

## ESTUDIO DE LA PERCEPCIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN POST-MENOPÁUSICA

Yurisa Roble Alzola

Licenciada. INDER Moa. Holguín. Cuba. <https://orcid.org/0000-0001-6992-9588>.  
roblealzola@gmail.com.

### Resumen

El presente estudio expone elementos relacionados con la atención físico-terapéutica en la población postmenopáusica, pues en esta etapa de la vida de la mujer culmina su período reproductivo en el cual se ausentan los ciclos menstruales, pues que el organismo femenino no cuenta con la protección de los estrógenos al sistema cardiovascular, ostiomioarticular y nervioso, lo que lleva a la disminución de la condición física saludable y por consiguiente su estado físico, mental y social se ven afectados para realizar actividades cotidianas. Por ello diagnosticar la condición física saludable en la población post-menopáusica es uno de los aspectos a tener en cuenta para la adecuada atención físico-terapéutica. En esta investigación se emplearon métodos de nivel teórico (analítico-sintético, inductivo-deductivo) y del nivel empírico (la medición); además se aplicó una batería de pruebas físicas a 12 mujeres postmenopáusicas pertenecientes al consultorio 29 del municipio Moa

**Palabras clave:** Atención Físico-terapéutica, población postmenopáusica, condición física saludable.

### Introducción

La mujer lo largo de su vida presenta un conjunto de transformaciones como consecuencia de la acción del tiempo en su desarrollo biológico, y la Menopausia Fisiológica es un de ellas. Según el organismo internacional del sistema de las Naciones Unidas responsable de la salud, Organización Mundial de la Salud en un informe de investigaciones sobre la menopausia en los años 90 ([OMS], 1994) “para el año 2030 habrá 1,2 millones de mujeres posmenopáusicas en el mundo” (p.1). Además, refiere que la Menopausia “es la etapa en que cesa la función ovárica” (p.1). Esta suele suceder de manera natural luego de un año con presencia de amenorrea, con una edad promedio 50 a 51, otras de las formas en que puede pasar es por efectos de un tratamiento médico ya sea químico o quirúrgico, por lo que se le considera inducida o artificial (Hernández, 2017).

El establecimiento de la Menopausia en la mujer produce manifestaciones incómodas hasta llegar al punto de limitarla, dentro de las más frecuentes se encuentran según (Hernández, 2017): los sofocos, sudoraciones nocturnas, depresión, atrofia urogenital, entre otras, además poseen una mayor incidencia en el cardiovascular y el óseo. Heras (2017, p.139), por su parte refiere que “en esta fase la mujer es propensa a sufrir síntomas que pueden ir de moderados a severos, tanto en los componentes biológicos como sociales.

Romero (2017, p.88) expresa que “la disminución de producción de estrógenos por los ovarios genera en los músculos alteraciones metabólicas que afectan su masa y su manifestación, lo que conllevaría a que sus capacidades físicas disminuyan”.

Al tener en cuenta que una de las orientaciones de la condición física, es la condición física para la salud y que esta permite la ejecución de actividades comunes, se considera que la actividad física es una estrategia que mejora la condición física (Aguirre et al, 2021;).

Entonces se tiene que la asistencia física-terapéutica preventiva durante esta etapa requiere del establecimiento de evaluaciones que determinen sus particularidades para el diseño de actividades que contribuyan a eliminar o ralentizar sus consecuencias en la mujer postmenopáusica (Romero 2017)

La Sociedad Internacional de la Menopausia (IMS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1999 promueven de conjunto la atención en la calidad de vida a las mujeres menopáusicas; y a nivel nacional Cuba cuenta con programas de promoción de la salud del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) que le prestan especial atención a la mujer, al explicitar la importancia de tener una condición física adecuada (Romero, 2017).

En cuanto a las mujeres postmenopáusicas se percibe que la capacidad para mantener actividades intensas disminuye producto del sedentarismo; incrementando así el riesgo cardiovascular y de diabetes lo que influye directamente en una menor fuerza y resistencia muscular, una pérdida de la flexibilidad y un aumento de masa grasa, al igual que el aumento de la masa corporal representado (Benítez 2016)

Por la repercusión biopsicosocial, esta particular etapa de la vida de la mujer ha sido motivo de investigación a nivel internacional, destacándose autores como: Torres (2018), Torres-Jiménez (2018), Argueta (2018), Gómez (2018); a nivel nacional, Lugones (2007), Heras (2017), Turiño (2019), Romero (2019); y Socca (2012) como referente en la provincia de Holguín. Los cuales coinciden en la importancia que tiene la atención de la menopausia en la mujer, cuyos estudios publicados se basan en evaluar y tratar los síntomas vasomotores en esta etapa y referidos a la promoción de estilos de vida saludables, pero siguen siendo escasos los estudios desde la perspectiva de la atención física-terapéutica para incrementar los niveles la condición física orientada a la salud, de forma que estas féminas satisfagan sus necesidades y sigan contribuyendo a la sociedad.

