower and upper extremity loading in nordic walking in comparison with walking and running. J Appl Biomech. 2011 Feb;27(1):22-31.
- Hagner-Derengowska M, Kałużny K, Hagner W, Kochański B, Plaskiewicz A, Borkowska A, Bronisz A, Budzyński J. The influence of a ten-week Nordic walking training-rehabilitation program on the level of lipids in blood in overweight and obese postmenopausal women. J Phys Ther Sci. 2015 Oct;27(10):3039-44.
- Hamilton M. Diagnosis and rating of anxiety. In: Studies of Anxiety, Lander, MH. Brit J Psychiat Spec Pub 1969; 3:76-79.
- Hartvigsen J, Morsø L, Bendix T, Manniche C. Supervised and non-supervised Nordic walking in the treatment of chronic low back pain: a single blind randomized clinical trial. BMC Musculoskelet Disord. 2010 Feb 10;11:30.
- Hartvigsen J, Morsø L, Bendix T, Manniche C. Supervised and non-supervised Nordic walking in the treatment of chronic low back pain: a single blind randomized clinical trial. BMC Musculoskelet Disord. 2010 Feb 10;11:30.
- Jones KD. Nordic walking in fibromyalgia: a means of promoting fitness that is easy for busy clinicians to recommend. Arthritis Res Ther. 2011 Feb 16;13(1):103.
- Jones KD. Nordic walking in fibromyalgia: a means of promoting fitness that is easy for busy clinicians to recommend. Arthritis Res Ther. 2011 Feb 16;13(1):103.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIOSANITARIO**

- Kocur P, Deskur-Smielecka E, Wilk M, Dylewicz P. Effects of Nordic walking training on exercise capacity and fitness in men participating in early, short-term inpatient cardiac rehabilitation after an acute coronary syndrome--a controlled trial. Clin Rehabil. 2009 Nov;23(11):995-1004.
- Kocur P, Deskur-Smielecka E, Wilk M, Dylewicz P. Effects of Nordic walking training on exercise capacity and fitness in men participating in early, short-term inpatient cardiac rehabilitation after an acute coronary syndrome--a controlled trial. Clin Rehabil. 2009 Nov;23(11):995-1004.
- Lee HS, Park JH. Effects of Nordic walking on physical functions and depression in frail people aged 70 years and above. J Phys Ther Sci. 2015 Aug;27(8):2453-6.
- Mannerkorpi K, Nordeman L, Cider A, Jonsson G. Does moderate-to-high intensity Nordic walking improve functional capacity and pain in fibromyalgia? A prospective randomized controlled trial. Arthritis Res Ther. 2010;12(5):R189.
- Mannerkorpi K, Nordeman L, Cider A, Jonsson G. Does moderate-to-high intensity Nordic walking improve functional capacity and pain in fibromyalgia? A prospective randomized controlled trial. Arthritis Res Ther. 2010;12(5):R189. Epub 2010 Oct 13.
- Mikalacki M, Cokorilo N, Katić R. Effect of nordic walking on functional ability and blood pressure in elderly women. Coll Antropol. 2011 Sep;35(3):889-94.
- Mikalacki M, Cokorilo N, Katić R. Effect of nordic walking on functional ability and blood pressure in elderly women. Coll Antropol. 2011 Sep;35(3):889-94.
- Park SD, Yu SH. The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition. J Phys Ther Sci. 2015 Aug;27(8):2481-5.
- Park SK, Yang DJ, Kang YH, Kim JH, Uhm YH, Lee YS. Effects of Nordic walking and walking on spatiotemporal gait parameters and ground reaction force. J Phys Ther Sci. 2015 Sep;27(9):2891-3.
- Pellegrini B, Peyré-Tartaruga LA, Zoppirolli C, Bortolan L, Bacchi E, Figard-Fabre H, Schena F. Exploring Muscle Activation during Nordic Walking: A Comparison between Conventional and Uphill Walking. PLoS One. 2015 Sep 29;10(9):e0138906.
- Pérez-Soriano P, Llana-Belloch S, Martínez-Nova A, Morey-Klapsing G, Encarnación-Martínez A. Nordic walking practice might improve plantar pressure distribution. Res Q Exerc Sport. 2011 Dec;82(4):593-9.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

