

ARTÍCULO ORIGINAL**Consideraciones de la actividad física terapéutica en el mejoramiento de las condiciones de salud en la mujer en el climaterio****Considerations on the therapeutic physical activity in the improvement of health conditions in climacteric women**

Iliana Teresa Cantero-Ramos¹, Ramón Antonio Ibarra-Regalón², Carlos Miguel Ramírez-Morera¹, Idalberto Delgado-Monteagudo¹, Reinier Rodríguez-Monteagudo², Isaída López-Ramos³, Odalys Zayas Ramos³

¹Departamento Docente Salud Pública, Colombia. Las Tunas. ²Hogar Materno de Colombia. ³Policlínico Francisco Caamaño, Cuba.

Recibido: 1 de julio de 2025

Aprobado: 2 de septiembre de 2025

ACCESO ABIERTO  ACCESS

RESUMEN

Introducción: elaborar una metodología de actividad física terapéutica que permita el mejoramiento de las condiciones de salud de la mujer en el climaterio.

Objetivos: aplicar un programa de actividad física terapéutica para mejorar las condiciones de salud de la mujer en el climaterio.

Métodos: se realizó un estudio de intervención, el universo lo conformaron 65 mujeres con una muestra de 25 en la etapa del climaterio. Se siguieron criterios de inclusión así como de exclusión. A las participantes se les aplicó un programa de actividad física terapéutica de ejercicios físicos aeróbicos leves y moderados de intensidad baja y media, con una sistematicidad de 3 veces por semana y una duración de 45 minutos; se evaluaron los efectos en el mejoramiento de sus condiciones de salud, a través de cuestionarios y en consultas médicas de atención integral.

Resultados: predominaron las mujeres entre 45 y 49 años, mostrando una mejora significativa en sus condiciones de salud, con una reducción significativa de los síntomas del climaterio, incluyendo sofocos, sudoraciones nocturnas, irritabilidad, insomnio y ansiedad, además del peso corporal teniendo en cuenta el índice de masa corporal. Se observó un aumento del bienestar de la salud cardiovascular y mental.

Conclusiones: el programa sistemático de actividad física terapéutica en mujeres en el climaterio, permitió un impacto positivo en el bienestar general, ayudando a mitigar los síntomas asociados a esta etapa, se logró modificaciones en el peso corporal, mejorando las condiciones de salud, calidad de vida y prevención del desencadenamiento de enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: MUJER EN EL CLIMATERIO; ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA.

Descriptores: MUJERES; CLIMATERIO; EXERCICIO.

ABSTRACT

Rationale: develop a methodology for therapeutic physical activity to improve the health status of women in climacteric conditions.

Objective: to implement a programme of therapeutic physical activity to improve the health status of women in climacteric conditions.

Methods: an intervention study was carried out, the universe consisted of 65 women with a sample of 25 of them in the climacteric stage. Inclusion criteria; as well as exclusion criteria. The participants were given a programme of therapeutic physical activity of light and moderate aerobic exercises of low and medium intensity, 3 times a week and a 45 minutes duration. The effects on the improvement of their health conditions were assessed through questionnaires and in comprehensive care medical consultations.

Results: women between 45 and 49 years predominated, showing a significant improvement in their health conditions, with a significant reduction of climacteric symptoms, including hot flushes, night sweats, irritability, insomnia and anxiety, in addition to body weight, taking into account the body mass index. Improved cardiovascular and mental health was observed.

Conclusions: the systematic program of therapeutic physical activity in climacteric women allowed a positive impact on the general well-being, fostering to mitigate the symptoms associated with climacteric quality of life and prevention of the onset of chronic non-communicable diseases.

Keywords: WOMAN IN CLIMACTERIC; THERAPEUTIC PHYSICAL ACTIVITY.

Descriptors: WOMEN; CLIMACTERIC; EXERCISE.

Translated into English by:

Julio César Salazar Ramírez



Citar como: Cantero-Ramos IT, Ibarra-Regalón RA, Ramírez-Morera CM, Delgado-Monteagudo I, Rodríguez-Monteagudo R, López-Ramos I, Zayas-Ramos O. Consideraciones de la actividad física terapéutica en el mejoramiento de las condiciones de salud en la mujer en el climaterio. Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. 2025; 50: e3813. Disponible en: <https://revzoilo.marinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/3813>.



