

Original

Diagnóstico del estado actual de la evaluación de la condición física de mujeres en etapa de climaterio

Diagnosis of the current state of the assessment of the physical condition of women in the climacteric stage
Dra. C. Lisset Haydeé Romero Sánchez. Profesora Auxiliar, UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba. lissetrs@uccfd.cu

Dra.C. Ana María Morales Ferrer. Profesora Titular, UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba. amora@inder.cu

Dra.C. Nordis Sánchez Quintero. Profesora Titular, UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba. nordissan@inder.cu; nordissq@uccfd.cu

Dr. C. Armando Sentmanat Belisón. Profesor Titular UCCFD "Manuel Fajardo" e Investigador Titular de la Academia de Ciencias. La Habana, Cuba. armando.sentmanat@gmail.com

Recibido: 19/09/2018 Aceptado: 04/11/2018

Resumen

En la etapa de climaterio-menopausia existen transformaciones biológicas que repercuten en el estado físico y mental de la mujer. En la edad mediana, mejorar la condición física resulta vital para lograr responder a las exigencias de las actividades diarias. Una condición física saludable se logra mediante el ejercicio físico sistemático, correctamente dosificado, que mejore los niveles físicos y de salud alcanzados en períodos anteriores. En esta etapa se produce un declive de capacidades físicas y surgen o se acrecientan enfermedades crónicas no transmisibles, desfavorables para la calidad de vida. A tenor con lo antes planteado, resulta importante conocer como se comporta la condición física de la mujer en etapa de climaterio, para poder evaluarla convenientemente y brindarle posibilidades adecuadas de ejercitación física para mejorar su salud.

Palabras claves: climaterio; menopausia; condición física; evaluación; ejercicio físico.

ABSTRACTS

In the climacterium-menopause stage there are biological transformations that affect the physical and mental state of the woman. In middle age, improving physical condition is vital to achieve the demands of daily activities. A healthy physical condition is achieved through systematic physical exercise, correctly dosed, that improves the physical and health levels achieved in previous periods. At this stage, there is a decline in physical capacities and chronic

noncommunicable diseases arise or increase, unfavorable for the quality of life. In line with the foregoing, it is important to know how the physical condition of the woman in the climacteric stage behaves, in order to be able to evaluate it adequately and provide her with adequate possibilities of physical exercise to improve her health.

Key Words: Climacteric; Menopausia; Physical condition; Evaluation; Physical exercise.

Introducción

En el envejecimiento de la mujer adulta a la de edad mediana, se producen transformaciones en los ovarios lo que se hace evidente en el peso, aspecto y tamaño de cada uno de ellos; los músculos sufren alteraciones metabólicas que afectan su masa y manifestación, lo que pudiera provocar en el organismo de la mujer la disminución de diferentes capacidades (Romero 2017). El inicio de los cambios neuroendocrinos, aproximadamente a los 35 años, se puede presentar con crisis de sudoraciones, palpitaciones, oleadas de calor y cambio en el patrón menstrual. Estos cambios, se constatan con la realidad de este estudio, ya que no se presentan igual en todas las mujeres. De ahí que se plantea que ninguna mujer menopáusica es igual a otra (Romero 2017).

La etapa perimenopáusica se caracteriza, en primer lugar, por perderse la luteinización; y aunque no se ha suspendido la menstruación, las mujeres suelen tener ciclos monofásicos, en los que aparecen y desaparecen las menstruaciones en algunos meses. Es una etapa de no ovulación, aunque existen folículos que maduran. Es por eso que se ha acordado por los especialistas que la mujer debe esperar un período de 12 meses ininterrumpidos sin tener menstruaciones para afirmar que se encuentra en la menopausia. (Romero, 2009).

El término de mujeres de edad mediana es utilizado por autores como, Lugones, y Navarro, (2006) que la definen como la etapa comprendida entre los 40 a 59 años (citados en Romero, 2009).

