

Fundamentación teórica de la actividad física terapéutica en la mujer en el climaterio.

Theoretical foundation of therapeutic physical activity in women in the climacteric.

RESUMEN

El tema que se investiga aborda una problemática actual relacionada con la calidad de vida de la mujer en el climaterio, donde aparecen síntomas y signos psico-fisiológicos que repercuten en su salud y en un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, en los cuales, la actividad física terapéutica es una herramienta fundamental para mantener una buena salud física y mental. Su relevancia, es un tema abordado en el Consejo Científico Asesor del Inder y de Salud del municipio Colombia, con la intención de disminuir la morbilidad y la mortalidad por afecciones que se desencadenan. Por lo que se realiza una fundamentación teórica en lo que se aborda la actividad física terapéutica de la mujer en la etapa del climaterio y su importancia en la disminución de enfermedades y mejorar así sus condiciones física, el aspecto estético y su calidad de vida.

Palabras clave: Mujer en el climaterio, actividad física terapéutica.

ABSTRACT

The topic under investigation addresses a current problem related to the quality of life of women in the climacteric, where psychophysiological symptoms and signs appear that impact their health and an increase in chronic non-communicable diseases, in which, Therapeutic physical activity is a fundamental tool to maintain good physical and mental health. Its relevance is a topic addressed by the Scientific Advisory Council of the Inder and Health of the Colombia municipality, with the intention of reducing morbidity and mortality due to conditions that are triggered. Therefore, a theoretical foundation is made that addresses the therapeutic physical activity of women in the climacteric stage and its importance in reducing diseases and thus improving their physical conditions, aesthetic appearance and quality of life.

Autores

Iliana Teresa Cantero Ramos^{1,2}
Niurka Pérez Quezada^{1,3}

Correspondencia

ilianateresaramos@gmail.com

Presentado

15 de agosto de 2024

Aceptado

18 de noviembre de 2024

1. Investigadora asociada a la Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer
2. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7842-1612>
3. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4614-454X>

Este contenido está protegido bajo la licencia CC BY
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Plataforma digital de la revista: <https://revistas.ues.edu.sv/index.php/si/>

Key words: Woman in the climacteric, therapeutic physical activity.

CONTEXTO

La investigación se desarrolla como parte del proceso de formación doctoral en Ciencias de la Cultura Física el Deporte y Ciencias Afines, y del proyecto de investigación de la Universidad de Cultura Física de la provincia Holguín, Cuba, relacionado con la actividad física terapéutica para mejorar las condiciones de salud de la mujer en el climaterio.

INTRODUCCIÓN

El decrecimiento de las funciones y capacidades del organismo es un factor que pasa generalmente inadvertido para la mujer de edad mediana y que repercute en su salud en la disminución paulatina de su condición física, que transcurre aparejada a diversos síntomas. Es necesario dirigir los estudios hacia las mujeres en etapa del climaterio, pues suelen estar inmersas en actividades de índole laboral o familiar que las obligan a ocuparse del cumplimiento de diversas funciones a la vez, con escaso tiempo para ejercitarse físicamente, lo que contribuye a una condición física disminuida, lo que evidencia que en la etapa de climaterio la mujer requiere de una atención mayor.

Las mujeres en edad climatérica requieren atención profesional y acceso a información que les permitan mejorar sus condiciones biopsicosociales y la práctica del ejercicio física es unas herramientas dirigidas a mejorar su salud y bienestar. En este sentido, el presente estudio propone realizar una metodología basada en un programa de actividad física enfocado en incrementar la capacidad física de la mujer en la etapa de climaterio, para incidir en una salud satisfactoria la salud y en su bienestar.

A nivel internacional se consideran significativas las aportaciones realizadas por Matsumura y Gutiérrez (2011), quienes destacan la importancia del ejercicio físico en la etapa del climaterio como un estilo de vida eficaz en la disminución de los síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y el incremento de su capacidad física así lo abordan los estudios realizados por Chaufelan y Zambrano (2016).

