



Título: SALUD Y RENDIMIENTO EN BOMBEROS FORESTALES: UN ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL

Nombre: García-Heras Hernández, Fabio

Universidad: Universidad de León

Departamento: Educación física y deportiva

Fecha de lectura: 15/03/2024

Programa de doctorado: Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de León

Dirección:

> **Director:** JOSÉ ANTONIO RODRÍGUEZ MARROYO

> **Codirector:** PILAR SÁNCHEZ COLLADO

Tribunal:

> **presidente:** Roberto Cejuela Anta

> **secretario:** Arkaitz Castañeda Babarro

> **vocal:** OLGA MOLINERO GONZÁLEZ

Descriptores:

> SALUD LABORAL

> EVALUACION DEL RENDIMIENTO LABORAL

> FISIOLOGIA DEL EJERCICIO

El fichero de tesis ya ha sido incorporado al sistema

> 778395_1678460.pdf

Localización: BIBLIOTECA UNIVERSITARIA SAN ISIDORO

Resumen: El trabajo de los bomberos forestales representa una ocupación sumamente exigente desde el punto de vista físico, con potencial para afectar su salud a corto-largo plazo. La comprensión detallada de las demandas laborales a las que se enfrentan resulta crucial para diseñar programas de entrenamiento específicos que apunten a mejorar su aptitud física y, consecuentemente, optimizar su rendimiento de manera segura. Esta Tesis Doctoral aborda de manera integral este tema, incluyendo un análisis de la influencia del sexo de los bomberos en las mejoras alcanzadas. La tesis se organiza en seis estudios distintos: los dos primeros se centran en analizar las características físico-fisiológicas de los bomberos, así como el esfuerzo realizado durante la supresión de incendios reales. En el tercer estudio, se examina la influencia del sexo de los bomberos en su condición física y desempeño laboral. El cuarto y quinto estudio evalúan la efectividad de diversos programas de entrenamiento para mejorar la condición física, tanto en términos generales como específicos. Finalmente, el sexto estudio se dedica al análisis del dolor crónico en los bomberos forestales. En términos generales, los resultados de estos estudios resaltan las notables demandas asociadas a las tareas



desempeñadas por estos profesionales. Se observa que, a pesar de que las mujeres trabajan a intensidades similares a sus colegas masculinos, su condición física inferior afecta la eficiencia en la ejecución de las tareas propias de su labor. La implementación de programas de entrenamiento basados en circuitos de alta intensidad se presenta como una herramienta eficaz y eficiente para mejorar la aptitud física, siendo igualmente beneficiosa para ambos sexos. Por último, se describe una alta prevalencia del dolor crónico en este colectivo (~60%), vinculándose con factores como el sexo, el puesto de trabajo, la edad y la experiencia laboral. Variables adicionales, como el peso del equipo de protección y la altura, inciden negativamente en la probabilidad de experimentar dolor crónico en diversas áreas corporales.