Los conocimientos acerca del climaterio en Cuba son resultados de estudios realizados en Santiago de Cuba y La Habana, para identificar que la menopausia natural en mujeres sanas ocurre entre los 47 y 48 años, siendo este último el valor medio. Los síntomas más severos se observan en las que presentan hipertensión arterial, sin embargo, las de menopausia artificial sufren de un mayor estado crítico del síndrome climatérico y de riesgo cardiovascular. Los roles de género y las disfunciones en la dinámica familiar y de pareja, incrementan el riesgo de padecer síntomas climatéricos. (Navarro, 1999).

En otro estudio realizado por Navarro et al. (1999) en un grupo de mujeres cubanas para precisar la influencia de factores biológicos y sociales en las características del síndrome climatérico (SC) fueron entrevistadas 800 mujeres entre 40 y 59 años con residencia en La Habana. El 52,26 % de las mujeres se encontraba en etapa premenopáusica y el 47,72 % en la posmenopausia, la edad promedio de la menopausia fue de 48,7 años; la premenopausia fue el momento de mayor incidencia de los síntomas del síndrome climatérico y los agrupados como síntomas psicológicos, fueron los más frecuentes.

En otra investigación de Navarro (2007) aparece la escala climatérica para medir la severidad de ese síndrome. El estudio consistió en diseñar la escala para evaluar a cada mujer según los ítems que describen los diferentes síntomas climatéricos, ahora resulta importante señalar que entre sus ítems no aparecen indicadores físicos que permitan medir la Condición física de la mujer.

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 le 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).

En diferentes investigaciones revisadas se evidenció la tendencia de trabajar con grandes grupos poblacionales; pero estuvieron permeadas, por la limitación de no considerar la evaluación de la Condición física de la mujer de edad mediana con relación a las especificidades de la etapa de climaterio (Romero 2017), lo que se pudo constatar en diferentes provincias y municipios del país, lo que se devela como una *situación problemática*.

A partir de la anterior situación, se determinó el *problema científico*: ¿Cuál es el estado actual de la evaluación de la Condición física de mujeres en etapa de climaterio en el municipio Cerro?

Y para su solución se formuló el *objetivo general*: Caracterizar el estado actual de la evaluación de la Condición física de mujeres en etapa de climaterio en el municipio Cerro.

Material y método.

Para el diagnóstico estado actual de la evaluación de 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).

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).

Es importante puntualizar según datos del Anuario estadístico de Cuba de la Oficina Nacional de Estadística e Información (2014), que las practicantes sistemáticas de mayor incidencia en la edad mediana, alcanzan una cifra aproximada de 894, 435 mujeres realizando algunas actividades físicas, lo que equivale a menos del 50% en todo el país. Evidentemente la proporción es inferior a nivel de municipio, comunidad o consejo popular.

- *Programa de gimnasia básica para la mujer*

Este proyecto del Inder 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

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 UCCFD fue elaborado un Programa de ejercicios físicos para la mujer en climaterio con fines asistencial y docente. Este Programa 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.

Análisis de la encuesta realizada a las féminas del Consejo Palatino

Población y Muestra

La población estuvo integrada por 150 mujeres en etapa de climaterio (MEC), con edades entre 40 y 59 años, que fueron remitidas por la consulta de atención diferenciada para MEC, del policlínico “Antonio Maceo”, perteneciente al Consejo Palatino, municipio Cerro, quienes fueron seleccionadas de forma intencional, por grupos de 35 mujeres cada uno. Ellas dieron su consentimiento para participar en la investigación, no presentaban complicaciones operatorias y no utilizaban terapia hormonal sustitutiva o de remplazo (THR), quedando así conformada la muestra.

La encuesta fue diseñada con el objetivo de conocer datos generales, síntomas frecuentes y conocimiento básico con que cuentan las participantes que provienen del municipio Cerro sobre la etapa. Los resultados fueron obtenidos por el cálculo de la distribución de frecuencias empíricas.

En la pregunta número uno, el 57,14% de la muestra manifestó tener obesidad, otras declararon que presentaban dolores articulares (cervical y rodillas) para un 14,28%; un 22,85% hipertensión arterial (controlada) y un 20% estrés.

En relación con la pregunta número dos, el 22,85% de la muestra, es decir, las hipertensas sí plantearon el consumo diario de medicamentos como: clortalidona, atenolol, anlodipino; el resto, refirió no tomar medicamentos habitualmente, salvo en casos de fiebre o dolor y revelaron usar pomadas.