Son relevantes las incursiones desarrolladas por Rico Martín, Santano, Cobos, Sánchez, Gil y Calderón (2017); Martínez (2018) y González y Riva (2018) abordan establecer hábitos de vida saludables como el ejercicio pueden disminuir la sintomatología climatérica y mejorar la calidad de vida de mujeres en esta fase. Consideramos que es una necesidad promover la práctica del ejercicio físico como un pilar para incrementar la capacidad física y disminuir la sintomatología y las enfermedades en la mujer en la etapa del climaterio.

De gran interés resulta la investigación realizada por Crisol (2022) que destaca la adherencia a la práctica de ejercicio físico asociada a una reducción de la sintomatología somático-vegetativa y

psicológica respectivamente y la prevención de problemas de salud.

La mujer cubana en la actualidad tiene un alto nivel cultural, lo que implica el cumplimiento de acciones de liderazgo que atentan contra su disponibilidad de tiempo. La polémica está centrada en la visión que se tiene de ella en el país, donde desempeña un rol fundamental. El proceso de climaterio debe valorarse como un fenómeno multifactorial, atendiendo a que las mujeres desarrollan diferentes funciones. Desde esta realidad el climaterio y la menopausia no constituyen enfermedad; sin embargo, los síntomas perjudiciales que aparecen impactan grandemente en su calidad de vida (Romero 2017). El ejercicio físico es un indicador significativo dentro de los estilos de vida saludables, (Pérez 2003).

En relación con lo antes expuesto, Cuba les concede gran importancia a los programas de promoción de salud destinados a la población, liderados por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) y el Ministerio Nacional de Salud Pública (Minsap). De esta forma, se concluye que para la mujer de edad mediana en etapa de climaterio es importante tener una buena condición física, la que depende de la relación existente entre las diferentes capacidades físicas (Romero 2017)

Consideramos que el climaterio sería principalmente para generar en la mujer en esta etapa de la vida actitudes y comportamientos saludables por lo que resulta imprescindible capacitarla para las prácticas y autocuidados que mejoran su salud.

En este sentido en la actual constitución de la república se instituye un sistema de salud y de deporte a todos los niveles, con programas de promoción y prevención que contribuyen a mejorar la calidad de vida de la mujer en su protagónica interacción en la sociedad y las familias.

Ello tiene continuidad, en el artículo 97 y 100, de la actualización de los lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución, donde se plantea la necesidad de: "Dar continuidad a las acciones que garanticen la sostenibilidad de las medidas sectoriales, intersectoriales, interdisciplinarias y comunitarias que contribuyan a incrementar la cultura sanitaria de la población y el mejoramiento de las condiciones que determinan las enfermedades no transmisibles". (VIII Congreso del PCC. 2022, p.21).

Continuar el perfeccionamiento integral del sistema deportivo cubano, promoviendo el desarrollo de la educación, actividad y recreación física, así como la práctica masiva del deporte, que contribuya a elevar la calidad de vida de la población, teniendo a la escuela y al combinado deportivo, como escenarios fundamentales. (VIII Congreso del PCC. 2022, p.22).

En la comunidad científica el tema de la actividad física en la mujer en la etapa del climaterio es abordado desde diferentes perspectivas por autores tales como: Romero y Sentmenat Belisón (2018), Carvajal (2007,

2011, 2018), Pérez (2010, 2015, 2019), Castro (2020) y Crisol (2022).

Las carencias antes mencionadas permitieron establecer la siguiente situación problemática: es limitada la práctica de actividad física terapéutica de la mujer en el climaterio lo que incide de manera negativa en sus condiciones físicas.

