



GRADO EN

Curso Académico 2019 -20

TRABAJO DE FIN DE GRADO

TITULO:

Factores, barreras y motivadores, que afectan a la práctica de ejercicio físico durante el período gestacional.

ALUMNO:

CLARA SOLÍS GONZÁLEZ

TUTOR:

FRANCISCO JAVIER PÉREZ RIVERA

COTUTOR:

ELENA ANDINA DIAZ

León, junio de 2020

INDICE

| | |
|---|----|
| 1.RESUMEN | 1 |
| 2.INTRODUCCIÓN | 2 |
| 2.2 Objetivos | 4 |
| 3. MATERIAL Y MÉTODOS | 5 |
| 3.1 Diseño del estudio..... | 5 |
| 3.2 Lugar de estudio y participantes | 5 |
| 3.3 Procedimiento y obtención de datos. | 6 |
| 3.4 Análisis..... | 7 |
| 3.5 Aspectos éticos | 7 |
| 4.RESULTADOS | 7 |
| 4.1 Nivel de actividad física..... | 8 |
| 4.2 Opiniones y creencias sobre el ejercicio físico..... | 10 |
| 4.3 Factores que motivan o limitan la práctica de actividad física..... | 12 |
| 4.3.1 Físicos o biológicos..... | 12 |
| 4.3.2 Psicológicos..... | 14 |
| 4.3.3 Social y ambiental..... | 17 |
| 5.DISCUSIÓN | 22 |
| 5.1 Futuras líneas de investigación..... | 26 |
| 5.2 Limitaciones del estudio..... | 27 |
| 6.CONCLUSIONES..... | 27 |
| 7.BIBLIOGRAFÍA | 28 |

1. RESUMEN

Introducción: El periodo de embarazo supone un gran esfuerzo para el organismo materno, por la cantidad de modificaciones que se producen. La actividad física regular durante la gestación puede ayudar a compensar estos cambios e incluso producir beneficios materno-fetales adicionales. Objetivos: Identificar cuáles son las barreras y los motivadores que influyen a las mujeres embarazadas a la hora de realizar actividad física durante la gestación, y cómo afecta la asociación de estos factores en su práctica. Material y métodos: Se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas a mujeres embarazadas en el segundo o tercer trimestre de gestación, en sus visitas de atención prenatal con la matrona; y un grupo de discusión al finalizar dichas entrevistas. La información fue transcrita a mano y analizada. Durante todo el estudio se garantizó la confidencialidad de los datos recogidos y se siguió el protocolo de la declaración de Helsinki. Resultados y discusión: Más de la mitad de las participantes cumplían las recomendaciones de actividad física propuestas por la SEGO, todas ellas estaban a favor de los beneficios de la actividad física en el embarazo, y los factores mencionados, estructurados en un marco biopsicosocial, fueron la situación laboral, el cuidado de los hijos y ciertas dolencias físicas como principales barreras para la actividad física; mientras que la información y recomendaciones aportadas por sus familias, amigos y sobre todo profesionales de la salud, así como un entorno seguro para hacer deporte y un clima adecuado, los motivadores más destacados. Conclusiones: La información obtenida proporciona una visión más profunda de la situación de las gestantes ante la realización de actividad física en el embarazo, la cual puede guiar el planteamiento de futuras intervenciones para promocionar su práctica, incidiendo sobre todo en los profesionales de la salud y en estrategias para potenciar la actividad durante la jornada laboral, puntos fuertes obtenidos en esta investigación.

2. INTRODUCCIÓN

El embarazo es un proceso vital que implica una serie de modificaciones en la mayoría de los sistemas corporales de la gestante. Comprende todos los cambios fisiológicos y psicológicos experimentados por la mujer para garantizar el crecimiento, protección y desarrollo del feto en el interior del útero materno hasta el momento del parto. ^(1,2)

El periodo de gestación supone por lo tanto un gran esfuerzo para el organismo materno, ya que debe adaptarse continuamente a los cambios metabólicos, cardiovasculares, musculoesqueléticos, respiratorios y hormonales producidos durante el mismo. Estos cambios incluyen una serie de alteraciones entre las que se encuentra la disminución del retorno venoso, la distensión del suelo pélvico, el aumento de la hiperlordosis lumbar o el aumento de la frecuencia respiratoria, las cuales pueden ser contrarrestadas si la mujer sigue unas recomendaciones determinadas a lo largo de la gestación (dieta saludable, control de hábitos tóxicos, higiene personal o ejercicio físico regular, entre otros). ^(2,3) Es por esto que la actividad física juega un papel muy importante en el embarazo.

Actualmente se dispone de evidencia científica que fundamenta la ayuda de la actividad física para compensar algunas de las alteraciones producidas a lo largo de la gestación (por ej.: disminuir o evitar el dolor lumbar, pélvico y articular, el edema o el estreñimiento, mejorar la fuerza muscular y los niveles de energía...), además de reducir el riesgo de padecer ciertas patologías adicionales (diabetes gestacional, aumento excesivo de peso e hipertensión y preeclampsia) y favorecer a la madre, en una serie de beneficios psicológicos, (mejora del bienestar emocional y la autoconfianza) y al feto (mejora de los resultados del peso al nacer, de la edad gestacional o de la función placentaria) ⁽²⁻⁵⁾

Para que estos beneficios se puedan apreciar, la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) recomienda la realización de al menos 30 minutos y con un máximo de 45 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada (no debe superar el 60-70% de la capacidad máxima de esfuerzo de la gestante) todos o la mayoría de días de la semana para mujeres embarazadas sin ciertas complicaciones médicas u obstétricas, con la

recomendación de un incremento progresivo de la frecuencia de actividad hasta alcanzar los niveles señalados en mujeres que han sido sedentarias antes del embarazo. ^(5,6)

En cuanto al tipo de ejercicio recomendado, la SEGO propone la práctica de una serie de actividades entre las que se encuentra caminar, correr, actividad física dirigida (gimnasia, danza o pilates), nadar y andar en bicicleta; mientras que los deportes de contacto (por ej.: fútbol, boxeo, rugby...) y las actividades con riesgo de caídas (por ej.: alpinismo, paracaidismo, atletismo, equitación...) han sido catalogados como evitables por conllevar un riesgo para la gestante. ⁽⁵⁾

A pesar de la cantidad de beneficios materno-fetales que conlleva la realización de actividad física en el embarazo, las mujeres gestantes disminuyen o incluso cesan su práctica durante este. Datos extraídos del VIII Estudio CinfaSalud ⁽⁷⁾ realizado a 2.436 mujeres embarazadas españolas, acreditado por la SEGO, muestra que solo el 69,3% de ellas practican actividad física de intensidad moderada de manera regular durante el embarazo.

