



## 524/228 - Ejercicio en jóvenes universitarias y dolor menstrual

Elia Fernández Martínez

Matrona. Profesora Sustituta Interina. Doctora. Universidad de Huelva.

### Resumen

**Objetivos:** Analizar el tipo de deporte que realizan jóvenes universitarias de Huelva y comparar el porcentaje de mujeres con y sin dismenorrea según el tipo de deporte que practican.

**Metodología:** *Diseño del estudio:* estudio transversal observacional descriptivo. *Población de estudio:* mujeres universitarias entre 18 y 25 años matriculadas en el curso 2019/2020 en la Universidad de Huelva que no tenían sin diagnosticadas. *Fuentes de recogida de información/Instrumentos:* se llevó a cabo una recogida de datos mediante un cuestionario en papel diseñado ad hoc por parte del equipo investigador en base a la bibliografía previa de estudios llevados a cabo en otros países. *Análisis de datos:* el tipo de deporte se recabó como variable cualitativa dicotómica (lo practica/ no lo practica) y se comparó los grupos de mujeres que manifestaron padecer y no padecer dismenorrea, mediante el test de chi cuadrado y test exacto de Fisher. El nivel de significación tenido en consideración fue 0,05. *Consideraciones éticas:* los resultados forman parte de un proyecto más amplio sobre aspectos menstruales en universitarios que recibió el informe favorable del comité investigación biomédica de Andalucía. La participación fue voluntaria, los datos fueron anonimizados y se respetó en todo momento la ley de protección de datos.

**Resultados:** De 224 mujeres consultadas, únicamente el 33,9% realizaba ejercicio 3 veces en semana sin hallarse diferencias estadísticamente significativas al comparar la prevalencia (75%) de dismenorrea con las que no lo realizaban o lo hacían menos tiempo (73,6%) ( $p = 0,827$ ). Los deportes más practicados fueron tonificación en el gimnasio que lo reportó el 22,2% y correr que lo practicaba un 23,3%. El resto de deportes: natación, tenis, paddle, bádminton, bicicleta, fútbol, baloncesto, pilates, yoga...etc. fue practicado por menos de un 10% de las consultadas. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas al comparar el porcentaje de mujeres que padecían y no padecían dolor menstrual agrupado, por el tipo de ejercicio que realizaban.

**Discusión/Conclusiones:** Aunque la literatura señala que el ejercicio disminuye y previene el dolor menstrual de origen no orgánico, en los resultados no se encontraron diferencias respecto a la prevalencia de dolor menstrual en mujeres que practicaban diferentes deportes. Los estudios previos se centran en ejercicio aeróbico y yoga fundamentalmente, y sería interesante explorar más en profundidad si cualquier tipo de ejercicio es beneficio y si algún tipo de ejercicio es más beneficioso que otro para prevenir y/o disminuir la intensidad de esta dolencia. Además es importante que los resultados se difundan y la enfermera comunitaria es el principal profesional que puede a través de estrategias de educación para la salud llegar a las jóvenes para informar sobre aspectos como este, relativos a salud menstrual.

**Palabras clave:** Dismenorrea. Ejercicio. Menstruación.