Sobre el comienzo del climaterio, en pregunta número tres, se plantearon respuestas con mayor énfasis en el rango de 45 a 46 años, aunque las encuestadas no podían precisar con exactitud si fue climaterio o menopausia, al demostrar confusión de términos. Otras situaron rangos de edades entre 40 a 45 años.

Como respuesta a la pregunta número cuatro, el 65,72% de las encuestadas manifestó que no se atendió en la consulta de climaterio, pues desconocían de su existencia en la comunidad; solo un 34,28% sí alegó haberse atendido alguna vez.

En la pregunta número cinco, que abordaba lo concerniente a los trastornos, precisaron que son diversos: el 71,42% presentaba alteraciones del ciclo menstrual, el 22,85% irritabilidad de carácter, el 74,28% sudoraciones (oleadas de calor), el 65,71% presentaba insomnio, el 57,14% ansiedad, el 20% estrés, el 8,57% depresión, el 22,85% sequedad vaginal, el 31,42% coitalgia, el 54,27% disminución de la libido y el 14,28% dolores articulares, sobre las enfermedades asociadas: el 57,14% refiere tener aumento de peso corporal (obesidad), un 22,85% hipertensión arterial y un bajo porcentaje el 8,57% se encontraba en la etapa de menopausia.

Al analizar la pregunta número seis, el 100% declaró no haber utilizado terapia hormonal de reemplazo, ni fármacos reguladores; de ellas un 34,28% que asiste a consulta expresó que la doctora especialista les indicaba hacer ejercicios físicos como terapia a seguir, solo un 10% planteó haber tomado alguna vitamina (polivit) en un momento determinado.

En la pregunta número siete, el 22,85% manifestó que su actividad sexual sí había disminuido; un 31,42% respondió que en ese aspecto era menor que antes; el otro 45,71% dijo sentirse estimulada. En relación con el tema algunas plantearon haber disminuido su actividad sexual.

Sobre la respuesta ofrecida a la pregunta número ocho, el 100% de la muestra encuestada planteó, que la práctica y evaluación de los ejercicios físicos es muy importante en esta etapa, lo que evidencia el conocimiento sobre los beneficios que reporta practicarlos y valorarse físicamente.

En la pregunta número nueve, el 94,28% respondió que todos los días realizaba el ejercicio físico y un 5,72% tres veces por semana.

Mientras que a la pregunta número 10, el 100% afirmó que realizar actividades físicas contribuye a que su organismo mantenga un buen estado de salud, como reflejo de una Condición física saludable; las otras opciones quedaron distribuidas en un 65,72% para mantenerse emocional y físicamente en forma y un 34,28%, para evitar la pérdida de capacidades físicas a lo largo de los años. En la pregunta número 11, relacionada con la Condición física que debe tener la mujer, al considerar la respuesta del rendimiento de su organismo cuando ejerce las tareas diarias del hogar, un 34,28% contestó terminar cansada alegando que se agotaban con facilidad, un 28,57% reflejó sentir un poco de cansancio cuando hacían múltiples tareas en un día y el resto determinó que no sentían ningún cansancio para un 37,14% de la muestra. Las respuestas de esta pregunta se corresponden con el sedentarismo, que presentaba parte de la muestra antes de comenzar con la práctica de ejercicios físicos.

Con relación al tema del trabajo, pregunta número 12, el 34,28% de la muestra declaró que sí se encontraba trabajando; el 65,72% alegó no trabajar por problemas personales, peritaje médico y un 28,57% nunca trabajó.

La pregunta número 13, relacionada con el predominio en la cantidad de partos, determinó que éste se encontraba entre uno y dos en el 77,14% de la muestra y que el 22,86% coincide con tres partos. En cuanto a número de hijos el 17,14% tiene tres hijos, el 34,28% dos y el 48,57% uno; en esta pregunta la cantidad de mujeres con 3 partos no concuerda con el número de hijos debido a pérdidas por accidentes en edades tempranas. En este indicador es evidente el nivel profesional y cultural que ha alcanzado la mujer, lo que influye en la disminución de la cantidad de hijos.

