



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de
la Educación y del
Deporte de Melilla

BAILAR ZUMBA DURANTE CINCO SEMANAS MEJORA LA SALUD EMOCIONAL DE TRABAJADORES UNIVERSITARIOS INACTIVOS

25/10/2017

Eventos de la facultad

Yaira Barranco Ruiz y Emilio Villa González, profesores de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, encabezan un estudio piloto por el cual se demuestra que un programa de ejercicio de cinco semanas, basado en la disciplina Zumba Fitness, mejora la calidad de vida en trabajadores universitarios inactivos, especialmente el aspecto emocional.

<https://canal.ugr.es/noticia/bailar-zumba-mejora-salud/>

¡Enhorabuena, compañeros!