Por ello, es importante conocer cuáles son los factores percibidos por las gestantes que las llevan a realizar o no actividad física, para comprender las altas tasas de inactividad en el embarazo y promover nuevas intervenciones o estudios futuros para mejorar la situación y aumentar los niveles de actividad en esta etapa fundamental en la vida de la mujer.

Según la evidencia disponible, diversos estudios han encontrado que existen una serie de factores, tanto limitadores como facilitadores, que influyen a las embarazadas para realizar o no actividad física. En un estudio cualitativo realizado por Estelle D.Watson ⁽⁸⁾, que incluyó a 13 mujeres negras africanas en el tercer trimestre del embarazo, obtiene como resultado que las principales barreras informadas por las gestantes para no realizar actividad física eran las molestias del embarazo, la falta de tiempo, de información y de apoyo, las creencias culturales y los consejos negativos por parte de familiares y amigos; mientras que la posibilidad para acudir a clases grupales de ejercicio físico era un motivador para la actividad física comúnmente informado por dichas mujeres. En otro estudio cualitativo con 24 mujeres embarazadas ⁽⁹⁾, la mayoría de ellas admitieron que redujeron su nivel de actividad con el embarazo a pesar de

reconocer una serie de beneficios por estar activas durante este (por ej.: dormir mejor, tener un trabajo de parto más fácil o sentirse con más energía), y que las principales barreras percibidas por las mujeres para no hacer ejercicio eran el cansancio, las afecciones relacionadas con la gestación, el miedo a dañar al feto, ciertos mitos y creencias, la falta de información, el estrés (también visto como motivador por alguna de ellas por impulsarlas a realizar ejercicio para “desestresarse”) y algunos problemas socioambientales (por ej.: clima, entorno seguro, actitudes negativas por parte de familiares y amigos que influyen a las gestantes, falta de accesibilidad a grupos de ejercicio...). Otros estudios cualitativos obtuvieron resultados semejantes que demuestran que la disminución de la práctica de actividad física en la gestación está influida por diversos factores físicos, psicológicos y socioambientales. ⁽¹⁰⁻¹²⁾

Estos estudios obtienen los datos mediante entrevistas individuales o grupales y a través del diálogo abierto con las mujeres embarazadas. Se centran tanto en el “qué” factores influyen en su decisión de realizar o no actividad física como en el “por qué” de estos pensamientos. ⁽¹³⁾

La mayoría de los estudios clasifican los resultados en un marco biopsicosocial, es decir, divididos en tres categorías: biológicos/físicos, psicológicos y socioambientales. Por lo que se considera que este modelo puede ser apropiado para guiar este estudio y conocer las percepciones e influencias de las mujeres embarazadas para realizar o no actividad física según la recomendación.

2.2 Objetivos

General

Identificar cuáles son los principales factores, barreras y motivadores, percibidos por las mujeres embarazadas para realizar o no actividad física durante el embarazo y comprender cómo afecta la asociación de estos al cumplimiento de las pautas de ejercicio recomendado por la SEGO.

Específicos

Averiguar si las diversas mujeres entrevistadas cumplen o no la recomendación de actividad física de la SEGO.

Identificar las principales barreras y motivadores que limitan o facilitan la práctica de actividad física en las gestantes.

Describir cómo afecta la asociación de estos factores a la práctica o no de actividad física regular durante el embarazo.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1 Diseño del estudio

Este estudio se ha realizado desde la perspectiva teórica del paradigma cualitativo el cual busca comprender las visiones y perspectivas de diversos individuos, en este caso mujeres embarazadas, para analizar sus experiencias y opiniones, conociendo así cómo perciben subjetivamente la realidad del tema a investigar. ^(13,14)

Para ponerlo en práctica, se realizaron entrevistas semiestructuradas individuales a diversas mujeres embarazadas de la ciudad de León. Y, además, se creó un grupo de discusión formado por varias de las participantes a modo de complemento para triangular los resultados y averiguar razonamientos que serían inaccesibles sin la interacción de estas. Por lo que de este modo nos permitiría comprender aspectos clave sobre el tema a tratar en el estudio, y obtener información sobre las opiniones personales y sociales de las mujeres participantes. ⁽¹⁵⁾

3.2 Lugar de estudio y participantes


La investigación se llevó a cabo en el Centro de Salud José Aguado, ubicado en la ciudad de León (España).

La muestra estaba compuesta por 20 mujeres embarazadas, en el segundo o tercer trimestre de gestación, que acudían a las consultas de atención prenatal con una de las matronas de dicho centro. La elección de las participantes se llevó a cabo mediante la técnica de muestreo por conveniencia ^(14,16), entre las mujeres que acudieron a la consulta en el periodo comprendido entre el 11 de febrero de 2020 y el 12 de marzo de ese mismo año.

Para que las mujeres seleccionadas pudieran realizar las entrevistas, debían cumplir una serie de criterios:

 Criterios de inclusión:

- Acudir a las consultas de atención prenatal con dicha matrona.
- Leer la hoja de información al paciente y estar de acuerdo con ella.
- Firmar el consentimiento informado y querer realizar las entrevistas.