- Pérez-Soriano P, Llana-Belloch S, Martínez-Nova A, Morey-Klapsing G, Encarnación-Martínez A. Nordic walking practice might improve plantar pressure distribution. Res Q Exerc Sport. 2011 Dec; 82(4):593-9.
- Reuter I, Mehnert S, Leone P, Kaps M, Oechsner M, Engelhardt M. Effects of a flexibility and relaxation programme, walking, and nordic walking on Parkinson's disease. J Aging Res. 2011;2011:232473.
- Reuter I, Mehnert S, Leone P, Kaps M, Oechsner M, Engelhardt M. Effects of a flexibility and relaxation programme, walking, and nordic walking on Parkinson's disease. J Aging Res. 2011; 2011:232473.
- Saulicz M, Saulicz E, Myśliwiec A, Wolny T, Linek P, Knapik A, Rottermund J. Effect of a 4-week Nordic walking training on the physical fitness and self-assessment of the quality of health of women of the perimenopausal age. Prz Menopauzalny. 2015 Jun;14(2):105-11.
- Schiffer T, Knicker A, Montanarella M, Strüder HK. Mechanical and physiological effects of varying pole weights during Nordic walking compared to walking. Eur J Appl Physiol. 2011 Jun;111(6):1121-6.
- Schiffer T, Knicker A, Montanarella M, Strüder HK. Mechanical and physiological effects of varying pole weights during Nordic walking compared to walking. Eur J Appl Physiol. 2011 Jun;111(6):1121-6.
- Seaward BL, Sleamaker RH, McAuliffe T, Clapp JF 3rd. The precision and accuracy of a portable heart rate monitor. Biomed Instrum Technol. 1990 Jan-Feb;24(1):37-41.
- Seaward BL, Sleamaker RH, McAuliffe T, Clapp JF 3rd. The precision and accuracy of a portable heart rate monitor. Biomed Instrum Technol. 1990 Jan-Feb;24(1):37-41.
- Skórkowska-Telichowska K, Kropielnicka K, Bulińska K, Pilch U, Woźniewski M, Szuba A, Jasiński R. Nordic walking in the second half of life. Aging Clin Exp Res. 2016 Jan 23. [Epub ahead of print].
- Takeshima N, Islam MM, Rogers ME, Rogers NL, Sengoku N, Koizumi D, Kitabayashi Y, Imai A, Naruse A. Effects of nordic walking compared to conventional walking and band-based resistance exercise on fitness in older adults. J Sports Sci Med. 2013 Sep 1;12(3):422-30.
- Tschentscher M, Niederseer D, Niebauer J. Health benefits of Nordic walking: a systematic review. Am J Prev Med. 2013 Jan;44(1):76-84.

ESTUDO DOS BENEFICIOS da **MARCHA NÓRDICA**
para a REDUCCIÓN DE RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOLÓXICOS
ASOCIADOS ás **CONDICIÓN DE TRABALLO NO SECTOR SOCIO SANITARIO**

Vilagut G, Ferrer M, Rajmil L, Rebollo P, Permanyer-Miralda G, Quintana JM, Santed R, Valderas JM, Ribera A, Domingo-Salvany A, Alonso J. The Spanish version of the Short Form 36 Health Survey: a decade of experience and new developments. Gac Sanit. 2005 Mar-Apr;19(2):135-50.

Virág A, Karóczy CK, Jakab Á, Vass Z, Kovács É, Gondos T. Short-term and long-term effects of nordic walking training on balance, functional mobility, muscle strength and aerobic endurance among Hungarian community-living older people: a feasibility study. J Sports Med Phys Fitness. 2015 Nov;55(11):1285-92.

Wendlova J. Nordic walking--is it suitable for patients with fractured vertebra? Bratisl Lek Listy. 2008;109(4):171-6.

Wendlova J. Nordic walking--is it suitable for patients with fractured vertebra? Bratisl Lek Listy. 2008;109(4):171-6.