

Incidencia de la Relajación y de los Ejercicios de Elongación en Los Niveles de Ansiedad Estado-Rasgo en Mujeres Embarazadas

Cristina Estrella, Ana María Llanos, Clara Caruso

cristinademaccari@hotmail.com

Resumen

Introducción

Los antecedentes mencionan que: La ansiedad es un estado que aparece en forma permanente en las mujeres embarazadas principalmente si éstas son primíparas. Las manifestaciones exageradas de ese estado pueden ser contraproducentes a la hora de enfrentarse al proceso del parto.

Metodología

Objetivos Determinar si: Existe correlación positiva considerable ($r > 0.75$) entre los valores de A/R y A/E. Con ejercicios de elongación específicos sumados a la relajación muscular, se logra disminuir los niveles de A/E-R en las jóvenes madres que concurren al curso de PPP del Htal Lagomaggiore Estudio Experimental Descriptivo Correlacional Muestra: Durante marzo y mayo de 2005 fueron evaluadas 30 mujeres embarazadas, primíparas que participaron en el curso de PPP del Htal Lagomaggiore. Las mismas fueron seleccionadas y separadas en tres grupos de $n=10$ cada uno conformados al azar. Grupo "A" Edad 24 ± 3.94 participó de 1 hora de charla, 30' de relajación y 30' de ejercicios de elongación (total 2 horas) Grupo "B" Edad 23 ± 4.04 participó de 1 hora de charla, 1 hora de relajación (total 2 horas) Grupo "C" Edad 25 ± 2.22 participó de 1 hora de charla y 1 hora de ejercicios de flexibilidad (total 2 horas) Instrumentos de Medición: Para medir ansiedad, se utilizó el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, STAI (1) en su adaptación española. Escala ORDINAL (leve moderada severa) convertida en ABSOLUTA (La valoración numérica del cuestionario otorga 0 puntos a la ausencia de ansiedad y 3 a la presencia máxima) Comprende 2 escalas separadas de autoevaluación, con 20 elementos cada una que miden conceptos independientes: Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo (Spielberger, Gorsuch y Lushene 1994; Consulting Psychologists Press, Inc California USA) Variables-Ansiedad Estado A/E: Condición emocional transitoria del organismo humano. Caracterizada por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Puede variar en el tiempo y fluctuar en

intensidad. Los valores medios, para mujeres, obtenidos de los baremos STAI oscilan alrededor de 21 pts. -Ansiedad Rasgo A/R: Relativa propensión ansiosa. Tendencia de algunos sujetos a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar su ansiedad Estado Disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos. Los valores medios, para mujeres, obtenidos de los baremos del STAI oscilan alrededor de 24 Ptos. -Relajación Basada en los principios de la psicoplasia destinado a disminuir la tensión muscular, por ello, su efecto psicósomático (disminución de la tensión psíquica y normalización de la FREC. cardiorrespiratoria) Elongación de musculatura lumbar e isquiopoplíteos Basada en la FNP Diseño: Experimental Resultados: En la muestra estudiada se observó que la medida de A/R no correlaciona con la A/E a pesar que en la bibliografía se sugirió frecuente relación entre las mismas. $P=0.2766$, considerado no significativo al nivel .05. Los tres grupos fueron equivalentes en cuanto a edades, situación económica y familiar. Esto, nos permite pensar que los resultados obtenidos en A/E, medidas con la prueba t student con diferencias muy significativas, después de la situación experimental, fueron producidos por la relajación más el ejercicio y no por condiciones previas al estudio. Se evidenciaron mejores resultados en la acción conjunta de Relajación + Ejercicio que aplicándolas independientemente $t_{3.834} P=0.0040$ Muy Sig En cuanto a la A/R se repiten los valores con cambios poco significativos. Hay un ligero descenso en el grupo de sólo relajación, pero se deduce, que una sola intervención no afecta significativamente a la variable A/R. Se sugiere seguir aplicando distintas técnicas de relajación y ejercicios de elongación en el curso de PPP con un seguimiento, para evaluar si aparecen diferencias en la situación de parto (y en qué medida), entre mujeres que no han participado de éstas prácticas y las que si lo han hecho.