 Criterios de exclusión:

- Padecer contraindicaciones médicas u obstétricas que impidan la realización de actividad física durante el embarazo.
- Tener una gestación múltiple.
- Estar en el primer trimestre de gestación.

3.3 Procedimiento y obtención de datos.

Antes de realizar las entrevistas, las mujeres seleccionadas debían leer la hoja de información al paciente y posteriormente firmar el consentimiento informado. Una vez cumplimentado, se podía dar paso a la misma.

En primer lugar, se realizaron las entrevistas individuales. Todos los martes y jueves del periodo de estudio, se acudió al centro de salud para seleccionar dos o tres mujeres embarazadas que estuvieran en la sala de espera de la consulta y desearan participar. Se llevaron a cabo en una sala privada, para garantizar la confidencialidad de los datos, con una duración de 15-20 minutos cada una.

Una vez realizadas todas las entrevistas personales se les comunicó a las mujeres que si lo deseaban se realizaría un grupo de discusión, formado por varias mujeres, para poner en común las ideas de cada una de ellas y generar nuevas opiniones, contrastando así la información obtenida individualmente.

Todas las entrevistas fueron registradas por audio mediante el uso de la grabadora de un teléfono móvil, y posteriormente transcritas a mano. Consistían en una serie de preguntas semiestructuradas, enmarcadas en tres categorías diferentes: nivel de actividad física realizado antes y durante el embarazo, opiniones y creencias acerca del mismo durante la gestación, y factores que motivan o limitan a las mujeres para practicar o no actividad física, clasificados a su vez en tres subapartados: físico/biológico, psicológico y social/ambiental, es

decir, enfocados en un marco biopsicosocial. Las preguntas fueron creadas a partir del análisis de las categorías encontradas en investigaciones previas acerca del mismo tema a tratar. ⁽⁸⁻¹²⁾

3.4 Análisis

Los datos se estudiaron mediante el análisis de contenido temático tras la transcripción manual de las grabaciones de las entrevistas.

Se recogieron datos hasta llegar a la saturación, es decir, el punto en el cual se ha obtenido una gran diversidad de ideas y ya no aparecen elementos nuevos en las entrevistas. ⁽¹⁴⁾

3.5 Aspectos éticos

El estudio fue aprobado por el Comité Ético de Investigación Clínica de León, basándose en los principios fundamentales de ética incluidos en la Declaración de Helsinki y siguiendo la Ley Orgánica 3/2018 de “Protección de Datos Personales y Garantías de los Derechos Digitales” a través de la cual se garantiza el uso confidencial de los datos personales obtenidos de la investigación a realizar y su tratamiento con el fin únicamente descrito en el consentimiento informado.

4. RESULTADOS

Las mujeres embarazadas participantes en el estudio (n=20) tenían edades comprendidas entre los 27 y los 41 años. Doce de ellas esperaban su primer hijo y las ocho restantes ya tenían uno o dos más. La mayoría se encontraban en el tercer trimestre de embarazo (n=15) y habían cogido ya la baja por maternidad (n=18), mientras que solo dos de ellas seguían activas en el momento en el que se realizaron las entrevistas. Por otro lado, casi todas, excepto dos participantes, vivían en León ciudad y una era de Barcelona, pero había venido a León a pasar el segundo y tercer trimestre de gestación.

En cuanto a los datos cualitativos obtenidos en el estudio, se describen a continuación clasificados en tres categorías: nivel de actividad física realizado antes y durante el embarazo, creencias y opiniones acerca de la misma en la

gestación y factores que motivan o limitan su práctica durante dicho periodo. En este último apartado y al realizar el análisis de los datos, se observó que las respuestas de las participantes se podían dividir a su vez en tres subapartados: físico/biológico (embarazo y cambios físicos experimentados), psicológico (pensamientos y motivaciones) y social/ambiental (situación laboral, cuidado de los hijos, entorno, tiempo, comunidad y profesionales de la salud), es decir, agrupados en un modelo biopsicosocial.

Las opiniones y puntos de vista de las mujeres se muestran como citas textuales de sus respuestas, diferenciando a cada participante en función del orden en el que se le realizó la entrevista (Entrevistada 1,2,3 etc....)

4.1 Nivel de actividad física

Las mujeres participantes expresaron sus opiniones acerca del tipo y duración de ejercicio realizado antes y durante del embarazo.

Según los datos obtenidos, más de la mitad de las mujeres entrevistadas (n=14) realizaban ejercicio físico siguiendo las recomendaciones de la Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología (SEGO), y la actividad más comúnmente practicada referida por la totalidad de las participantes era caminar, con tiempo e intensidad variables de una a otra.

“Intento caminar todos los días unos 45 minutos, porque tengo unos perros y aprovecho para sacarlos. Y con la matrona cada 15 días en la piscina. Además tengo escaleras en casa, entonces subo y bajo, que algo es algo” (Entrevistada 1).

“Realizo ejercicio 2 días a la semana con un entrenador personal. El resto de los días procuro salir a caminar una media hora que es a lo que más tiempo me da” (Entrevistada 2).

“Caminar. Intento mínimo una hora al día, al ritmo que me permite la barriga, porque voy mucho más lenta últimamente” (Entrevistada 15)

Pero a pesar de que todas las mujeres mencionaran caminar diariamente, ya sea en los desplazamientos o por elección propia, no todas ellas alcanzaban las

recomendaciones propuestas por la SEGO de realizar mínimo 30 minutos de actividad física diaria la mayoría de los días de la semana.

