

Resultados: Se realizará un análisis descriptivo de la muestra, calculando frecuencias porcentuales para expresar las variables cualitativas, y medias y desviaciones estándar y medianas y rangos intercuartílicos para variables cuantitativas, según presenten o no distribución normal. La distribución se analizará con la prueba de Shapiro Wilk. Para comparar la diferencia entre las variables entre los diferentes momentos de valoración y entre los dos grupos se emplearán la prueba t de Student o prueba U de Mann Whitney, según distribución.

Conclusiones: El estudio pretende tener un impacto clínico, contribuyendo a aumentar la evidencia actual sobre las diferentes modalidades de ejercicio que pueden pautarse a mujeres con endometriosis.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: El estudio pretende tener un impacto clínico, contribuyendo a aumentar la evidencia actual sobre las diferentes modalidades de ejercicio que pueden pautarse a mujeres con endometriosis.

Palabras clave: Endometriosis. Modalidades de Fisioterapia. Calidad de vida. Ejercicio terapéutico.

Keywords: Endometriosis. Physical Therapy Modalities. Quality of Life. Exercise Therapy.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60134-3](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60134-3)

P-75. RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS SÍNTOMAS Y CONOCIMIENTOS DEL SUELO PÉLVICO EN MUJERES POSTMENOPÁUSICAS

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND PELVIC FLOOR SYMPTOMS AND KNOWLEDGE IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

B. Arranz Martín y P. Sánchez Morillas

CSEU La Salle Madrid, Madrid.

Introducción: La menopausia y el envejecimiento son factores de riesgo para el desarrollo de disfunciones del suelo pélvico. Para aliviar los síntomas asociados a la menopausia la actividad física (AF) es comúnmente recomendada, siendo esta cada vez más habitual en esta población. Mientras en mujeres jóvenes altos niveles de AF parecen contribuir a disfunciones como la incontinencia urinaria, se desconocen las relaciones entre esta y los síntomas y conocimientos sobre el suelo pélvico tras la menopausia.

Objetivos: El objetivo del fue comparar los síntomas de disfunción del suelo pélvico y el impacto sobre la calidad de vida en mujeres postmenopáusicas según el nivel de AF. Como objetivos secundarios, explorar las posibles relaciones con el nivel de autoeficacia y conocimientos sobre el suelo pélvico, así como con el IMC, la modalidad de ejercicio habitual y la formación sanitaria previa de las participantes.

Metodología: Se diseñó un estudio descriptivo transversal entre septiembre de 2022 y mayo de 2023, reclutando a mujeres postmenopáusicas menores de 70 años, que refirieran más de 12 meses sin menstruación. Las variables fueron el nivel de AF (IPAQ), los síntomas (cuestionario PFDI-20) y conocimientos (cuestionario PIKQ) de disfunciones del suelo pélvico y la autopercepción de la contracción del suelo pélvico (cuestionario Broome).

Resultados: El número total de participantes fue de 60 mujeres, cuya media de edad fue de 56 años con un IMC de 23,53. 28 mujeres (46,66%) tenían un nivel alto de AF, 23 (38,33%) un nivel moderado de AF y tan solo 9 (15%) un nivel bajo de AF. No se observaron diferencias significativas en las puntuaciones de los cuestionarios según niveles de actividad física, excepto en la dimensión colorrectal del cuestionario PFDI-20 donde las mujeres con mayor nivel de AF refirieron menos síntomas. El IMC parece correlacionarse positivamente con la puntuación del PFDI-20 y negativamente con el Broome.

Conclusiones: Las mujeres posmenopáusicas con mayor nivel de AF podrían sufrir menos síntomas colorrectales. La falta de conocimientos sobre la autopercepción del suelo pélvico, su entrenamien-

to y las consecuencias de la baja AF podrían ser factores de riesgo para desarrollar disfunciones del suelo pélvico en esta población.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: La participación en AF y los conocimientos sobre suelo pélvico para mejorar la autoeficacia es clave para que los fisioterapeutas promuevan campañas y talleres de divulgación sobre la salud pélvica en distintas poblaciones. Esto podría mejorar la sintomatología y facilitar el manejo y/o la identificación precoz de las disfunciones del suelo pélvico. Además, sería de utilidad incluir en la AF ejercicios enfocados al suelo pélvico, especialmente en contextos no clínicos, para asegurar la adecuada realización de la AF en poblaciones con más riesgo de desarrollar disfunciones.

Palabras clave: Disfunciones del suelo pélvico. Ejercicio. Menopausia.

Keywords: Pelvic Floor Disorders. Exercise. Menopause.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60135-5](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60135-5)

Fisioterapia en Salud Mental

P-76. PROTOCOLO VALORACIÓN DEL EFECTO DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LA SALUD MENTAL DE MUJERES SOMETIDAS A VIOLENCIA DE GÉNERO

PROTOCOL EVALUATION OF THE EFFECT OF THERAPEUTIC EXERCISE ON THE MENTAL HEALTH OF WOMEN SUBJECTED TO GENDER VIOLENCE

R. Abalo Núñez^{1,2}, L. Antonio Justo Cousiño^{1,2}, I. da Cuña Carrera^{1,2}, M. Soto González^{1,2}, L. Redondo Gutiérrez³, Y. González González^{1,2} y E.M. Lantarón Caeiro^{1,2}

¹Universidade de Vigo, Grupo de Investigación Fisioterapia Clínica (FS1), Pontevedra. ²Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS Galicia Sur), SERGAS-UVIGO, Vigo. ³Universidade de Vigo-Facultade de Fisioterapia, Pontevedra.

Introducción: La fisioterapia en la salud mental proporciona abordajes físicos enfocados a mejorar la sintomatología y la calidad de vida. La literatura científica pone en manifiesto que las mujeres sometidas a violencia de género sufren un deterioro de la salud mental (ansiedad, estrés y depresión). Se ha demostrado ampliamente la eficacia del ejercicio terapéutico en la depresión y ansiedad, así como la vinculación entre violencia de género y deterioro de la salud mental, con una elevada afectación de estrés postraumático. Sin embargo, el efecto del ejercicio terapéutico en mujeres maltratadas es muy limitada.

Objetivos: Dar a conocer el protocolo de valoración de los efectos del ejercicio terapéutico sobre la salud mental en mujeres que sufrieron violencia de género, desarrollado por el grupo de investigación FS1 de la Universidade de Vigo en los Centros de Información a la Mujer (CIM) de Pontevedra.

Metodología: Exposición de protocolo de ensayo clínico aleatorizado con diseño paralelo.

Resultados: Muestra formada por mujeres supervivientes de violencia de género. Indicar criterios de inclusión/exclusión. Descripción de cegamiento de los investigadores. Determinar tamaño muestral. Evaluación de bienestar psicológico, grado de depresión, ansiedad, capacidad de ejercicio. Principales escalas utilizadas: Escala de bienestar psicológico de Ryff; Inventario de depresión de Beck; Inventario de Evaluación de la Personalidad; Test de 6 minutos marcha; Cuestionario de aptitud para la actividad física (PARQ). Otros: Escala de autoestima de Rosenberg; Escala AF5; Escala de gravedad de síntomas DSM-V; Escala de Gravedad de Síntomas Revisada (EGS-R) del Trastorno de Estrés Postraumático según el DSM-5.

Conclusiones: Existe la necesidad de realización de protocolos de intervención, y presentarlos a las Unidades CIM para ponerlos en