Lo anterior permite identificar como problema científico: las insuficiencias en la práctica de la actividad física terapéuticas, limitan a la mujer en el climaterio al mantenimiento de condiciones físicas adecuadas. ¿Cómo favorecer las condiciones físicas de la mujer en la etapa del climaterio desde la práctica de actividad física terapéutica? Como objeto de investigación: El proceso de la actividad física terapéutica de la mujer en el climaterio. El objetivo está dirigido a la elaboración de una metodología de actividad física terapéutica que permita el mejoramiento de las condiciones física de la mujer en el climaterio.

DESARROLLO

Dentro del climaterio existen varias fases, cuya duración es variable. La primera la premenopausia, que es la etapa que precede a la fase principal del climaterio, la menopausia. A continuación, y de forma solapada ocurre una segunda etapa transitoria, situada entre la premenopausia y la menopausia, llamada perimenopausia. Es justamente en la perimenopausia cuando comienzan a notarse la presencia de las manifestaciones que ocurren durante el climaterio, estrechamente relacionadas con los cambios graduales en los ciclos ovulatorios. Mientras que durante la perimenopausia la mujer mantiene ciclos menstruales que son irregulares. Ramos (2008). Además, la perimenopausia viene caracterizada por la variación en los días que engloban el ciclo menstrual. En esta etapa existe un aumento del flujo menstrual. Esto permite facilitar el diagnóstico de la perimenopausia. Las manifestaciones físicas y psicológicas del climaterio pueden variar de una mujer a otra, lo cual depende de diversos factores, entre ellos destaca el estilo de vida, el contexto cultural: las normas, hábitos, creencias, ritos, tradiciones y valores de cada una.

La actividad física terapéutica en esta etapa puede modificar la sintomatología física y psicológica, autores como plantean que el ejercicio físico cuando se realizan sistemáticamente y adecuadamente disminuye el estrés y las mujeres manifiestan síntomas de intensidad leve. Disminuyen las palpitaciones, los bochornos, el hormigueo, los dolores musculares, óseos y articulares, el nerviosismo, el insomnio entre otros.

La condición física de mujeres en etapa de climaterio, se desarrollaron varias acciones investigativas que se detallan a continuación. Proceder metodológico adoptado En la ejecución del diagnóstico se utilizó la revisión de documentos oficiales, las técnicas de entrevista, encuesta y la observación como vías para la obtención de las informaciones que con posterioridad fueron contrastadas para determinar el tratamiento actual que se brinda a las mujeres en esta etapa.

Análisis de los documentos rectores en relación con las mujeres en etapa de climaterio Varios acuerdos internacionales rigen la labor de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para las Mujeres.

1. Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de El Cairo, Egipto celebrada en 1994 (FNUAP, 1994), fue dirigida hacia la salud reproductiva y tiene relación con los Objetivos de desarrollo del milenio.

En esta conferencia, a partir del concepto inicial de salud reproductiva que según La Organización Mundial de la Salud (OMS) es “el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad durante el proceso de reproducción”. En este estudio se coincide con Cabezas, (citado en FNUAP, 1994) en que las mujeres de hoy reclaman con mayor frecuencia sus derechos, como madres, en el autocuidado de su salud y su familia. De ahí que la atención a la etapa de climaterio y menopausia sea considerada una prioridad; con énfasis en factores no solo biológicos, sino también de tipo social y cultural, entre otros, aspecto positivo, al considerar la etapa y valorar a la mujer desde otras perspectivas.

2. Declaración y Plataforma de Acción de Beijing (PAB). Adoptado en Naciones Unidas (1995) por los gobiernos en la Cuarta Conferencia Mundial de la Mujer, Beijing 1995, el documento establece los compromisos de los gobiernos para aumentar los derechos de las mujeres. En esta plataforma aparece un capítulo dedicado a la salud con la siguiente referencia: “(...) las perspectivas a largo plazo de la salud de la mujer sufren transformaciones en la menopausia que, sumadas a afecciones crónicas y a otros factores, como la mala nutrición y la falta de actividad física, pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis” (Naciones Unidas, 1995). Romero Sánchez, 2018). Ello demuestra la importancia de tratar a las mujeres en climaterio y menopausia por todas las complicaciones que puede desencadenar esa etapa para su salud, teniendo como aspecto interesante que la práctica o no de actividad física puede influir a favor o en contra del estado de salud de la mujer.