Sobre la pregunta número 14, el 71,42% reveló estar casada y el 28,58% no. Respecto a esta pregunta es necesario destacar, la relación que tiene con la parte psicosocial de esta etapa, por su influencia en el entorno familiar de la mujer.

Referido a la convivencia el 71,42% de la muestra convive con el esposo, un 42,85% con al menos un hijo en su hogar, un 37,14% con los padres, ya sea con los dos o con uno de ellos y un 57,14%, con otros familiares hermanos, tíos, sobrinos, nietos. Estas fueron respuestas a la

pregunta número 15, y con ellas se refuerza el criterio que la población cubana de estas edades convive con varios grupos generacionales lo que hace más compleja la situación familiar de la mujer en esta etapa.

A la pregunta número 16, el 51,42% respondió que su hijo(s) viven cerca de ellas y el 48,57% manifestó que vivían lejos. En otro municipio, provincia o fuera del país, lo que evidencia que dentro de la muestra la mujer que tenga esta situación -hijos alejados del hogar- no está exenta de padecer el síndrome de nido vacío en algún momento de la etapa.

En la pregunta número 17, del 71,42% de la muestra que se encuentra casada, el 40% reveló tener un hogar de tipo funcional por la estabilidad de la relación, ser el padre de sus hijos y su pareja actual, el 60% entre las casadas y las que tienen pareja en determinados momentos lo clasificó como reconstruido, pues son relaciones que han terminado (divorcios) y comenzado con nuevas parejas para, al final, conformar su hogar.

La pregunta número 18 referida a que si los integrantes de la familia cooperaban con la mujer en las labores de la casa, el 40% de la muestra planteó que sí, un 54,28% respondió que no y un 5,72% manifestó que a veces, lo que demuestra la responsabilidad social que todavía tiene la mujer en el hogar debido a patrones arraigados que persisten en la sociedad actual.

Sobre la pregunta número 19 relacionada con el local y condiciones del hogar el 88,57% de la muestra declaró vivir en edificios y el 11,43% en casas, de ellas un alto porcentaje el 94,28% valoró como adecuada las condiciones de su hogar y solo un 5,72% de poco adecuada; el resultado se debe a que gran parte de las construcciones, entre ellos los edificios de esa zona, no rebasan los 30 años de explotación, lo que puede influir en presentar condiciones adecuadas; en cuanto a las casas sí estaban o fueron construidas cuando se fundó el reparto.

Las respuestas a la pregunta número 20 estuvieron divididas en cuanto al orden de prioridad que concede la muestra a las opciones de esta pregunta, pues un 82,85% se lo dio a la familia y al hogar; un 74,28%, a la práctica de ejercicios físicos y un 34,28%, al trabajo. Este porcentaje demuestra la preferencia que le asigna la mujer a la familia antes de tener un tiempo para ellas; no obstante, más del 50% seleccionó el ejercicio físico con mayores resultados en el grupo de 56 a 59 años por encima de las de 40 a 45 años y las edades intermedias.

Análisis de la entrevista a los profesores de Cultura Física en la comunidad y a la dirección del combinado deportivo "Alfredo Sosa"

La entrevista semiestandarizada se aplicó a tres profesores que atienden la Cultura Física en la comunidad, a la subdirectora de Cultura Física y a la directora del centro, que cuenta con 22

años de experiencia.

Objetivo: diagnosticar el estado actual de la Condición física de las mujeres practicantes, qué conocimientos poseen los profesores sobre la importancia del ejercicio físico para la mujer en climaterio), las condiciones de sus locales y la cantidad de fuerza técnica con que cuentan.

Todo ello permitió obtener la siguiente información:

Respuesta 1. El 100% de los entrevistados manifestó que el capital humano para atender a las mujeres en climaterio es escaso. Además se carece de condiciones necesarias implementos y lugares para evaluar a la mujer en climaterio.

Respuesta 2. Los profesores alegan que los licenciados en Cultura Física, no cuentan con una preparación específica para la atención y evaluación de un grupo clase con las características de la edad mediana.

