



Facultad de Educación

Incidencia de la Relajación y de los Ejercicios de Elongación en los Niveles de Ansiedad Estado (A/E) y Ansiedad Rasgo (A/R) en Mujeres Embarazadas

Lic Estrella, María Cristina, Lic Llanos Ana María, Dra Caruso Clara

Universidad Juan Agustín Maza y Hospital Lagomaggiore Mendoza, Argentina
cristinademaccari@hotmail.com

Resumen

Estudio experimental, descriptivo y correlacional, realizado con el objetivo de determinar si en las mujeres primigestas que concurren al grupo de preparación para el parto (PPP) del Htal Lagomaggiore de Mendoza, se correlacionan los niveles de Ansiedad Estado (AE) con los de Ansiedad Rasgo (AR) y si estos niveles se modifican con ejercicios de relajación y elongación.

La muestra total fue de 30 mujeres embarazadas primigestas que concurrieron al curso de PPP en el Htal Lagomaggiore de Mendoza. Ésta fue dividida aleatoriamente en 3 grupos equivalentes que recibieron igual información teórica. La parte práctica se manipuló en 3 niveles: Grupo A: con elongación y relajación, Grupo B solamente relajación y Grupo C solamente elongación. Se obtuvo mejores resultados en la acción conjunta de Relajación + Ejercicio que aplicándolas independientemente $t=3.834$ $P=0.0040$. Muy Significativa. Se concluyó aplicar ambas ejercitaciones simultáneamente, sería la mejor técnica de PPP para mujeres primigestas para bajar los niveles de AE. En cuanto a la AR no correlaciona con AE y no se modifica con las intervenciones realizadas en este estudio.

Abstract

Experimental, descriptive and correlational study aimed to determine if primipara women who attend the group childbirth preparation (PPP) Lagomaggiore Hospital of Mendoza, correlate the levels of State Anxiety (SA) with Anxiety trait (AR) and if these levels change with relaxation and stretching exercises.

The total sample was of 30 primipara pregnant women who attended the course of PPP in the Lagomaggiore Hospital of Mendoza. This was divided randomly into 3 equal groups who received the same information theory. The practical part was handled at 3 levels: Group A: with

stretching and relaxation, Group B only relaxation and Group C relaxation and stretching. The best results were obtained in the joint action Relaxation + exercise than applied independently ($t=3.834$ and $P=0.0040$. are Very Significant values). It was concluded that simultaneous applicatios of both exercises would be the best technique for primipara PPP to lower levels of AE. The AR does not correlate with AE, and this one was not modified in this study.

Introducción

Los antecedentes mencionan que: la ansiedad es un estado que aparece en forma permanente en las mujeres embarazadas principalmente si éstas son primigestas. Las manifestaciones exageradas de ese estado pueden ser contraproducentes a la hora de enfrentarse al proceso del parto. Según los estudios de Brower y Col. (1988) la correlación entre los niveles de AE y horas de dilatación es positiva ($r=0,8138$).

El objetivo de este estudio es determinar si: en las mujeres primigestas que concurren al curso de Preparación Para el Parto del Htal Lagomaggiore existe correlación positiva considerable ($r > 0.75$) entre los valores de A/R y A/E y si dichos niveles se modifican con ejercicios de relajación y elongación. Material y método

Estudio: Cuasiexperimental Descriptivo Correlacional
Muestra: Durante marzo y mayo de 2009 fueron evaluadas 30 mujeres embarazadas, primíparas que participaron en el curso de PPP del Htal Lagomaggiore. Las mismas fueron seleccionadas y separadas al azar, en tres grupos de $n=10$ cada uno. Grupo "A" Edad 24 ± 3.94 participó de 1 hora de charla, 30' de relajación y 30' de ejercicios de elongación (total 2 horas). El 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 et al, 1994).

Definición de variables:

Ansiedad Estado A/E: Condición emocional transitoria del organismo humano caracterizada por sentimientos de tensión y aprensión e hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Puede variar en el tiempo y fluctuar en intensidad. Valores medios, para mujeres, oscilan alrededor de 21 Pts.

Ansiedad Rasgo A/R: Relativa propensión ansiosa. Tendencia a percibir situaciones como amenazadoras que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos. Los valores medios, para mujeres oscilan alrededor de 24 Pts.

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

Conclusiones

En la muestra estudiada se observó que la medida de A/R no correlaciona con la A/E ($r^2 = 0.0653$) a pesar que en la bibliografía se sugirió frecuente relación entre las mismas. Se obtuvo una $P = 0.2766$, considerada no significativa al nivel .05. Los tres grupos fueron equivalentes en cuanto a edades, situación económica y familiar., esto, nos permite inferir 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 Significativa.

Tablas y Gráficos

Tabla y Gráfico 1 Comparando con ANOVA los niveles de AE pre y post test de cada grupo, se observa diferencia muy significativa solamente en el Grupo A (Elongación/Relajación)

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.

Discusión

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.

Bibliografía

Avalos, C. 2008. Primer embarazo y ansiedad. Comparación de tres muestras de adolescentes embarazadas de una zona urbano marginal de la ciudad de Mendoza. Tesina para optar el título en Licenciada en Psicología. Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología. Mendoza, Argentina.

Biancotti, M. 2002. Resultados perinatales comparados entre dos muestras de una misma población de embarazos. Una recibe curso de psicoprofilaxis obstétrica para el parto y otra recibe solo control prenatal habitual. Tesista de Licenciatura en Obstetricia. Universidad del Aconcagua.

Burns, D. 2006. Adiós, ansiedad. Cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico. Barcelona. Editorial Paidós

Carrera M; José M. 1986. Preparación Física para el embarazo, parto y postparto. Ed Medici, S.A.1ª Ed. España.

OMS Departamento de Gineco Obstetricia.

2004. Partograma INFORMACIÓN DE LA PARTURIENTA GNAISR. Ministerio de Salud Atención Integral de la Salud.

6. Soifer, R. 1977. Psicología del embarazo, parto y puerperio. Ediciones Kargieman. Buenos Aires. 7.

Spielberger, C; Gorsuch, R; Lushene R. 2002. Manual STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo. 6° edición. Madrid: Editorial TEA.

Tobal M. 1990. La ansiedad. En Mayor J. y Pinillos J.L. (Eds.) Tratado de Psicología General. Vol.8. Motivación y Emoción. Madrid: Alhambra.

Videla, M. 1990. Maternidad: Mito y Realidad.

Nueva Visión. Bs. As.

ANSIEDAD / ESTADO	Valor "t"	Valor P	Significancia
Grupo A Pre y Post Relaj.+Ejer	3.834	0.0040	Muy Sig
Grupo B Pre y Post Relaj.	0.5356	0.6052	No Sig
Grupo C Pre y Post Ejerc	0.7356	0.8052	No Sig

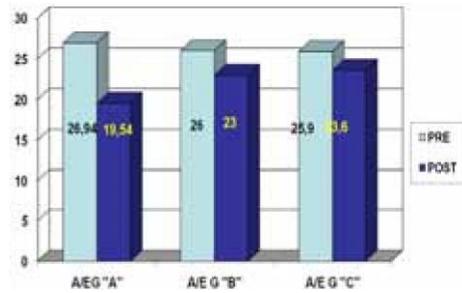


Tabla y Gráfico 2 Comparando con ANOVA los niveles de AR pre y post test de cada grupo, se observa que la diferencia en todos los casos es no significativa.

ANSIEDAD RASGO	Valor "t"	Valor P	Significancia
Grupo A Pre y Post Relaj.+Ejer	1.514	0.1643	No Sig
Grupo B Pre y Post Sólo Relaj.	0.5264	0.6113	No Sig
Grupo C Pre y Post Sólo Ejerc	0.7264	0.2113	No Sig

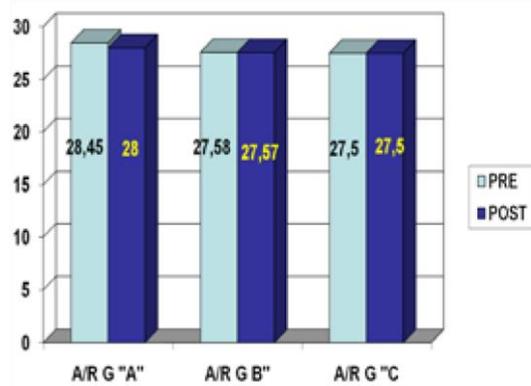


Tabla y Gráfico 3 Comparando con ANOVA los niveles de AE post test entre los tres grupos, se observa que la diferencia es Significativa entre el Grupo A y el B y Muy significativa entre el Grupo A y el C. Al comparar los Grupos B y C la diferencia aparece como No significativa

ANSIEDAD ESTADO POST	Valor "t"	Valor P	Significancia
Grupo A Vs Grupo B	4.087	< 0.01	Sig
Grupo A Vs Grupo C.	5.1044	< 0.001	Muy Sig
Grupo C Vs Grupo B	1.017	> 0.05	No Sig

