

### **Incidencia de la relajación y de los ejercicios de elongación en los niveles de ansiedad estado-rasgo en mujeres embarazadas.**

Lic. Esp. C. Estrella de Maccari<sup>1,2</sup>, Lic. A. M. Llanos<sup>2</sup>, Dra. C. Caruso<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>-Facultad de Educación Umaza;  
<sup>2</sup> Htal Lagomaggiore

#### **Resumen**

##### **Introducción:**

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:**

Nos propusimos determinar si existe correlación positiva considerable ( $r > 0.75$ ) entre los valores de A/R y A/E. y si 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.

El diseño de investigación utilizado fue experimental, descriptivo y correlacional. Se evaluaron 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  $24 \pm 3.94$  participó de 1 hora de charla, 30' de relajación y 30' de ejercicios de elongación (total 2 horas) Grupo "B" Edad  $23 \pm 4.04$  participó de 1 hora de charla, 1 hora de relajación (total 2 horas) Grupo "C" Edad  $25 \pm 2.22$  participó de 1 hora de charla y 1 hora de ejercicios de flexibilidad (total 2 horas).

Para medir ansiedad, se utilizó el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, STAI. Escala ordinal (leve moderada severa) convertida en absoluta (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)

Variable 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. Valor medio, para mujeres, 21 pts.(s/ baremos STAI). Variable Ansiedad Rasgo A/R como a propensión ansiosa de algunos sujetos a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar su ansiedad Estado. Los valores medios, para mujeres, 24 pts. (s/ baremos del STAI). La variable Relajación se basó en los principios de la psicoplasia destinado a disminuir la tensión muscular y la variable ejercicios de Elongación específicos de la musculatura lumbar e isquiopoplíteos

**Resultados:** La A/R no correlaciona con la A/E ( $P= 0.2766$ ). Entre A/E pre y post situación experimental en la acción conjunta de Relajación + Ejercicio ( $t3.834 P=0.0040$ ) muy significativa, no ocurrió lo mismo en los otros 2 grupos de estudio. La A/R produjo diferencias poco significativas.

**Infraestructura:** Hospital Lagomaggiore y UMAZA.

**Principales logros:** Se aplican 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