“No, nada, al trabajo voy en coche y de vez en cuando salgo a caminar pero muy poco, porque por la mañana estoy trabajando y por la tarde estoy con el niño. Puede ser que camine 3h a la semana” (Entrevistada 3)

“Sí, en los desplazamientos, voy andando a todos los sitios y luego al parque con la otra niña. Le dedico muy poco, solo desplazamientos casi” (Entrevistada 11)

“Ahora hago algo más porque me han dado la baja, y aprovecho que saco a pasear a mi perra para caminar un poco, unos 20 minutos al día” (Entrevistada 20)

Por otro lado, al analizar las entrevistas y comparar los datos del ejercicio realizado antes y durante la gestación, se puede observar cómo la mayoría de mujeres que antes de quedarse embarazadas seguían una rutina habitual de ejercicios de diversa índole, ya sea correr, ir al gimnasio, a clases dirigidas etc. eran más propensas a disminuir la intensidad al comenzar la gestación debido a miedos o preocupaciones acerca de la misma, ya que pensaban que no podían realizar la misma clase de actividades porque tanto esfuerzo podía afectar al bebé o a ellas mismas.

“Antes del embarazo también hacía ejercicio, pero con mayor intensidad. Hacía máquinas, TRX, stretching y correr. Obviamente ya no puedo hacer todo eso porque puede ser perjudicial para el bebé.” (Entrevistada 4)

“Antes también corría 3 días a la semana, pero dejé de hacerlo porque me daba miedo que pudiera afectar al bebe, aunque nadie me dijera que debía dejarlo. De hecho, pregunté en la consulta y me dijeron que podía seguir.” (Entrevistada 8)

“Antes hacía más ejercicio, de una manera más fuerte y agresiva. Hacía pesas, corría, step, sprint. No puedo hacer ya esos ejercicios porque al estar embarazada esa fuerza no la puedo ejercer igual, no puedo correr como corría antes por la barriga y porque noto más molestia.” (Entrevistada 15)

Mientras que muchas de las participantes que antes del embarazo no realizaban ejercicio de forma regular, referían haber aumentado sus niveles de actividad para mejorar sus condiciones físicas y estar más preparadas para el parto o simplemente para sentirse mejor, tanto física como mentalmente.

“He tenido épocas en las que hacía bastante deporte, pero antes de estar embarazada llevaba una temporada en la que no hacía mucho. Ahora con el embarazo me he puesto a hacer más ejercicio para llevarlo mejor, para llevar el control del peso y mejorar la zona pélvica para el parto.”
(Entrevista 12)

“Antes de estar embarazada solo caminaba de vez en cuando e iba a pilates, pero la bici la empecé a usar en el embarazo. He aumentado para prepararme al parto, porque con la otra niña lo hice y me vino muy bien, y pensé que tenía que hacer lo mismo.” (Entrevista 14)

Es decir, las mujeres ya activas anteriormente tendían a mantenerse activas, pero modificaron las rutinas de actividad al verse influidas por sus propias preocupaciones y miedos acerca de la intensidad de los ejercicios. Y las participantes más sedentarias antes de la gestación, o bien mantenían los bajos niveles de actividad o los aumentaban para mejorar su condición física y mental durante este periodo.

4.2 Opiniones y creencias sobre el ejercicio físico

Todas las mujeres que participaron en el estudio se mostraron a favor de que el ejercicio es beneficioso durante toda la etapa de gestación, siempre y cuando no se excedan unos límites o mientras sea dirigido y supervisado por alguien.

“Yo creo que si es beneficioso, siempre y cuando se realice un ejercicio controlado” (Entrevistada 4)

“Creo que es beneficioso, siempre que lo hagas con moderación y dentro de unos límites que te marca la matrona u otro especializado. Mientras lo hagas así, creo que no tiene por qué tener consecuencias negativas”
(Entrevistada 12)

“Yo creo que si lo haces moderado y bajo responsabilidad de una persona profesional no le veo ninguna cosa negativa” (Entrevistada 18)

Las mujeres describieron una gran cantidad de beneficios, entre los que destacaron sobre todo la preparación del cuerpo para el parto y postparto, la mejora del bienestar emocional y mental, y el control del peso. Aunque fueron muchos otros los mencionados por las participantes, como la mejora en la retención de líquidos, el aumento de la elasticidad y agilidad, el control de la tensión arterial, para evitar problemas de diabetes gestacional, preeclampsia o depresión y para dormir mejor.

Cierto es que, aunque todas ellas reconocieran que el ejercicio aporta beneficios para el embarazo, estos solo fueron citados como verdaderos motivadores por las mujeres que los habían experimentado como resultado de haber estado activas durante la gestación.

“Tiene beneficios para todo. Por ejemplo, para la retención de líquidos. Yo ahora tengo los pies y las manos muy hinchadas, y los días que doy un paseo más largo me noto mejor físicamente y se me deshinchon un poco” (Entrevistada 5)

“Creo que es fundamental, porque me da elasticidad, fuerza y me mantiene activa. Además, no ganas tanto peso, y también tiene beneficios para el desarrollo del bebé” (Entrevistada 10)

“Creo que es necesario, duermo mejor, me estiro mejor y noto el cuerpo más activo. Además, si paso tiempo sin hacer nada me siento pesada y me cuesta moverme. También te prepara para el parto porque los músculos responden mejor, y te ayuda a despejar y evadirte un poco de todo” (Entrevistada 17)

En cuanto a las razones citadas por las mujeres del origen de las recomendaciones sobre el ejercicio físico, la mayoría de ellas mencionaban a la matrona o al ginecólogo como las principales fuentes de información. Algunas argumentaban que era la propia experiencia en otros embarazos lo que les había aportado conocimientos de primera mano acerca de dichos beneficios. Mientras

que otras reconocieron que era el sentido común, o las visitas a Internet y a libros, lo que las había hecho tener conocimiento de esto.

“Esto lo sé por mi propia experiencia” (Entrevistada 8)

“Además la matrona me lo ha recomendado y eso me hace estar más motivada porque sé que es bueno realmente” (Entrevistada 9)

“Esta información la he obtenido porque leo mucho en internet libros o también porque me lo dice la matrona o el ginecólogo.” (Entrevistada 10)

Pero a pesar del reconocimiento de los beneficios por la totalidad de las mujeres entrevistadas, no era esta razón suficiente para seguir las pautas de ejercicio recomendado por la SEGO, por lo que serán otros factores mencionados a continuación los que explicarán que solo poco más de la mitad de las mujeres cumplan dicha recomendación.