3. Consenso cubano sobre climaterio y menopausia 15–19 de marzo 1999. Libro resumen Ministerio de Salud Pública (Minsap). El Minsap en el año 1991 creó el grupo de climaterio y menopausia como parte de la Sociedad Cubana de Ginecología y Obstetricia. Una de sus líneas principales de trabajo es el tratamiento multidisciplinario de la mujer. El grupo analizó temas puntuales sobre la mujer en la etapa y las pautas de tratamiento a seguir. Uno de los acuerdos fundamentales, propuesto por los especialistas presentes, fue el poder determinar que el cese definitivo del ciclo menstrual por un período de 12 meses (1 año) sería el estipulado para declarar a una mujer en menopausia.

4. El Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (Inder) El organismo Inder ha elaborado diferentes programas de desarrollo físico destinados a la población. Durante el análisis de los mismos se observó, que en su mayoría proponen orientaciones metodológicas, dirigidas también al cuidado de la salud de la mujer. Desde otro punto de vista estas propuestas no clasifican en la categoría científica de Programa, por carecer de elementos específicos.

El Inder ha creado proyectos de gran interés para la mujer. Podemos citar el de Gimnasia Básica, la Gimnasia Aerobia de Salón, la Sanabanda, la Gimnasia para Embarazadas, y otros como el de Actividad física para

el tratamiento de la obesidad, y la hipertensión. En estos dos últimos participan también hombres, por lo que se hará alusión a los dos primeros, por su alta incidencia en la mujer (Romero 2017).

- **Programa de gimnasia básica para la mujer:** este proyecto está acorde con los objetivos que propone y pueden practicarlo mujeres de cualquier edad aptas para realizar este tipo de ejercicios. Está compuesto por ejercicios de desarrollo físico y mental con cargas de entrenamiento moderadas. Utilizan implementos para Condición física de mujeres en etapa de climaterio combinarlos, desarrollan la coordinación y brindan motivación a sus practicantes, no incluyen implementos de peso que provocarían cambios sobre su sistema músculo-esquelético, carecen de la dosificación para trabajar y de sus formas de evaluación según la edad.
- **Programa de gimnasia Aerobia de Salón:** el programa contiene los objetivos propuestos y las particularidades de la clase bien definidas. En esta modalidad se trabaja el bajo y el alto impacto sin tener en cuenta las edades. Se hace referencia al uso de aparatos: estera rodante y bicicleta, como trabajo cardiovascular, se emplea la gimnasia localizada para tonificar y fortalecer grupos musculares. En las orientaciones no se precisa, la dosificación de los ejercicios por edades cuando se utiliza el alto impacto y no aparecen declaradas las formas de evaluación en cuanto a pruebas y capacidades a medir. En ambos programas analizados no se hace alusión a los requerimientos que debe seguir la mujer para realizar ejercicios físicos cuando llega a la etapa de climaterio. En el transcurso de la investigación se constató que, en las líneas de trabajo para estas edades, el departamento de "Promoción de Salud" del Inder, no cuenta con un programa para la mujer en climaterio. Este grupo poblacional, precisa de una atención específica e individualizada.

En apoyo a los proyectos de labor extensionista hacia la comunidad, creados por el departamento de Cultura Física Terapéutica de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD) fue elaborado un Programa de ejercicios físicos para la mujer en climaterio con fines asistencial y docente, el cual forma parte del Plan de estudio de la asignatura Natalidad y envejecimiento con vistas a la preparación de los futuros egresados en toda la red de centros de Cultura Física del país.

Las manifestaciones físicas y psicológicas del climaterio pueden variar de una mujer a otra, lo cual depende de diversos factores, entre ellos destaca el estilo de vida, el contexto cultural: las normas, hábitos, creencias, ritos, tradiciones y valores de cada una.