Respuesta 3. Los encuestados plantearon no contar con suficiente información sobre esta etapa de la vida, tanto para las mujeres practicantes como para ellos mismos como profesores.

Respuesta 4. De forma general, consideran que las practicantes le conceden importancia al ejercicio físico. Se observa desconocimiento acerca de las funciones del ejercicio como prevención de los síntomas y enfermedades que provoca el climaterio.

Respuesta 5. Declararon que es necesario evaluar la Condición física en esta etapa de la vida para conocer las respuestas del organismo al aplicar diferentes ejercicios físicos y tener en cuenta que los beneficios permitirán una mayor adaptación a la carga física aplicada, en dependencia de la Condición física que logre alcanzar cada mujer.

Análisis de la entrevista en la consulta especializada de atención a la mujer en climaterio y menopausia del Policlínico “Antonio Maceo”

La entrevista semiestandarizada fue aplicada a la doctora especialista y a la enfermera de la consulta Atención a la Mujer en Climaterio.

Objetivo: diagnosticar el estado actual de la Condición física, los conocimientos que poseen sobre el climaterio en relación con la incidencia del ejercicio físico y la información con que cuentan las mujeres de su consulta.

Todo ello permitió recopilar la información que se expresa a continuación:

Respuesta 1. Esta consulta tiene poca demanda en comparación con otras especialidades, sin embargo se mantiene una alta asistencia de las mujeres de la comunidad.

Respuesta 2. Consideran que las mujeres que no asisten a esta consulta desconocen su existencia y funcionamiento o no necesitan de este servicio.

Respuesta 3. Las mujeres asisten a este tipo de consulta, por problemas ginecológicos, por síntomas marcados del climaterio o cuando tienen un problema puntual que está afectando su relación de pareja. En cuanto a la información sobre esta etapa admiten, que debía divulgarse más para tener mayor conocimiento sobre el tema.

Respuesta 4. Plantearon que las mujeres atendidas en esta consulta le dan gran valor a la práctica de ejercicios físicos para recuperar funciones perdidas e incorporar estilos de vida más saludables. Mencionaron que son muy recomendados el tai-chi y los aeróbicos.

Respuesta 5. Reconocen la necesidad de evaluar la Condición física de la mujer en estas edades por la importancia de conocer cómo influyen los indicadores relacionados con el ejercicio físico para tener una valoración general de la mujer en esta etapa.

Comentarios finales sobre las entrevistas realizadas

1. Se pudo constatar que en gran parte de la población cubana los síntomas del climaterio no son asumidos como consecuencia de esta etapa de la vida, por lo que pasan como inadvertidos. La mujer se incorpora a la práctica de ejercicios físicos buscando otros objetivos, de modo que participa en diferentes programas relacionados con la salud, ignorando cuál debe ser el más efectivo para el período por el que transita.
2. Existe alguna promoción en los medios de difusión masiva y en la literatura de salud. Resulta aún insuficiente la información con que cuenta la población sobre la etapa de climaterio-menopausia, a pesar de algunos temas tratados en programas televisivos.
3. Las condicionantes analizadas constituyen causas que afectan el incremento de practicantes de estas edades en la comunidad. Actualmente existe una tendencia a practicar ejercicios al aire libre -en los gimnasios biosaludables-, sin la supervisión del profesional que pueda dosificar el ejercicio, velar por su correcta ejecución y evaluar físicamente a las practicantes.
4. El Centro de Actividad Física y Salud (CAFS) de la UCCFD "Manuel Fajardo" de La Habana, asisten mujeres de edad mediana que acuden para disminuir su peso corporal u otros intereses. Solo al recibir la información especializada de este centro es que se les orienta asistir a la consulta de climaterio del policlínico correspondiente para la valoración médica, que permite su incorporación al Programa de atención a la mujer en etapa de climaterio (MEC) que se imparte en el CAFS.

5. Se constata la necesidad de incrementar las actividades de divulgación en la comunidad sobre la práctica de ejercicios físicos de mujeres en etapa de climaterio de forma supervisada, con la finalidad de elevar su Condición física saludable.

