

**Resultados:** Se estudiaron 21 sujetos, obteniendo de cada participante 24 puntuaciones cualitativas y una cuantitativa (a partir de la media  $\pm$  DT de las 3 repeticiones ejecutadas). Existe alta variabilidad en las puntuaciones dadas a cada sujeto por todos los evaluadores. La puntuación cualitativa y cuantitativa de los 2 expertos demuestra relación estadísticamente significativa; no así en novales. El índice kappa es débil.

**Conclusiones:** Existe alta heterogeneidad en las puntuaciones emitidas por todos los evaluadores, e índice kappa débil entre estos. Desde el punto de vista clínico, los expertos emiten una evaluación cualitativa concordante con la cuantitativa.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** Demuestra la validez de las puntuaciones otorgadas por los fisioterapeutas expertos en el análisis cualitativo de la calidad del movimiento lumbar, concretamente, en las puntuaciones dadas al test AJRS dado que mantienen correlación con las puntuaciones cuantitativas.

**Palabras clave:** Dolor lumbar. Reproducibilidad de resultados. Propriocepción.

**Keywords:** *Low Back Pain. Reproducibility of Results. Proprioception.*

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60146-X](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60146-X)

## P-87. EFECTOS DE LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL SOBRE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN PROFESORAS UNIVERSITARIAS DE CIENCIAS DE LA SALUD

### EFFECTS OF GLOBAL POSTURAL RE-EDUCATION SLEEP QUALITY IN HEALTH SCIENCES WOMEN LECTURERS

M. Rodríguez Aragón y S. Sánchez Jorge

Universidad Francisco de Vitoria, Madrid.

**Introducción:** La salud está claramente influenciada por la reacción fisiológica ante diferentes situaciones estresantes, así como por la calidad del descanso que el cuerpo necesita para un funcionamiento adecuado, lo que tiene un impacto en el entorno laboral. La reeducación postural global (RPG) es una herramienta fisioterapéutica basada en una serie de ejercicios activos, guiados por el terapeuta,

que requiere un trabajo muscular concéntrico y excéntrico, una conciencia corporal elevada, una activación propioceptiva, y se respaldada por una respiración guiada. Todo este trabajo requiere de tiempo y repetición para el aprendizaje de la conciencia corporal. Esta terapia ha sido ampliamente utilizada para restablecer la coordinación de las cadenas musculares y aliviar el dolor y trastornos de origen musculoesquelético.

**Objetivos:** El objetivo del estudio fue evaluar el efecto de la RPG en la calidad del sueño en profesoras de educación superior.

**Metodología:** Se dividió aleatoriamente a 24 profesoras en un grupo de control y un grupo experimental. El grupo experimental recibió una familiarización y un entrenamiento en la terapia para ejecutar de manera autónoma 8 semanas de tratamiento con RPG. Los datos recopilados sobre la calidad del sueño se analizaron utilizando la puntuación del cuestionario de Pittsburgh (PSQI). La influencia de la RPG en la calidad del sueño se estableció con un ANOVA de dos vías (puntuación  $\times$  grupo).

**Resultados:** Hubo un efecto principal del grupo ( $F = 5,278$ ,  $p = 0,044$ ) para el PSQI. El análisis post hoc reveló que ambos grupos disminuyeron las puntuaciones entre el pretratamiento y el postratamiento. Además, en el post tratamiento, hubo diferencias entre los grupos a favor del grupo de intervención ( $p < 0,050$ ).

**Conclusiones:** Este estudio demuestra que la RPG autoadministrada mejora la calidad del sueño en profesoras universitarias, proporcionando una valiosa herramienta de autorregulación para mejorar el desempeño laboral.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** Resulta de pleno interés evaluar el impacto de las terapias en esferas fisiológicas tan influyentes en la salud de los pacientes, más allá de los problemas musculoesqueléticos, como por ejemplo la calidad del sueño, para poder hacer una mejor toma de decisión a la hora de la selección de la terapia según las circunstancias del paciente. Así mismo, terapias y metodologías que permitan al paciente tener autonomía a largo plazo es potencialmente beneficioso para evitar la adherencia negativa del paciente y ahorrar costes a los Sistemas de Salud Nacionales.

**Palabras clave:** Cortisol. Calidad del sueño. Educación superior.

**Keywords:** *Cortisol. Sleep Quality. High Education.*

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60147-1](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60147-1)