El objetivo de este estudio es valorar la condición física saludable de la población postmenopáusica del consultorio 29 del municipio Moa,

Los argumentos antes expuestos muestran la necesidad de estudiar este período postmenopáusico, pues:

- La población postmenopáusica evidencia manifestaciones que influyen negativamente en sus acciones de la vida diaria.
- Es insuficiente atención a la población postmenopáusica desde la perspectiva de la condición física saludable.

Para dar respuesta a las deficiencias antes expuestas se establece como objetivo: Estudio de la percepción de la condición física saludable en la población post-menopáusica.

### **Desarrollo**

En el estudio se trabaja con una población de 55 mujeres postmenopáusicas, correspondientes al consultorio 29 de la Comunidad Minero Metalúrgica de Moa, se emplea un **muestreo no probabilístico** del tipointencional, obteniéndose como muestra 23 mujeres a partir de los criterios de inclusión siguientes:

- Encontrarse en el rango de edad 55-59 años.
- Haber llegado a la postmenopausia de manera natural.

Para el estudio se realiza un diseño no experimental de tipo transversal, según recomienda Liu (2008) y Tucker (2004) citado por Hernández (2014) cuando los datos se recogen en un único momento. El trabajo de campo de la investigación fue realizado durante enero y febrero del 2022.

Para el desarrollo del estudio se aplicaron un conjunto de métodos y técnicas, tanto de nivel teórico, empíricos y estadísticos matemáticos. De los que destacan:

#### Nivel Teórico

Análítico-sintético: permitió realizar un estudio acerca de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de atención físico-terapéutica en la población postmenopáusica, también incluye labúsqueda de información para analizar por partes los principales fundamentos biológicos - funcionales de la menopausia y así sintetizar sus particularidades.

Inductivo-deductivo: permitió el razonamiento de lo general a lo particular y viceversa en el estudio de los factores que determinan la pérdida de condición física saludable tras la menopausia.

#### Nivel empírico

La Medición: la cual permitió estudiar los componentes de la condición física saludable de la población postmenopáusica en cuestión.

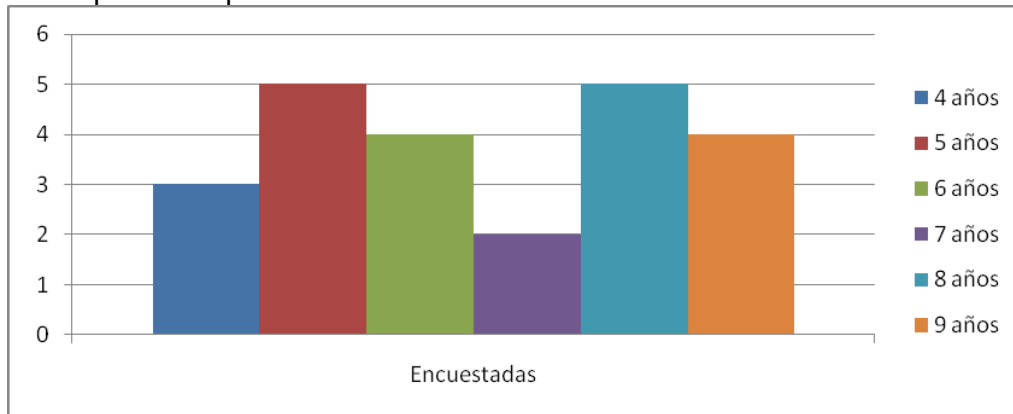
#### Estadísticos matemáticos

Métodos matemáticos-estadísticos: permitieron el procesamiento de la estadística descriptiva, dentro de ella (la confección de gráficos, el cálculo de la frecuencia absoluta y relativa).

Para identificar los resultados de este estudio, se aplicó una encuesta con el objetivo de caracterizar de la percepción de la condición física saludable en la población post-menopáusica.