4.3 Factores que motivan o limitan la práctica de actividad física

4.3.1 Físicos o biológicos

Dentro de este subapartado hablaremos sobre los cambios o modificaciones físicas que las mujeres han ido experimentando a lo largo de la gestación, así como su influencia a la hora de realizar o no actividad física.

La mayoría de las participantes refirieron haber tenido un buen embarazo, sin demasiadas afecciones físicas. Por lo que este factor no fue especialmente manifestado por las mujeres como una gran limitante para hacer ejercicio, sino más bien como una barrera puntual en ciertos momentos del embarazo, ya que mencionaban que a pesar de no haber tenido problemas que les hubieran hecho frenar sus rutinas de ejercicio durante un tiempo, había días que se sentían más cansadas, pesadas por el aumento del tamaño de la barriga o les surgían ciertas dolencias y no tenían ganas de hacerlo.

“A mí no me han limitado mucho, pero si hay días que me siento más cansada y no me apetece hacer ejercicio, pero en general no”
(Entrevistada 1)

“La verdad que no he tenido muchos problemas que me hayan impedido hacer deporte. Por ejemplo, ayer me dio un poco de ciática y sí que lo noté”

mucho y no pude salir a caminar, pero por lo general no me ha afectado”
(Entrevistada 12)

Aunque si hubo varias mujeres que comentaron haberse visto limitadas para hacer ejercicio durante un periodo amplio de la gestación, que en la mayoría de los casos era el primer trimestre, debido a problemas como náuseas, vómitos, mareos, ardor de estómago, dolores musculares etc. Pero mencionaron también que una vez pasadas dichas afecciones, y si no tenían otros problemas ajenos a estas, habían comenzado a hacer más ejercicio físico.

“Los tres primeros meses fueron los peores, tenía nauseas, mucho ardor, dolor, y un estado anímico muy raro, un rato estaba contenta y otro muy triste. Me influyó mucho porque no tenía ganas de nada” (Entrevistada 18)

“Yo por ejemplo en el primer trimestre estuve muy revuelta y la verdad que no tenía ganas de hacer nada. Fue a raíz de que se me pasara eso cuando ya empecé a hacer más ejercicio” (Entrevistada 14)

“Me influyó los mareos que tenía al principio, no podía hacer pilates porque perdía el equilibrio” (Entrevistada 7)

Por otro lado, otro caso también citado por alguna de las participantes, eran los propios miedos de realizar determinados ejercicios por si sus afecciones se veían agravadas, aunque los profesionales de la salud les recomendaran que hicieran ejercicio porque les iba a venir bien para mejorarlas.

“Me ha limitado mucho el dolor de la costilla, porque tenía miedo de hacer determinados ejercicios y hacerme daño. Ósea ha sido por mis propios miedos, porque el médico me ha dicho siempre que el ejercicio me iba a venir bien para el dolor, pero aun así yo no he querido hacerlo para no forzar” (Entrevistada 5)

Mientras que otras mujeres refirieron padecer ciertas dolencias, las cuales mejoraban con la práctica de ejercicio físico regular. Por lo que los mismos problemas fueron vistos como motivadores porque sabían que si dejaban de realizar actividad física estos iban a ir a peor, lo que les animaba a realizarla.

“Cuánto más camines y cojas hábito, poco a poco vas notando más agilidad y menos fatiga” (Entrevistada 3)

“Tengo problemas de varices en una pierna y a veces noto que me molesta, pero si dejo de hacer deporte todavía la tengo peor y más hinchada, entonces es como saber que me duele un poco, pero a la vez pensar que tengo que hacerlo para que la circulación esté mejor”
(Entrevistada 17)

Por lo que en este aspecto, la gran mayoría pasó un buen embarazo viéndose más limitadas solo en determinados momentos; otras si redujeron o cesaron sus niveles de actividad física durante periodos de tiempo más largos, bien porque los problemas les impedían hacer ejercicio y tener que estar en reposo (náuseas, mareos etc..) o por sus propios miedos y pensamientos sobre si la actividad física podía empeorar sus dolencias; mientras que solo alguna de ellas aumentó la práctica de ejercicio al verse motivadas por sus limitaciones físicas, ya que si lo hacían estas podían mejorar.

4.3.2 Psicológicos

En este apartado nos centraremos más en la parte interpersonal, es decir, en todos aquellos pensamientos de las mujeres embarazadas sobre el ejercicio, el estado de ánimo, el miedo al daño, la motivación, etc.

En primer lugar, gran parte de las mujeres entrevistadas mencionaron que hacían ejercicio físico porque sabían que era beneficioso para ellas y sus bebés, bien por recomendaciones de profesionales de la salud o por experiencias tanto propias como relatadas por otras mujeres en anteriores embarazos, aunque prefirieran quedarse en sus casas descansando o realizando otras tareas. Por lo que pensar en los beneficios les servía como motivación para hacerlo, superando así la barrera de la pereza o el cansancio.

“Toda mi familia ha tenido muchos hijos, mi hermana tuvo cuatro, mi madre seis, mi prima dos etc. Entonces eso también me ha hecho poder tener más seguridad y estar más motivada porque me contaban sus historias y como fueron sus embarazos” (Entrevistada 9)

“Estoy motivada por lo que te dije antes, que como la experiencia anterior fue buena pues ahora precisamente me motivo yo diciendo, venga que es

bueno para mí. Entonces es un poco la mezcla entre motivación y hacerlo por saber que lo debo hacer” (Entrevistada 14)

“Bueno, sé que lo tengo que hacer y lo hago. Entonces pensar en las cosas buenas y en las recomendaciones que me han dado me motiva, porque si no fuera por eso muchas veces no saldría de casa por la pereza” (Entrevistada 18)

Mientras que alguna de ellas argumentó que el estrés junto con un bajo estado de ánimo, eran un fuerte desmotivador para practicar actividad física. Si que estaban de acuerdo en que la actividad física podía ayudar en algunas ocasiones a mejorar el estado emocional, pero que la mayoría de las veces les quitaba las ganas de hacerlo.

“Yo creo que influye mucho el estado de ánimo porque te puede limitar mucho en ciertas situaciones. A parte, el estrés también influye negativamente, porque, aunque el ejercicio puede ayudar a calmarlo la mayoría de las veces te quita las ganas de hacerlo.” (Entrevistada 1)

“El estado de ánimo también me afecta mucho, porque el hecho de salir del trabajo después de una jornada de gran estrés me hace que no tenga ni ganas de volver a casa andando y coja el autobús para llegar antes y tumbarme del cansancio, tanto físico como mental” (Entrevistada 9)

Por otra parte, cerca de la mitad de las participantes refirieron que en algún momento de sus embarazos habían oído de parte de familiares o amigos frases como *“Igual estás ya muy avanza y no debes hacer ejercicio porque te puede pasar algo”*, *“Los tres primeros meses de embarazo no debes hacer nada porque puedes perder al niño”*, *“No puedes andar en bici porque te puedes hacer daño en la ingle y perjudicarte a la hora del parto”*. Pero a pesar de escuchar dichas frases desmotivadoras referidas al ejercicio físico, ninguna se había visto influenciada por ellas ni habían reducido sus niveles de actividad, ya que expresaron que, si en algún momento tenían dudas sobre algo, eran los profesionales de la salud los que debían darle las recomendaciones y los consejos.

“A mí esto no me ha influido, porque yo luego venía aquí y la matrona si nos motivaba para hacer ejercicio, y por ejemplo yo en mi gimnasio tengo pilates solo para embarazadas y otras clases específicas para eso que sabes que están controladas y que no pasa nada por hacerlas. Entonces eso me ha tranquilizado porque es gente que realmente sabe del tema” (Entrevistada 7)

“Mucha gente me decía que intentara no hacer bici porque te puede hacer daño en la ingle y empeorar el parto. Pero yo siempre me informaba para saber si era verdad o mentira, siempre con recomendaciones de profesionales” (Entrevistada 17)

De hecho, solo una de las mujeres entrevistadas mencionó haberse visto influida por dichos comentarios, ya que antes de quedarse embarazada tuvo un aborto y pensó que el ejercicio podía haber influido, por lo que durante las primeras semanas de embarazo dejó de hacer actividad física. Por ello, la experiencia en su caso actuó como una gran limitante al relacionar factores, como el miedo a dañar al feto con la práctica de ejercicio físico, que en realidad no tienen por qué influir.

“Debido al aborto, las primeras semanas de este embarazo dejé de caminar mucho, porque además la gente e incluso los ginecólogos te dicen que no tienes que forzar. Entonces el escuchar cosas sí que frena un poco para hacer deporte” (Entrevistada 5)

Por lo que aquí podemos decir que la mayoría se encontraba motivada para hacer ejercicio por el simple hecho de saber que es beneficioso para ellas y sus bebés, mientras que solo a unas pocas les había limitado el estrés o el bajo estado de ánimo tanto como para dejar de practicarlo en determinados momentos. Por otro lado, casi todas habían escuchado en algún momento frases desmotivadoras, pero solo una se había visto influenciada por ellas debido también a una mala experiencia en el pasado que le había hecho ser más vulnerable a los comentarios recibidos.

4.3.3 Social y ambiental

En este último subapartado se tratarán todos aquellos problemas sociales y ambientales, incluyendo el trabajo, el cuidado de los niños, las influencias sociales tanto del entorno más cercano de las mujeres (amistades y familiares) como de los profesionales de la salud, y las influencias ambientales como la accesibilidad a instalaciones, el entorno o el clima.

Al llevar a cabo el análisis de los datos, se observó que los factores sociales son los que más limitaban a las mujeres entrevistadas para realizar ejercicio físico durante el embarazo.

En primer lugar, destacó sobre todo la situación laboral de las participantes, ya que casi la totalidad de ellas (n=16) mencionaron que el trabajo actuaba como un gran desmotivador para practicar actividad física, bien por las largas jornadas laborales, por el cansancio acumulado al acabar las mismas, o por el estrés que les producía. De estos tres factores, el más destacado fue la falta de tiempo al salir de trabajar, ya que trece de las dieciséis mujeres que refirieron verse limitadas por este factor, mencionaron que al salir de sus largas jornadas laborales no les quedaba apenas tiempo para realizar actividad física, porque además tenían otras prioridades que llevar a cabo.

“Si me ha limitado mucho durante el tiempo que he trabajado, porque mi trabajo es muy absorbente, y hasta las 20:00h de la tarde no salía, por lo que o tenía mucha fuerza de voluntad para ir al gimnasio a las 21:00h, o me quedaba en casa” (Entrevistada 2)

“Cuando trabajaba no tenía tiempo, porque eran 8h seguidas y era o de 10:00h a 18:00h o de 14:00h a 10:00h y claro llegaba a casa, hacía cosas de casa y no tenía tiempo material para hacer nada, ósea era inviable” (Entrevistada 20)

Añadido a la falta de tiempo, diez de las dieciséis mujeres expresaron que el cansancio acumulado al terminar la jornada laboral también les limitaba mucho para hacer actividad física, porque referían tener ganas solo para descansar al llegar a sus casas después del trabajo.