Observación realizada a un profesor de Cultura Física del combinado deportivo “Alfredo Sosa”

La observación se le realizó a un profesor que atiende un grupo clase de mujeres de edad mediana en la comunidad.

Objeto de la observación. Estado actual de la Condición física de la mujer en etapa de climaterio y nivel de conocimientos que tiene el profesor en relación con esa temática.

Objetivo de la observación. Determinar la Condición física y nivel de conocimientos que tiene el profesor en relación con esta etapa, sistematicidad y aprovechamiento de la clase. *Resultados de la observación.*

En esta observación, donde empleó una guía y un protocolo, se comprobó que más del 50% de la muestra, (65,72%) de mujeres de edad mediana, acudió al local para comenzar un programa de ejercicios físicos sin presentar constancia o resumen de historia clínica (remisión médica), que indicara estado de salud y/o aptitudes para la realización de actividad física. según protocolo, el profesor les indicó cumplir el requisito de acudir al médico de la familia previo a incorporarse al grupo. El 34,28% restante procedían con la indicación médica de diversas consultas. No hubo remitidas de la consulta de climaterio-menopausia.

Se pudo constatar en el lugar que el profesor y las mujeres no tenían conocimientos sobre la etapa de climaterio. Nunca se hizo referencia a este tema en sus clases a pesar de trabajar con mujeres comprendidas en esas edades; las condiciones del local no eran las más adecuadas por ser al aire libre en un terreno irregular. Este aspecto se pudo verificar en las diferentes visitas efectuadas a esa unidad de clase, indicador evaluado de mal (100%).

La frecuencia con que las mujeres realizaban los ejercicios físicos fue un indicador evaluado de bien. La práctica sistemática se comportó a un 94,28% con participación los cinco días de la semana, solo una parte mínima fue evaluada de regular (5,72% de asistencia), por asistir tres o cuatro días por semana. Este indicador se relaciona con la sistematicidad alcanzada en las clases, que por el alto porcentaje obtenido 94,28% se evalúa de bien. Aspecto que demuestra el grado de prioridad que estas mujeres le conceden a la práctica de los ejercicios físicos.

Se comprobó el comportamiento de la Condición física por medio del control de la frecuencia cardíaca durante las clases y por la calidad en la ejecución de los ejercicios que incluyeron varias capacidades físicas.

Durante la primera semana del mes, la frecuencia cardíaca se evaluó de regular para el 82,85% de las mujeres, porque en el comportamiento de los valores de los signos vitales al finalizar la clase, todas arrojaron una pobre adaptación de las cargas de entrenamiento, demostrado por los pulsos elevados por encima de sus valores iniciales.

El aprovechamiento de la clase fue evaluado de regular, ya que se observó sudoración y sofocos, en el 37,14% de estas féminas, lo que puede estar en correspondencia con los síntomas climatéricos. En las repeticiones de los ejercicios existieron pausas en la ejecución, lo que revela cansancio y poca adaptación a las cargas aplicadas en la clase. Asimismo se observó en el 80% mala calidad en la ejecución, con pausas y deformidad en la técnica, que repercuten en la coordinación del ejercicio.

Estos tres indicadores fueron evaluados de Bien con un 96% en cuanto a la frecuencia cardíaca, 98% en el aprovechamiento de la clase y 95% relacionado con la calidad en la ejecución.

Es importante destacar, que la Condición física de las practicantes se evaluó por medio de estos indicadores, ya que no se observó la aplicación de alguna prueba que sirviera de diagnóstico inicial y posteriormente como seguimiento para el control de la Condición física de las participantes.

Las observaciones realizadas fueron del tipo estructurada, no participante, abierta, de campo y sistemática. Los datos obtenidos fueron contrastados por protocolos establecidos. El método se aplicó teniendo en cuenta sus características de generalidad, sistematicidad y objetividad. Se realizaron 5 observaciones diarias desglosadas y concentradas en una semana durante 3 meses, para 15 unidades de clases observadas en total.

Triangulación metodológica.