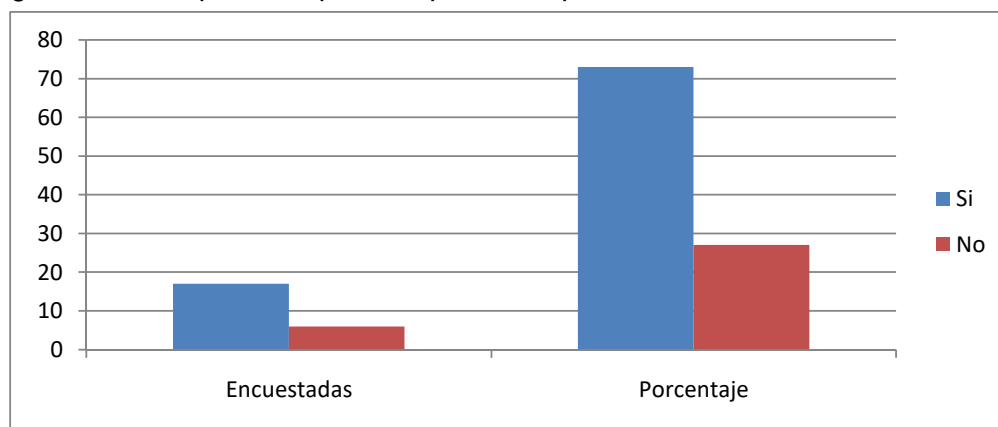
Resultados de la encuesta aplicada a la población postmenopáusica

Pregunta 1 Años postmenopáusicos.



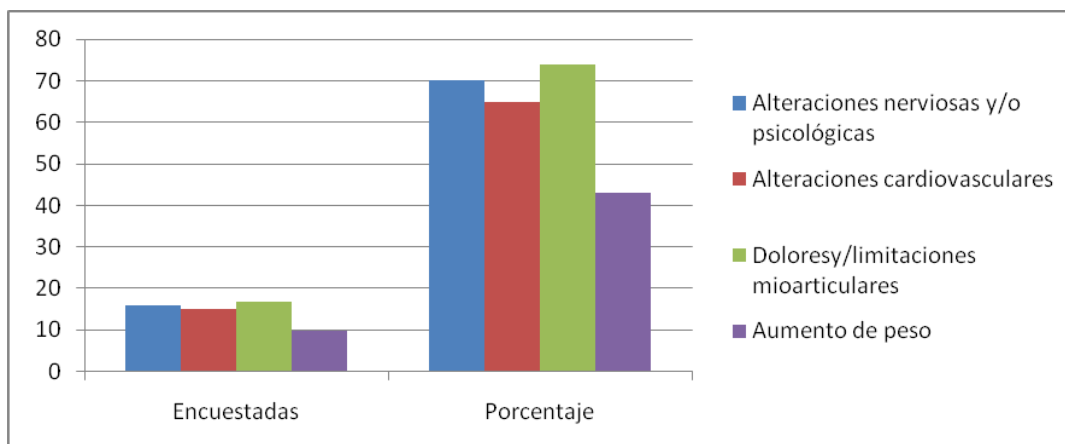
Al obtener los resultados de la pregunta se tiene que el 13% de las encuestadas dice tener 4 años postmenopáusicos, el 22% de ellas dice tener 5 años, el 17% tiene 6, el 9% tiene 7, el 22% tiene 8 años y el 17% dice tener 9 años.

Pregunta 2 ¿Sabe usted qué es el período postmenopáusicos?



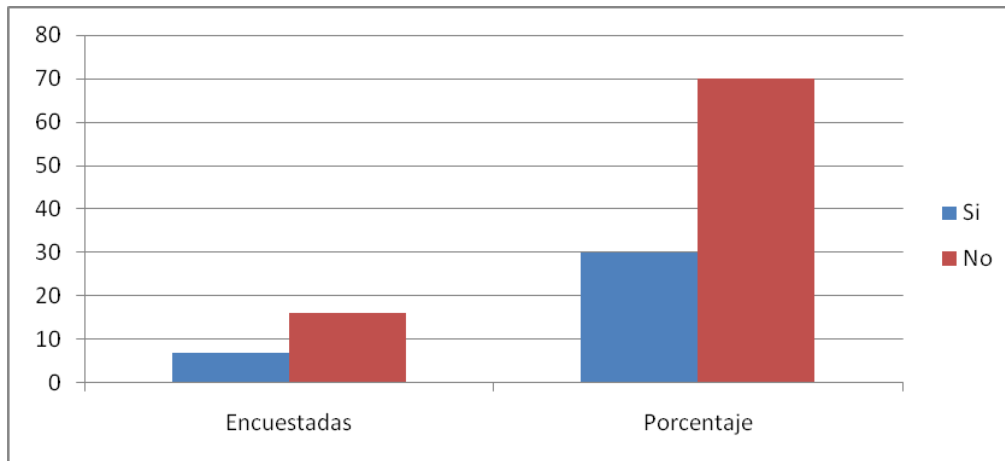
Al responder dicha pregunta se tiene que el 73% de las encuestadas sabe que es el período postmenopáusicos, conocimiento necesario para las siguientes preguntas de la encuesta.

Pregunta 3 Marque con una (X) los síntomas postmenopáusicos que usted manifiesta: \_\_ alteraciones nerviosas y/o psicológicas, \_\_ alteraciones cardiovasculares \_\_ dolores y/o limitaciones mioarticulares, \_\_ aumento de peso corporal.



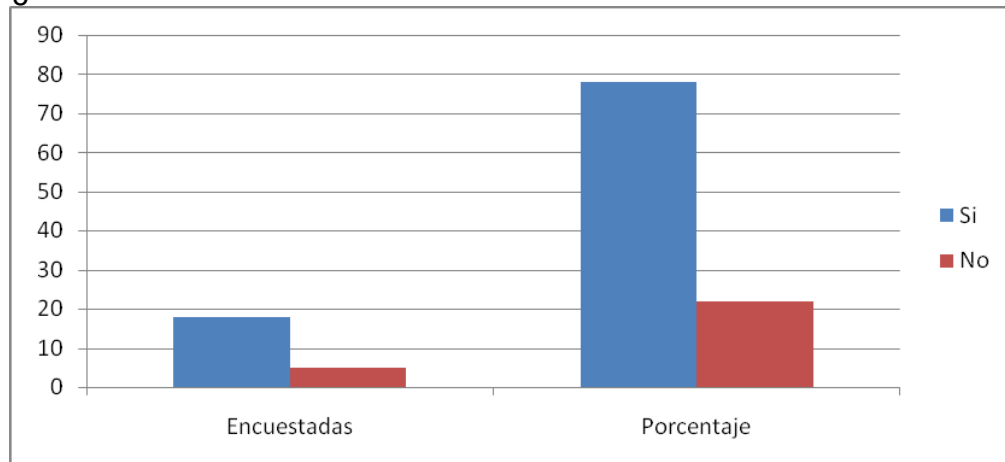
Al analizar esta pregunta se obtiene que del total de las encuestadas 70% manifiesta alteraciones nerviosas, el 65% manifiesta alteraciones cardiovasculares, el 74% manifiesta dolores y/o limitaciones mioarticulares y el 43% refleja aumento de peso.

Pregunta 4 ¿Sabe usted que uno de los tratamientos no farmacológico es la actividad física?



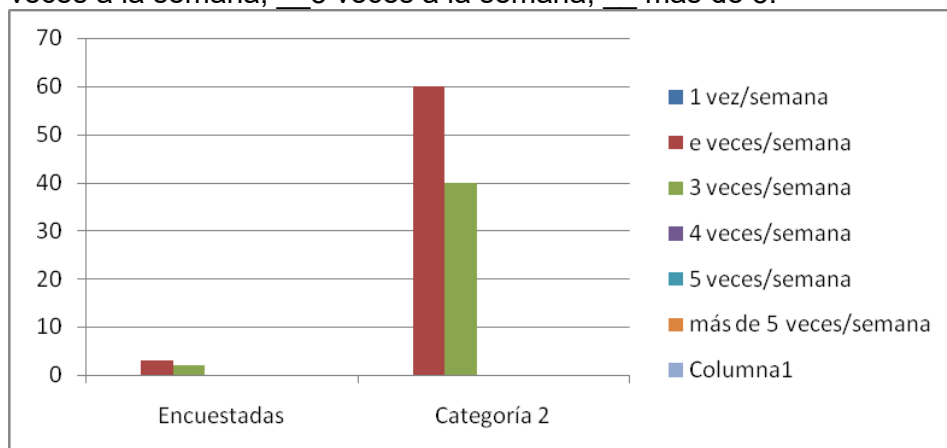
Al recoger los datos de esta pregunta se tiene que solo el 30% de las encuestadas conoce que uno de los tratamientos no farmacológicos es la actividad física.

Pregunta 5 ¿Realiza usted actividad física?



Al tabular los datos de dicha pregunta resulta que el 78% de las encuestadas refiere no realizar actividad física.

