

INFLUÈNCIA DEL MÈTODE FELDENKRAIS I EL TAI-TXI SOBRE LA SÍNDROME DE BURN-OUT

Autors: Ferres S, Bergel E, Esquirol J, Salas D, Bayo V, Fernández M, Tarín D.



Escoles
Universitàries
Gimbernat
Universitat Autònoma
de Barcelona



OBJECTIUS

Les teràpies de conscienciació corporal, entre elles el mètode Feldenkrais i el Tai-txi, aïllades o en combinació, han mostrat eficàcia en la millora de la qualitat de vida percebuda i en el control d'afeccions físiques i psíquiques (reducció del nivell d'estrès i ansietat).

Avaluar la influència de la presa de consciència corporal mitjançant el mètode Feldenkrais i Tai-txi en la síndrome de Burn Out ("estar cremat") en estudiants universitaris.

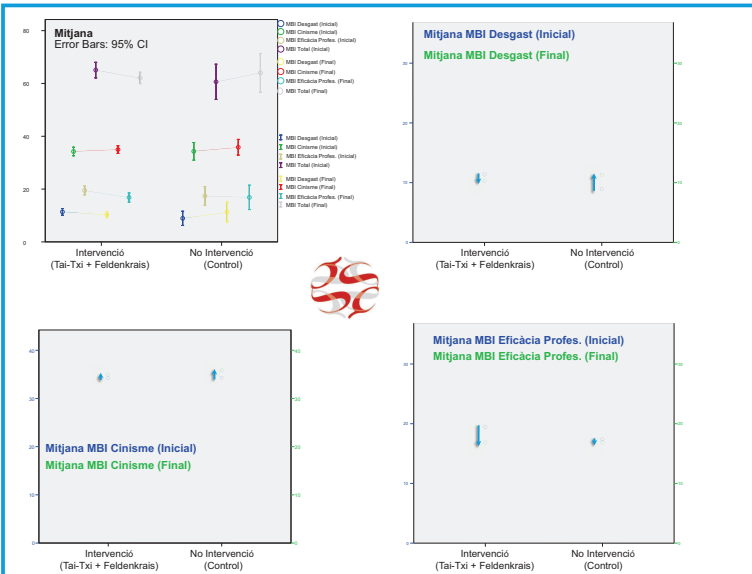
MÈTODES

87 alumnes de tercer curs de Fisioteràpia de l'Escola Universitària Gimbernat (adscrita a la UAB) distribuïts en dos grups: un d'ells realitzava l'actuació de conscienciació corporal i l'altre exercia de grup control. Es dissenyà un estudi controlat de intervenció en el qual es determinaren les variables antropomètriques i es mesurà l'índex de Burn Out a través del Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) a l'inici de l'estudi i al cap de tres mesos.

	Freqüència	Percentatge		Freqüència	Percentatge
Intervenció (Tai-Txi + Feldenkrais)	55	63,2	Masculí	24	27,6
No Intervenció (Control)	32	36,8	Femení	63	72,4
Total	87	100,0	Total	87	100,0

RESULTATS

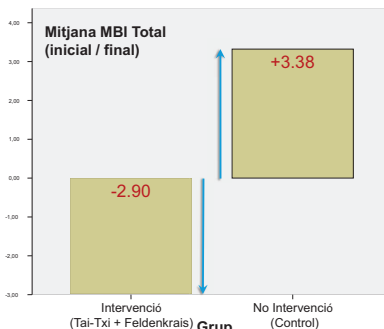
87 alumnes (24 homes i 63 dones), mitjana d'edat de 21 anys (19-38), IMC mitjà de 21,7 Kg/m² (16,85-29,70). Els del grup d'intervenció reduïren en ≈3 punts la seva puntuació total en el test MBI-GS, mentre els del grup control augmentaren la seva puntuació en ≈2,5 punts (p=0.178). Aquesta tendència es mantingué en la subescala de Desgast, sense observar diferències en les subescales de Cinisme i d'Eficàcia Professional.



MBI_DifTotal	Media	Desviació típica	Màxim	Mínim	Perduts
Intervenció (Tai-Txi + Feldenkrais)	-2,98	8,57	27,00	-22,00	7
No Intervenció (Control)	+3,38	11,15	18,00	-15,00	19

CONCLUSIONS

Tot i que els resultats no presenten suficient significació estadística donada la mida de la mostra, es mostra una tendència a la reducció en l'índex de Burn Out del grup d'intervenció, mentre el grup control augmentà el seu índex de Burn Out.



REFERÈNCIES

- Han A, et al. Tai chi para el tratamiento de la artritis reumatoide (Rev. Cochrane). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, número 3, 2008. Oxford, Update Software Ltd.
- Wang Y. Tai Chi exercise and the improvement of mental and physical health among college students. *Med Sport Sci.* 2008;52:135-45.
- Ernst E, Canter PH The Feldenkrais Method-a systematic review of randomised clinical trials. *Physikalische Medizin*, 005;15(3):151-156.