Se realizó por medio de la encuesta a las féminas del Consejo Palatino, de la observación a la unidad de clases de un profesor de Cultura Física, de las entrevistas efectuadas a los profesores de Cultura Física en la comunidad, incluyendo a la dirección del combinado deportivo “Alfredo Sosa” y al personal médico de la consulta especializada de climaterio y menopausia del policlínico “Antonio Maceo”. La triangulación permitió contrastar los datos obtenidos: comparación de la información, observación de los aspectos coincidentes, inferencia de las fortalezas y debilidades existentes. En resumen, se pudo concluir que los resultados refuerzan la importancia y necesidad de este estudio.

Fortalezas

1. La mujer después de incorporada a un programa de ejercicios físicos prioriza su práctica.
2. La práctica sistemática de ejercicios físicos hace que la mujer valore su importancia, al constituir un cambio en su estilo de vida que mejora su salud.
3. Se reconoce la importancia de evaluar la Condición física de la mujer, que mejora con la sistematicidad del ejercicio físico, además se controlan y disminuyen los síntomas de las enfermedades.

Debilidades

1. Por parte de la mujer se continúa observando la etapa de climaterio de forma global, no se tiene en cuenta las particularidades y diferencias en la manifestación clínica para cada una de ellas.
2. Se desconoce la existencia de la consulta especializada de climaterio y menopausia en el policlínico de su comunidad, por parte de las practicantes así como de sus profesores.
3. Insuficiente información sobre esta etapa de la vida, constatada por los métodos empleados.
4. Escasa fuerza técnica deportiva preparada con el conocimiento necesario para asumir y evaluar grupos clase con esas características (mujeres en climaterio). Pocos lugares con las condiciones requeridas.

Conclusiones

1. La contrastación de los resultados obtenidos en el diagnóstico mediante la aplicación del método de triangulación metodológica evidenció que un porcentaje promedio de las mujeres tienen poco conocimiento de la etapa y de la existencia de una consulta especializada de climaterio y menopausia en el policlínico de su comunidad; por ello es más bajo el porcentaje de las pacientes remitidas por esa vía, que las que asisten de forma espontánea a un área deportiva.
2. La caracterización de la muestra de fémina seleccionada confirma la necesidad de elaborar una Bateria de pruebas para la evaluación de mujeres en etapa de climaterio.

Referencias bibliográfica

Anuario estadístico de Cuba 2014 edición (2015) capitulo: 3 Población, y capitulo 21 deporte y Cultura Física edición 2015 (ONEI).

FNUAP. (1994). *Informe de la Conferencia Internacional sobre población y desarrollo*. El Cairo Egipto. Disponible en <http://www.revistaciencias.com/> Artículo consultado el 30 de octubre 2014 párrafo 7.2.

Lugones Botell, Miguel (2006). *La salud de la mujer en el climaterio y la menopausia* La Habana Cuba Editorial Científico técnica. Pág. 28

MINSAP, (1999). Consenso cubano sobre climaterio y menopausia. Libro resumen Ministerio de Salud Pública, 15-19 de marzo 1999. La Habana, Cuba.

Naciones Unidas, (1995). *Conferencia mundial de la mujer Beijing 1995* (pág. 48, párrafo 101) Disponible en: [http://www.revistaciencias.com/s/ php](http://www.revistaciencias.com/s/php) Artículo consultado el 30 de octubre 2014.

Navarro Despaigne D. (2007). *Climaterio y menopausia un enfoque desde lo social*. La Habana Editorial Científico Técnica.

Navarro Despaigne, D; Padrón Durán, Rubén S Seuc Jo, A y Desdín Silva, M (1999) *influencia de factores biológicos y sociales en las características del síndrome climatérico*.

Pérez Fuentes A (2003). *Condición física saludable una experiencia en la población adulta de Cienfuegos*. La Habana (Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias) UCCFD "Manuel Fajardo."

Romero Sánchez, Lisset. H (2009). *Propuesta de programa de ejercicios físicos terapéuticos para mujeres en etapa de climaterio*. Tesis de Maestría (Tesis en opción al título Máster en Cultura Física Terapéutica) La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo" Pág. 1,13, 19.

Romero, L.H (2017) *Batería de pruebas para la evaluación de la Condición física de mujeres en etapa de climaterio*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana.