

AGRADECIMIENTOS

- ❖ Al Doctor Marcos Maynar, por su apoyo, por ser mi guía, y por facilitarme el uso del material e instalación para llevar a cabo la consecución de este trabajo.
- ❖ A Conchi, por hacer que investigar sea fácil, por enseñarme que hay que luchar a pesar de las circunstancias, y que aun siendo madre tiene un hueco para todos cuando se la necesita.
- ❖ A Diego, por su inestimable ayuda con la estadística, y por estar siempre que lo necesito.
- ❖ A las mujeres que participaron en el estudio, sin ellas no habría sido posible.
- ❖ A Paco, por el día a día, por su ayuda. Y a las compañeras Mila y Yoli, por ayudarme a ordenar mis ideas cuando me atasco de trabajo.
- ❖ A Javi, por su apoyo incondicional, por ser mi norte, cuando lo pierdo, por devolverme los pies a la tierra.

“Efectos de un programa de ejercicio aeróbico en la salud y el estado psicológico de mujeres premenopáusicas y postmenopáusicas”

ÍNDICE

1.	Introducción.....	1
1.1.	Aspectos generales del ciclo	1
1.2.	Control endocrino del ciclo menstrual.....	2
1.3.	El ciclo ovárico.....	3
1.4.	La Menopausia.....	5
1.4.1.	Fisiología.....	6
1.4.2.	Signos y síntomas.....	7
1.5.	Cambios en el Sistema Nervioso Central.....	9
1.6.	Menopausia y fluctuaciones en el estado de ánimo.....	11
1.6.1.	Eje hipotalámico-hipofisario-ovárico.....	13
1.7.	Ejercicio físico, adaptación hormonal y estado de ánimo.....	15
1.7.1.	Efectos sobre la respuesta psicobiológica de estrés.....	16
1.8.	Mujer, menopausia y ejercicio físico.....	18
2.	Revisión de la literatura antecedente al estudio.....	23
3.	Planteamiento del Problema	25
4.	Objetivos	26
5.	Material y método.....	26
5.1.	Diseño del estudio	26
5.2.	Muestra.....	27
5.3.	Variables e instrumentos de investigación	28
5.4.	Análisis estadístico	31
6.	Resultados	32
7.	Discusión.....	34
8.	Limitaciones del estudio.....	36
9.	Conclusiones	37
10.	Referencias bibliográficas.....	38
11.	Anexos.....	42

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

A. Índice de tablas

- Tabla 1. Características de la muestraPágina 28
- Tabla 2. Resultados SF-36 mujeres premenopáusicas, antes y después del programa de ejercicio físicoPágina 32
- Tabla 3. Resultados SF-36 mujeres postmenopáusicas, antes y después del programa de ejercicio físicoPágina 32
- Tabla 4. Resultados test de POMS mujeres premenopáusicas, antes y después del programa de ejercicio físicoPágina 33
- Tabla 5. Resultados test de POMS mujeres postmenopáusicas, antes y después del programa de ejercicio físicoPágina 33

B. Índice de figuras

- Figura 1. Eje hipotalámico-hipofisario-ovárico-uterino(Drife, 2004).....Página 2

Cause menopause in women with impaired mood and, therefore, the quality of life. There are some studies that try to analyze the mood changes caused by menopause, both in sedentary women subjected to physical activity programs. The aim of this study is to assess the long-term effect that produces a program of aerobic exercise, particularly aerobic, the mood of a group of premenopausal and postmenopausal sedentary and perceived health status. Perform aerobic exercise program of 24 weeks, with a frequency of 3 days per week for 60 minutes a day.

They are evaluated by the health profile of SF-36 before and after physical activity, along with the profile of mood through the POMS questionnaire before and after the period of activity, finding a significant ($p < 0.05$) in scores on stress, depression and anxiety in the case of menopausal women. Thus, we conclude that this type of exercise program produced positive changes in mood profile in sedentary postmenopausal women.

Keywords: menopause, mood, health, aerobic exercise.

“Effects of aerobic exercise program in the state health and psychological of premenopausal or postmenopausal women”

La menopausia cursa en la mujer con un deterioro del estado de ánimo y, por tanto, de la calidad de vida. Existen algunos estudios que tratan de analizar las modificaciones del estado de ánimo provocadas por la menopausia, tanto en mujeres sedentarias como sometidas a programas de actividad física. El objetivo del presente estudio es valorar el efecto a largo plazo que produce un programa de ejercicio físico aeróbico, en concreto aeróbico, sobre el estado de ánimo de un grupo de mujeres premenopáusicas y menopáusicas sedentarias y su estado de salud percibida. Realizan un programa de ejercicio aeróbico de 24 semanas de duración, con una frecuencia de 3 días por semana, durante 60 minutos al día. Se les evalúa el perfil de salud mediante el cuestionario SF-36 antes y después de la actividad física, junto con el perfil de estado de ánimo a través del cuestionario POMS, antes y después del período de actividad, encontrándose una disminución significativa ($p < 0.05$) en las puntuaciones obtenidas en tensión, depresión y angustia en el caso de las mujeres menopáusicas. Por tanto, podríamos concluir que este tipo de programa de actividad física produce modificaciones positivas en el perfil de estado de ánimo, en mujeres menopáusicas sedentarias.

Palabras clave: menopausia, estado de ánimo, salud, ejercicio físico aeróbico.

Porque a menopausa em mulheres com humor prejudicada e, portanto, a qualidade de vida. Existem alguns estudos que tentam analisar as mudanças de humor causadas pela menopausa, em mulheres sedentárias submetidas a programas de atividade física. O objetivo deste estudo é avaliar os efeitos a longo prazo, que produz um programa de exercícios aeróbicos, especialmente aeróbicos, o humor de um grupo de pré-menopausa e sedentárias na pós-menopausa e do estado de saúde. Realizar um programa de exercício aeróbio de 24 semanas, com uma frequência de três dias por semana durante 60 minutos por dia. Elas são avaliadas em função do perfil de saúde do SF-36 antes e após a atividade física, juntamente com o perfil de humor através do questionário POMS antes e após o período de actividade, encontrando um significativo ($p < 0,05$) nos escores de depressão, estresse e ansiedade no caso de mulheres na menopausa. Assim, concluímos que este tipo de programa de exercícios produziu mudanças positivas no perfil de humor em mulheres menopausadas sedentárias.

Palavras-chave: menopausa, humor, saúde, o exercício aeróbico.

“Efeitos de um programa de exercícios aeróbicos para a saúde e estado psicológico de pré-menopausa e as mulheres na pós-menopausa”