Universidad de Ciencias Médicas de Las Tunas
Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas
Ave. de la Juventud s/n. CP 75100, Las Tunas, Cuba

INTRODUCCIÓN

El decrecimiento de las funciones y capacidades del organismo es un factor que pasa generalmente inadvertido para la mujer de edad mediana y que repercute en su salud en la disminución paulatina de su condición física, que transcurre aparejada a diversos síntomas.

Múltiples estudios realizados evaluaron estos efectos, obteniendo como resultado que aquellas mujeres que participaban regularmente en programas de ejercicio, ya sea aeróbico, de resistencia o de fuerza, reportaban mejoras significativas en la calidad de vida y bienestar general.^(1,2)

Establecer hábitos de vida saludables y la realización de ejercicios físicos, pueden disminuir la sintomatología climática y mejorar la calidad de vida de mujeres en esta fase.^(3,4)

De gran interés resultan estudios realizados, donde la práctica de ejercicios físicos, estuvo asociada a una reducción de la sintomatología somático-vegetativa, psicológica y la prevención de problemas de salud respectivamente.⁽⁵⁾

La mujer cubana en la actualidad tiene un alto nivel cultural, lo que implica el cumplimiento de acciones de liderazgo que atentan contra su disponibilidad de tiempo. La polémica está centrada en la visión que se tiene de ella en el país, donde desempeña un rol fundamental. El proceso de climaterio debe valorarse como un fenómeno multifactorial, atendiendo a que las mujeres desarrollan diferentes funciones. Desde esta realidad el climaterio y la menopausia no constituyen enfermedad; sin embargo, los síntomas perjudiciales que aparecen impactan grandemente en su calidad de vida; la actividad física juega un papel fundamental en nuestra vida aportando beneficios significativos dentro de los estilos de vida saludables.⁽⁶⁾

En relación con lo antes expuesto, Cuba les concede gran importancia a los programas de promoción de salud destinados a la población, liderados por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y el Ministerio Nacional de Salud Pública (MINSAP).

Consideramos que la mujer en el climaterio es importante capacitarla con prácticas de ejercicios físicos y terapéuticos que generen actitudes, autocuidados y comportamientos saludables que mejoren sus condiciones de salud.

En la actual Constitución de la República de Cuba en los artículos 72 y 74 respectivamente, se instituye un sistema de Salud y Deporte a todos los niveles, con programas de promoción y prevención, que contribuyen a mejorar la calidad de vida de la mujer en su protagónica interacción en la sociedad y las familias.⁽⁷⁾

En los artículos 107 y 110, de la actualización de los lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución, se plantea la necesidad de: "Dar continuidad a las acciones que garanticen la

sostenibilidad de las medidas sectoriales, intersectoriales, interdisciplinarias y comunitarias que contribuyan a incrementar la cultura sanitaria de la población y el mejoramiento de las condiciones que determinan las enfermedades no transmisibles"; así como "Continuar el perfeccionamiento integral del sistema deportivo cubano, promoviendo el desarrollo de la educación, actividad y recreación física, así como la práctica masiva del deporte, que contribuya a elevar la calidad de vida de la población, teniendo a la escuela y al combinado deportivo, como escenarios fundamentales".⁽⁸⁾

Por lo anteriormente planteado, nuestra investigación está dirigida a la elaboración de una metodología de actividad física terapéutica que permita el mejoramiento de las condiciones de salud de la mujer en el climaterio.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio de intervención. Se evaluó la efectividad de la aplicación de un programa de la actividad física terapéutica (ejercicios aeróbicos) en el mejoramiento de las condiciones de salud de la mujer en el climatrio. El universo estuvo constituido por 65 mujeres pertenecientes al taller textil "Melissa", del municipio Colombia, provincia Las Tunas, y una muestra de 25 de ellas, que cumplieron los criterios de inclusión: edades entre 40-54 años.

Además se tomó como criterio de inclusión la aceptabilidad de la mujer a formar parte de la investigación, presentar sintomatología del climaterio y criterios de exclusión: no pertenecer al rango de edad seleccionado, presentar afecciones crónicas descompensadas que no le permitan permanecer establemente en la práctica de actividad física terapéutica.

Se aplicó un cuestionario para identificar las generalidades y características del grupo poblacional objeto de estudio, además de entrevistas individuales y consultas médicas integrales: una inicial antes de comenzar con el programa de actividad física terapéutica para diagnosticar la sintomatología manifiesta, relacionada con el climaterio de igual manera los riesgos a padecer afecciones crónicas.