“Y cuando el trabajo acaba llegas a casa muy cansada y no te apetece hacer nada más que descansar” (Entrevistada 13)

“Cuando no estoy trabajando estoy durmiendo porque salgo muy cansada, y solo puedo dormir 5 horas diarias” (Entrevistada 19)

Mientras que el estrés originado tras una dura jornada de trabajo sólo fue mencionado como un limitante para el ejercicio físico por dos de las dieciséis mujeres citadas anteriormente, lo cual puede estar relacionado con la actividad laboral que desempeñan. Una de ellas trabaja en una oficina en la que refirió no tener aire acondicionado y unas condiciones de trabajo en las que no le daban ninguna facilidad por estar embarazada ni entendían su situación, y la segunda mujer es médico y expresó también que había muchos días que salía muy agobiada y saturada. (Entrevistada 1 y 9)

Pero todas estas mujeres, a pesar de haberse visto limitadas por su trabajo, estaban de acuerdo en que la baja por maternidad les había hecho preocuparse mucho más por el embarazo y por estar físicamente activas. Por lo que fue un gran motivador para ellas a la hora de hacer ejercicio, y habían aumentado desde entonces sus niveles de actividad física.

“La baja me ha ayudado mucho para sentirme mejor, más fuerte y preparada para el parto” (Entrevistada 9)

“La verdad que yo soy un poco perezosa, entonces ahora que estoy de baja y tengo más tiempo sí que lo he utilizado para hacer deporte” (Entrevistada 12)

En segundo lugar, otro de los factores sociales también muy influyentes para las mujeres era el cuidado de los niños, el cual podía actuar tanto de motivador como de desmotivador, aunque en la mayoría de los casos era un limitante para realizar ejercicio ya que las participantes referían tener que cuidar de sus hijos en el poco tiempo libre que tenían durante el día.

“Cuando no tenía niños, hacía mucho más, me iba a la montaña o algo así, por ejemplo. Así que si, tener hijos te quita mucho tiempo para todo” (Entrevistada 2)

“Cuando llego a casa tengo que cuidar de mi otra hija. Si tuviera tiempo haría más ejercicio, porque yo cuando lo tenía iba al gimnasio y hacía más cosas, pero una vez que tuve a la niña se me complicó todo porque tengo que estar siempre con ella” (Entrevistada 11)

Solo las mujeres más activas conseguían compaginar el trabajo y el cuidado de los niños con el ejercicio físico, quizás por haber sido deportistas siempre y tener la necesidad de incluir la actividad física en su día a día.

“Cuando mi hija va al colegio es cuando me dedico a ir a pilates y a andar. Porque cuando tienes niños, evidentemente no puedes hacer las mismas cosas que cuando no, y sobre todo si son pequeños, pero te puedes organizar de otras maneras y sacar tiempo para lo que quieras” (Entrevistada 16)

“Cuando trabajaba tenía que hacerlo de otra manera, tenía que esperar a que estuviera mi marido en casa para que él se quedara con los niños y yo pudiera hacer el deporte. Pero lo hacía igual porque lo necesitaba” (Entrevistada 17)

En cuanto a las influencias sociales, muchas mujeres obtuvieron información y recomendaciones sobre el ejercicio físico en el embarazo por parte de amigos y familiares, tanto positivas como negativas. Casi todas las entrevistadas refirieron haber recibido apoyo por parte de estos, lo que las motivó para realizarlo sobre todo si aparte de darles ánimos y opiniones positivas sobre el ejercicio, les acompañaban en sus rutinas diarias de actividad.

“Mi familia siempre me apoya y salimos juntos a jugar con la niña y a hacer actividades, y la verdad que me viene muy bien porque ya que tengo muy poco tiempo y llego muy cansada, ellos me animan y tiran de mí” (Entrevistada 11)

“Mi familia me anima para hacer ejercicio con frecuencia, y me motiva bastante porque los días que estoy más perezosa me acompañan para que lo haga” (Entrevistada 12)

Mientras que solo cuatro mujeres se vieron expuestas a comentarios negativos y desmotivadores acerca del ejercicio físico por parte de su entorno más cercano.

Pero a pesar de esto, no se vieron limitadas ni influenciadas por ellos porque como comenté antes, si no era información validada por profesionales no se la creían ni reducían sus niveles de actividad por ello.

“Mi familia me dice que creen que debería parar, pero tampoco me ha influido porque si no tengo una razón real para ello, no voy a dejarlo”
(Entrevistada 2)

“Mi familia me dice que no vaya al gimnasio y que no corra porque es peligroso, y mi marido no me deja montar en bici, pero le pregunté a la matrona y me dijo que si podía hacerlo” (Entrevistada 15)

Por otro lado, todas las mujeres estaban de acuerdo con que la información recibida por los profesionales de la salud es fundamental para saber qué cosas puedes hacer y hasta qué punto en relación con el ejercicio físico. Pero eran varias las visiones acerca de las recomendaciones recibidas por parte de los mismos, y si estaban satisfechas o no con ellas.

La mayoría si estaba contenta con la información que tanto la matrona como los ginecólogos le habían dado sobre el ejercicio, ya que expresaban que eran unas recomendaciones muy válidas y les habían servido y sobre todo motivado mucho para hacerlo.

“La matrona está muy a favor de que hagamos ejercicio y siempre nos lo recomienda, lo cual creo que es crucial para saber qué cosas puedes hacer y cuáles no” (Entrevistada 1)

“Yo estoy muy satisfecha de la información tanto de la matrona como del ginecólogo, siempre me han recomendado que haga ejercicio, lo cual creo que es muy importante para resolvernos las dudas y miedos que tengamos” (Entrevistada 16)

Pero había otras cuantas mujeres que mencionaron no estar demasiado satisfechas con estas recomendaciones porque creían que se daba información sobre actividades demasiado sencillas, como caminar o ejercicios de estiramientos con la pelota de pilates, pero que sobre otro tipo de deportes como puede ser correr, andar en bicicleta, pesas etc. casi no hablaban y se debería motivar más a las mujeres que han sido siempre deportistas para que

puedan seguir con sus rutinas de igual forma o modificando la intensidad.