Cuando realizan actividad física la mayoría de las mujeres presentan síntomas de intensidad leve: hormigueo, palpitaciones, insomnio, nerviosismo, depresión, dolor muscular y articular. las enfermedades crónicas se compensan y las manifestaciones clínicas se hacen poco manifiesta; por ello, la interrelación de Salud y Deporte es muy importante para que los profesionales de estas entidades interactúen y puedan ofrecer un cuidado adaptado y coherente a las mujeres en etapa del climaterio que así lo soliciten.

CONCLUSIONES

La práctica sistemática de actividad física terapéutica en la mujer en el climaterio hace que la mujer valore su importancia, al constituir un cambio en su estilo de vida que mejora sus condiciones físicas además de controlar y disminuir los síntomas de las enfermedades. La consulta especializada de climaterio en los Policlínicos, la atención por los especialistas de Deporte y de rehabilitación de salud, la suficiente información sobre esta etapa de la vida permitirá que la mujer reconozca, igual la familia y la sociedad la importancia de que se mejoren sus condiciones físicas y la calidad de vida.

Teniendo en cuenta los fundamentos teóricos abordados es importante considerar la elaboración de una metodología para la práctica de actividad física terapéutica en la mujer en el climaterio, que pueda ser realizada en el momento de la vida cotidiana y en todos los ámbitos que le sea factible.

BIBLIOGRAFÍA

- Matzumura, K., & Gutiérrez, H. (2011). Masa corporal, alimentación y ejercicio durante el climaterio. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 7(1), 50-59. Disponible en: <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/661/514>
- Chaufelan, G. M. O., & Zambrano, C. R. (2016). Malos hábitos nutricionales en la menopausia. Programa educativo nutricional y actividad física [Tesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Médicas]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/44758/1/CD%20065-%20CHAFUELAN%20GAON%20MARCELA%20OLIVA.pdf>
- Martínez, G. M. D., y otros. (2022). Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población Mexiquense. *Revista Electrónica Trimestral de Enfermería Global*, 68. Disponible en: www.um.es/e-global/
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131.
- Crisol, M. M. (2022). Hábitos de educación sanitaria en el bienestar de las mujeres durante el climaterio [Tesis doctoral, Universidad de Almería]. España.
- Romero, S. L. H., & Sentmenat, B. A. (2018). Algunas reflexiones acerca de la evaluación de la condición física en mujeres en etapa de climaterio. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*.
- Acosta Vázquez, D. (2009). Influencia de un programa de ejercicios físicos terapéuticos para el mejoramiento de la condición física de mujeres en etapa de climaterio [Tesis de Licenciatura, UCCFD Manuel Fajardo].

Rivero, R. A. Ejercicios para mejorar la condición física en mujeres sedentarias. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajo083/ejercicios-mejorar-condicion-fisica-mujeres-sedentarias.html>. Consultado el 2 de diciembre de 2013.

Romero Sánchez, L., & Vega Armand, M. (2013). Influencia de ejercicios de flexibilidad en mujeres climatéricas que asisten al CAFS de la UCCFD "Manuel Fajardo". Revista Acción (electrónica), ISSN 1812-5808. Disponible en: <http://www.revistaaccion.com>

Romero Sánchez, L. H. (2009). Propuesta de programa de ejercicios físicos terapéuticos para mujeres en etapa de climaterio [Tesis de Maestría, UCCFD "Manuel Fajardo"].

Romero, L. H. (2017). Batería de pruebas para la evaluación de la condición física de mujeres en etapa de climaterio [Tesis doctoral, UCCFD "Manuel Fajardo"].

Yucra Ribera, J. (2001). Algunas consideraciones para la utilización de las baterías de test de la condición física. Revista Digital EFDeportes, 7(38). Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 3 de octubre de 2013.

Partido Comunista de Cuba. (2021). Lineamientos actualizados de la política económica y social del Partido y la Revolución para el período 2021-2026.