Se mantuvieron consultas médicas integrales periódicas para evaluar efectividad del programa de actividad física terapéutica.

El programa de actividad física terapéutica (ejercicios aeróbicos leves y moderados de intensidad baja y media), realizados de formas sistemática, con una duración de 45 minutos, 3 veces por semana, durante 12 meses. El programa contiene los objetivos propuestos y las particularidades de la clase bien definidas.

En esta modalidad se trabaja el bajo y el mediano impacto. Se hace referencia al uso de la bailo terapia para el trabajo cardiovascular, se emplea la gimnasia aeróbica localizada para tonificar y fortalecer grupos musculares. En el programa aplicado no se hace alusión a los requerimientos que debe seguir la



mujer para realizar ejercicios físicos cuando llega a la etapa del climaterio. En el transcurso de la investigación se confirmó que, en las líneas de trabajo para estas edades, el departamento de "Promoción de Salud" del Inder, no cuenta con un programa para la mujer en climaterio. Este grupo poblacional, precisa de una atención específica e individualizada.

RESULTADOS

TABLA 1. Distribución de mujeres según edad

Edad	TOTAL	
	No.	%
40-44	7	28
45-49	13	52
50-54	5	20

En la **tabla 1** como principal resultado se visualiza que predominaron las mujeres entre 45-49 años representando el 52 % de la muestra.

Al evaluar a las mujeres participantes en el estudio, se diagnosticaron antes de aplicar el programa de actividad física terapéutica, que el 60 % presentó sofocos, las sudoraciones nocturnas estuvo presente en el 56 %, la irritabilidad se identificó en el 48 %, seguidos del insomnio y ansiedad para un 44 % y 4 % respectivamente. La actividad física terapéutica permitió que los síntomas del climaterio se modificaran positivamente. Despues del programa resultó que solo el 8 % manifestaran sofocos de igual manera sudoraciones nocturnas. La irritabilidad prevaleció en el 12 %, el insomnio y la ansiedad en un 4 %. (**tabla 2**)

TABLA 2. Principales síntomas diagnosticados al aplicar las actividades físicas terapéuticas

Principales síntomas	Síntomas Antes		Síntomas Después	
	No.	%	No.	%
Sofocos	15	60	2	8
Sudoración nocturna	14	56	2	8
Irritabilidad	12	48	3	12
Insomnio	11	44	1	4
Ansiedad	10	40	1	4

Antes de la intervención, el 62 % de las mujeres en el climaterio, presentaban alteraciones en el peso segun IMC, el 40 % obesidad y el 32 % sobrepeso. Con la realización del programa de actividad física terapéutica, solo 3 mujeres (12 %), mantuvieron la categoría de obesidad y sobre peso, el resto alcanzó el peso normal segun IMC. (**tabla 3**)

TABLA 3. Valoración de peso segun IMC

Índice de masa corporal	TOTAL		TOTAL	
	IMC Antes		IMC Después	
	No.	%	No.	%
Normal (18,5 y 24,9)	8	28	19	76
Sobrepeso (25,0 y 29,9)	7	32	3	12
Obesidad (más de 30)	10	40	3	12
Total	25	100	25	100

DISCUSIÓN

El término de mujeres de edad mediana es utilizado por diferentes autores,^(9,10,11) y la definen como etapa comprendida entre 40 a 59 años, en nuestro estudio predominaron las mujeres con síntomas asociados al climaterio entre 40 y 54 años, lo que es característico de la mujer cubana. Los conocimientos acerca del climaterio en Cuba son resultado de estudios para identificar que la menopausia natural en mujeres sanas ocurre entre los 47 y 48 años, siendo este último el valor medio, lo cual no coincide con la muestra pues se encontraron mujeres en la etapa perimenopausia que se caracteriza, en primer lugar, por perderse la luteinización; y aunque no se ha suspendido la menstruación, las mujeres suelen tener ciclos monofásicos, en los que aparecen y desaparecen las menstruaciones en algunos meses.

El inicio de los cambios neuroendocrinos, aproximadamente es a los 35 años, y se manifiesta con la presentación de crisis de sudoraciones, palpitaciones, oleadas de calor, síntomas psicológicos: irritabilidad, ansiedad, insomnio y alteraciones en el peso y cambio en el patrón menstrual. Estos cambios, se corroboran con la realidad de este estudio, ya que no se presentan igual en todas las mujeres. De ahí que se plantee que ninguna mujer es igual a otra.^(12,13,14)

El climaterio es la etapa en la que las mujeres presentan la prevalencia de obesidad más elevada, las causas son múltiples, unas asociadas directamente al hipoestrogenismo, y otras a cambios fisiológicos y edad, que indirectamente fomentan un aumento de la ingesta, y una disminución del gasto energético.⁽¹⁵⁾ En otras ocasiones, la mujer consume mayor cantidad de calorías por padecer ansiedad, en esta etapa del climaterio suceden una serie de cambios hormonales, algunos de los cuales están asociados a aumentos de peso y grasa corporal, así como a cambios en la composición corporal. Por ejemplo, los estrógenos afectan a la distribución de grasa corporal en caderas y mamas.

El hipoestrogenismo moviliza el tejido adiposo hacia la zona troncal del cuerpo, y origina la pérdida gradual de protección frente a complicaciones arterioescleróticas y aumento de grasa en la zona



abdominal, lo que implica que puedan aparecer enfermedades metabólicas.⁽¹⁵⁾

En general, durante climaterio, es muy recomendable mantener un nivel adecuado de actividad física terapéutica, ya que tiene efectos muy positivos para la salud, beneficios sobre el mejoramiento de la sintomatología, la prevención de enfermedades cardiovasculares y el equilibrio del peso. Todo ello repercute en una mejora en las condiciones de salud y la calidad de vida de la mujer,

no solamente a nivel físico, sino que también contribuye a nivel emocional.⁽¹⁶⁾

Pudo concluirse que la aplicación del programa sistemático de actividad física terapéutica en mujeres en el climaterio, permite un impacto positivo en su bienestar general, ayudando a mitigar los síntomas asociados a esta etapa de su vida. Se logró modificaciones en el peso según IMC, mejorando las condiciones de salud, calidad de vida y la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Capel-Alcaraz AM, García-López H, Castro-Sánchez AM, Fernández-Sánchez M, Lara-Palomo IC. The Efficacy of Strength Exercises for Reducing the Symptoms of Menopause: A Systematic Review. *J. Clin.* [revista en internet]. 2023 [citado 2 de mayo 2025]; 12(2): 548. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/jcm12020548>.
2. Watson LS, Weeks BK, Weis LJ, Harding AT, Horan SA, Beck BR. High-Intensity Resistance and Impact Training Improves Bone Mineral Density and Physical Function in Postmenopausal Women With Osteopenia and Osteoporosis: The LIFTMOR Randomized Controlled Trial. *JBMR* [revista en internet]. 2018 [citado 3 de mayo 2025]; 33(2): 211-220. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/jbmr.3284>.
3. Martínez-Garduño MD, Cruz Bello P, Martínez González E, Ríos-Becerril J, Gómez-Torres D. Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense. *Enf. Global* [revista en internet]. 2022 [citado 3 de mayo 2025]; 21(4). Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/516611>.
4. Trujillo-Muñoz PJ, Sánchez-Ojeda MA, Rodríguez-Huamán EC, Meziani-Haddu K, Hoyo-Guillot I, Navarro-Prado S. Efectos del ejercicio físico sobre los síntomas y la calidad de vida en mujeres en climaterio: una revisión sistemática y un metaanálisis. *Healthcare* (Basilea) [revista en internet]. 2025 [citado 3 de mayo 2025]; 13(6): 644. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare13060644>.
5. Crisol-Martínez MdM, Barceló-Mercader M, García-Rubiño, ME, Crisol-Martínez E. La dieta mediterránea y el ejercicio físico mejoran el bienestar durante la menopausia en mujeres de Almería (España). *Index de Enfermería* [revista en internet]. 2022 [citado 3 de mayo 2025]; 31(1): 19-3. Disponible en: <https://doi.org/10.58807/indexenferm20224700> <https://ciberindex.com/c/ie/e13470>.
6. Enríquez García M. El impacto del ejercicio físico sobre las mujeres menopáusicas [tesis]. España: Universidad Europea; 2022 [citado 3 de mayo 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12880/3184>.
7. Asamblea Nacional del Poder Popular. Constitución la República de Cuba. [en línea] Título III artículos 72 y 74 [citado 20 de octubre 2023]. Disponible en: <http://media.cubadebate.cu/wp-content/uploads/2019/01/Constitucion-Cuba-2019.pdf>.
8. Resolución sobre los lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución .En: Lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución para el período 2021-2026. La Habana; 2021. p. 23-24.
9. Labañino Cantillo A, Pérez Piñero J, Romero Muñoz N, Duarte Zamora E. Características de las mujeres de edad mediana. *Rev. Cub. Med. Mil.* [revista en internet]. 2019 [citado 3 de mayo 2025]; 48(4): 823-38. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/449>.
10. Moreno Gilaberte P. Programa de Educación para la Salud destinado a mujeres en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia [tesis]. España: Universidad de Zaragoza; 2019 [citado 3 de mayo 2025]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/88968>.
11. Romero Sánchez LH, Morales Ferrer AM, Sánchez Quintero N. Implementación de pruebas para evaluar la condición física de mujeres en climaterio. *Acción* [revista en internet]. 2020 [citado 10 de mayo 2025]; 2020(2020). Disponible en: <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/127>.
12. Navarro Despaigne D, Pino Díaz E, González Hernández O. Masa muscular, riesgo cardiovascular y de osteoporosis en mujeres en etapa de climaterio. *Rev. Cub. Endocrinol.* [revista en internet]. 2023 [citado 3 de mayo 2025]; 34(2). Disponible en: <https://revendocrinologia.sld.cu/index.php/endocrinologia/article/download/425/389/3004>.
13. Marcos Benedí E. Intervención farmacéutica para mejorar la calidad de vida de las mujeres con problemas de sueño, en la etapa de la menopausia [tesis]. Madrid: Universidad Complutense. Facultad de Farmacia; 2022 [citado 3 de mayo 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14352/4181>.



14. Romero Sánchez LH, Morales Ferrer AM, Sánchez Quintero N, Sentmanat Belisón A. Diagnóstico del estado actual de la evaluación de la condición física de mujeres en etapa de climaterio. Rev. Olimpia [revista en internet]. 2019 [citado 3 de mayo 2025]; 16(54): 87-101. Disponible en: <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/709>.
15. Crisol-Martínez MM. Hábitos de educación sanitaria en el bienestar de las mujeres durante el climaterio [tesis]. España: Universidad de Almería; 2019 [citado 3 de mayo 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10835/13960>.
16. López Sagastume JY. Calidad de vida, ansiedad y depresión en etapa del climaterio [tesis]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Centro Universitario de Oriente Médico y Cirujano; 2019 [citado 3 de mayo 2025]. Disponible en: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/16263>.

Contribución de los autores

Iliana Teresa Cantero-Ramos |  <https://orcid.org/0009-0000-7842-1612>. Participó en: conceptualización e ideas; investigación; metodología; curación de datos; análisis formal; administración del proyecto; supervisión; visualización; redacción del borrador original; redacción, revisión y edición final.

Ramón Antonio Ibarra-Regalón |  <https://orcid.org/0009-0009-0081-9116>. Participó en: investigación; análisis formal; visualización; redacción del borrador original; redacción; revisión y edición final.

Carlos Miguel Ramírez-Morera |  <https://orcid.org/0000-0002-1483-3332>. Participó en: conceptualización e ideas; análisis formal; administración del proyecto; supervisión; visualización; redacción del borrador original; redacción; revisión y edición final.

Idalberto Delgado Monteagudo |  <https://orcid.org/0009-0004-0957-6185>. Participó en: conceptualización e ideas; análisis formal; visualización; redacción del borrador original; redacción; revisión y edición final.

Reinier Rodríguez-Monteagudo |  <https://orcid.org/0009-0005-2136-2494>. Participó en: conceptualización e ideas; metodología; redacción del borrador original; redacción; revisión y edición final.

Isaida López-Ramos |  <https://orcid.org/0009-0002-5468-2927>. Participó en: conceptualización e ideas; metodología; redacción del borrador original; redacción; revisión y edición final.

Odalys Zayas Ramos |  <https://orcid.org/0009-0007-8244-7998>. Participó en: conceptualización e ideas; metodología; redacción del borrador original; redacción; revisión y edición final.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Este artículo está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional](#), los lectores pueden realizar copias y distribución de los contenidos por cualquier medio, siempre que se mantenga el reconocimiento de sus autores.

