



RESUMEN DE TESIS DOCTORAL

EFFECTOS DE LA GIMNASIA HIPOPRESIVA EN LA INCONTINENCIA URINARIA DE LA MUJER ADULTA

Tamara RIAL REBULLIDO
Universidad de Vigo

Correspondencia: Tamara Rial Rebullido. Email: rialtamara@gmail.com

RESUMEN

Introducción. Los problemas asociados a la debilidad del suelo pélvico y de la faja abdominal son, entre algunas disfunciones, la Incontinencia Urinaria (IU). Es la pérdida involuntaria de orina que constituye un problema funcional, higiénico y social en la mujer. El tratamiento conservador es una de las primeras líneas de actuación en el abordaje de la IU, destacando la terapia con ejercicio físico. La gimnasia hipopresiva del Dr. Cauffriez, basada en ejercicios posturales y respiratorios, se vislumbra como una posible opción de ejercicio físico para la prevención de patologías pelvi-perineales como la IU. **Objetivo.** El objetivo principal del estudio fue valorar la efectividad de un programa de gimnasia hipopresiva así como su volumen de entrenamiento, en los síntomas de IU y variables antropométricas relacionadas con el suelo pélvico en un grupo de mujeres adultas. **Método.** Se ha diseñado un estudio cuasiexperimental y longitudinal en población femenina adulta (N=151, media de 45 años). La muestra fue distribuida aleatoriamente en tres grupos: ejercicio hipopresivo un día semana (G1D), ejercicio hipopresivo dos días semana (G2D) y grupo control (GC). Los grupos intervención realizaron durante doce semanas, sesiones de treinta minutos de diez ejercicios hipopresivos. Los síntomas e impacto de IU fueron evaluados mediante el cuestionario ICIQ-SF (International Consultation on Incontinence Questionnaire, Short-Form) y Potenziani-2000, además se ha analizado el ratio cintura cadera, índice de masa corporal y la amplitud torácica. Para el análisis estadístico se empleó el análisis de la covarianza en las variables paramétricas y en las variables no paramétricas, la prueba Kruskal Wallis. **Resultados.** Se han observado diferencias significativas entre los grupos intervención G1D y G2D en relación al GC en la severidad de los síntomas de IU ($p<0.01$), impacto de la IU en la calidad de vida ($p<0.01$), en índice cintura-cadera y amplitud torácica ($p<0.01$). El entrenamiento no ha evidenciado diferencias en índice de masa corporal ($p=0.671$) ni entre los grupos intervención. **Conclusiones.** Un programa de doce semanas de gimnasia hipopresiva disminuye la severidad de síntomas de IU, el impacto que la misma produce en la calidad de vida, el índice cintura-cadera y mejora la amplitud torácica en un grupo de mujeres adultas. Realizar un día respecto a dos días de práctica semanal parece no producir diferencias significativas en las variables estudiadas.

PALABRAS CLAVE: Terapia por ejercicio, mujer, suelo pélvico

EFFECTS OF HYPOPRESSIVE GYMNASTICS IN URINARY INCONTINENCE OF ADULT WOMEN

ABSTRACT

Introduction. Problems associated with weak pelvic floor and abdominal muscles, are some dysfunctions like urinary incontinence (UI), which is the involuntary loss of urine being demonstrated objectively. According to the degree of severity it is a functional and hygienic problem in women, arousing feelings of shame and social isolation. Conservative treatment is one of the first lines of action for the treatment of UI, emphasizing exercise therapy. Caufriez's hipopressive gymnastics, is a postural and respiratory physical therapy that is emerging as a potential preventive and therapeutic exercise. **Aim.** The objective of the study was to assess the effectiveness of an hypopressive exercise program and its volume of training in UI symptoms and anthropometric variables related to the pelvic floor, in a group of adult women. **Method.** Was been designed a quasi-experimental and longitudinal study in adult female population (N=151, mean years, 45). The sample was randomly distributed into three groups: hypopressive exercise one day week (G1D), hypopressive exercise two days per week (G2D) and control group (CG). The intervention groups performed for twelve weeks, thirty minutes, ten hypopressive exercises. Symptoms and impact of UI were evaluated by the ICIQ-SF (International Consultation on Incontinence Questionnaire, Short-Form) and Potenziani-2000. Also has been analyzed waist-hip ratio, body mass index and thoracic amplitude. Statistics used to analyze parametric variables were covariance analyse and for nonparametric variables Kruskal-Wallis. **Results.** There were significant differences between intervention groups and GC relative to the severity of UI symptoms ($p<0.01$), impact of UI on quality of life ($p<0.01$), in index waist-hip and thoracic amplitude ($p<0.01$). The training has shown no differences in body mass index ($p>0.671$) and between exercise groups. **Conclusions.** The results suggest that a twelve-week program of hypopressive gymnastics decreases the severity of symptoms of UI, the impact it has on the quality of life, hip and waist ratio and improves thoracic amplitude in a group of adult women. Practice one day respect to two days a week seems to not produce significant differences in the variables studied for a sample of adult women.

KEY WORDS: Physical exercise therapy, women, pelvic floor

Director: Dr. Luis Casáis Martínez. (Universidad de Vigo)

Fecha de lectura: 20 de Septiembre de 2013

Centro/Universidad: Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte. Universidad de Vigo.

Departamento: Departamento de Didácticas Especiales