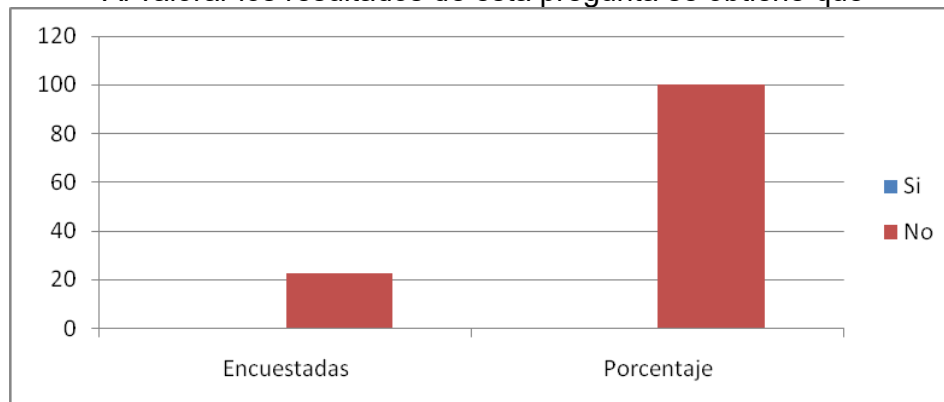
Pregunta 6 Si su respuesta es afirmativa en la pregunta anterior, marque con una cruz la frecuencia con que la realiza. \_\_1 vez a la semana, \_\_2 veces a la semana, \_\_3 veces a la semana, \_\_4 veces a la semana, \_\_5 veces a la semana, \_\_ más de 5.



Con respecto a esta pregunta se obtiene que de las 5 que afirmaron realizar actividad física sólo el 40% es frecuente en ella 3 veces por semana, y el 60% frecuenta la actividad física 2 veces por semana.

Pregunta 7 ¿Conoce usted de algún programa de actividad física para la mujer postmenopáusica?

Al valorar los resultados de esta pregunta se obtiene que



En esta pregunta resulta que el 100% de las encuestadas afirma no conocer algún programa de actividad.

### Conclusiones

El estudio a través de una encuesta realizada a la población postmenopáusica pertenecientes al consultorio 29 de la Comunidad Minero Metalúrgica de Moa, constató que aunque la mayoría conozca el período postmenopáusico por el que están pasando es insuficiente la atención a la condición física saludable en esta etapa, como también la investigación muestra ausencia en la planificación y aplicación de ejercicios físicos terapéuticos en dichas mujeres.

### Bibliografía

- Avilés-Martínez, M. A., López-Román, F. J., de Cádiz, M. J. G. G., Arnau-Sánchez, J., Martínez-Ros, M. T., Fernández-López, M. L.,... y Menarguez-Puche, J. F. (2022). Beneficios de un programa de ejercicio físico comunitario prescrito desde Atención Primaria en la salud de mujeres perimenopáusicas/menopáusicas. *Atención Primaria*, 4(1).
- Bravo-Polanco E, Águila-Rodríguez N, Benítez-Cabrera C, Rodríguez-Soto D, Delgado-Guerra A, Centeno-Díaz A. (2019). Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia. *Medisur* [revista en Internet]. <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4423>
- Dueñas Fuentes, J. R., Moral Gutiérrez, L., y Cerrano Martos, J. (2000). Cuidados para una menopausia saludable.
- Organización Mundial de la Salud. Grupo Científico de investigaciones sobre Menopausia en los Años Noventa (1994: Ginebra Switzerland). Investigaciones sobre la menopausia en los años noventa: informe de un grupo de científicos de la OMS.

## 1.11

### MODELO DE FORMACIÓN DE LA CULTURA CÍVICO-TRIBUTARIA EN LOS EDUCANDOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA BÁSICA

Orlando Fonseca Báez.

Lic. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2917-1615>. Teléfono: +5359194010. Institución: Dirección Provincial de Educación. Email: [orly1987@nauta.cu](mailto:orly1987@nauta.cu), [ofonsecabaez@gmail.com](mailto:ofonsecabaez@gmail.com), [orlandofonseca@dpe.gr.rimed.cu](mailto:orlandofonseca@dpe.gr.rimed.cu), Bayamo. Granma. Cuba.

### Resumen

El presente trabajo sintetiza la modelación teórica del proceso de formación de la cultura cívico-tributaria como núcleo esencial y proceso pedagógico en la formación ciudadana en que se desarrollan los educandos de la educación Secundaria Básica, refleja el sustento teórico, sus principales conceptos y definiciones para la construcción del modelo al amparo de los métodos de modelación y sistémico-estructural-funcional, como paradigmas para el desarrollo de la investigación y la obtención del aporte teórico correspondiente. En otro orden, precisa su estructura, donde se muestra los subsistemas, componentes y las relaciones de coordinación y subordinación que emanan de su funcionalidad.

**Palabras clave:** modelo, formación, cultura, cívica, motivación, contexto