“Y los profesionales me han dado información, pero tampoco muy específica. Dicen que es bueno salir a caminar, pero de los demás deportes casi no hablan. Se nos debería motivar más a hacerlo, porque el ejercicio es muy importante.” (Entrevistada 2)

“Pero los profesionales hablan poco sobre el ejercicio, si dicen lo de caminar, porque es lo más accesible, pero deberían hablar también sobre otros deportes para la gente deportista que no sabemos cuánto podemos hacer” (Entrevistada 17)

Por último y en cuanto a las influencias ambientales, casi todas las mujeres entrevistadas, excepto dos, viven en León ciudad y refirieron no tener problemas para salir a caminar o realizar sus actividades diarias por ser una ciudad pequeña donde hay muchos parques y zonas verdes para salir y en la que el centro de la ciudad también está muy asequible para todas. Por lo que para ellas la cercanía de los diversos lugares donde desarrollan sus rutinas de actividad era un gran motivador para realizarlas.

“Yo tengo el gimnasio a 3 minutos de casa y parques también tengo cerca, entonces eso me motiva para salir, sobre todo porque hay gente y ambiente” (Entrevistada 5)

“Yo tengo el parque de San Francisco y la Condesa al lado, y encima en León está todo muy cerca” (Entrevistada 7)

Pero al igual que el entorno era un factor motivador, el clima todo lo contrario, ya que la mayoría de las participantes argumentaron que los días que hacía frío o llovía, sobre todo las mujeres cuya rutina de actividad era caminar, se quedaban en casa por pereza o por miedo de coger frío y pillar un catarro. Mientras que las más activas o aquellas que solían ir al gimnasio, aprovechaban esos días para realizar ejercicio en sus casas o en dichos gimnasios, pero sin verse limitadas como para frenar sus niveles de actividad por el mal tiempo.

“Y el clima, si llueve o hace frío da mucha más pereza y me suelo quedar en casa, porque me da miedo pillar un catarro” (Entrevistada 5)

“Si un día llueve o hace mucho frío, en vez de salir a caminar me quedo en casa y hago bici estática. Es decir, me afecta porque no salgo a la calle, pero siempre busco alternativas para hacer algo” (Entrevistada 17)

“A mí me cuesta mucho salir con frío, porque dicen que coger frío debajo de la barriga no es bueno y me da miedo, entonces esos días no salgo” (Entrevistada 18)

5. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio era evaluar de forma cualitativa las creencias y opiniones expresadas por diversas mujeres embarazadas sobre el ejercicio físico durante la gestación, relacionándolo así con el nivel de actividad física realizado en dicho periodo.

Actitudes y comportamientos ante la actividad física:

Al igual que en los resultados obtenidos en investigaciones previas ⁽⁸⁻¹⁰⁾, todas las participantes entrevistadas en este estudio se mostraban de alguna manera favorables a la práctica de ejercicio en el embarazo, y describían con ello numerosos beneficios entre los cuales se destacó sobre todo la mejora del bienestar mental y emocional, el control del peso y la preparación del cuerpo para el parto, lo cual se alinea también con la literatura encontrada ⁽¹⁾ y sustenta la evidencia científica que defiende que la actividad física durante el embarazo tiene beneficios para el periodo del parto, para obtener un peso más adecuado y proporcionar una mejora del estado psicológico, entre otros. ^(17,18)

Pero a pesar de tener una actitud positiva frente al ejercicio, algunas mujeres (menos de la mitad de las entrevistadas) mencionaron que les era imposible seguir una rutina de actividad física regular siguiendo las recomendaciones de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), por diversos factores que se discutirán a continuación; pero la mayoría (n=14) sí cumplía con dichas pautas.

Si comparamos estos datos con los de otras investigaciones previas, se puede observar cómo existe una tendencia creciente en la práctica de ejercicio físico a lo largo del tiempo, ya que en los estudios de mayor antigüedad ⁽⁸⁻⁹⁾ los cuales

rondan los años 2015-2016, se demuestra que más de la mitad de las participantes no cumplían las recomendaciones de ejercicio físico; mientras que en investigaciones más actuales, como la realizada por CinfaSalud y acreditada por la SEGO en el año 2018 ⁽⁷⁾, o el estudio llevado a cabo por J Perinat Educ ⁽¹⁷⁾ en el mismo año, se avala que las pautas de actividad se cumplen en más de la mitad de las mujeres participantes, en un 69,3% en el primer caso y un 60,5% en el segundo. Cifras muy similares a las obtenidas en este estudio, realizado dos años después.

Por otro lado, aunque algunas entrevistadas no alcanzaran los niveles de ejercicio físico recomendado, todas ellas refirieron hacer algo en algún momento de sus días, ya sea en los desplazamientos o a modo de rutina de ejercicios, y la actividad más mencionada, al igual que se demuestra en toda la literatura encontrada sobre el tema ^(8,9,11) fue caminar.

También se observó que tanto en el estudio llevado a cabo por Sinéad Currie ^[9] como en este, las mujeres que antes del embarazo habían estado más activas y realizando actividades como correr, ir al gimnasio o andar en bicicleta, tendían a disminuir sus rutinas de ejercicio durante la gestación; mientras que las más inactivas anteriormente solían aumentarlas, a excepción de un pequeño porcentaje que mantenían sus bajos niveles durante todo el periodo. Estos datos son contrarios a algunas investigaciones encontradas en las que respaldan que la mayoría de las mujeres tienden a reducir su actividad física durante la gestación ⁽¹⁷⁾, ya que según este estudio son solo las más activas anteriormente las que suelen disminuirlo, que en este caso fueron menos de la mitad de las entrevistadas.

Por lo tanto, existe una discordancia entre las actitudes favorables hacia el ejercicio físico y el comportamiento real de las mujeres a la hora de realizarlo, el cual puede ser explicado por la influencia de diversos factores tanto motivadores como desmotivadores, que han sido estudiados por varios investigadores precedentes ⁽⁸⁻¹²⁾ y en los cuales se han basado estos análisis.

Factores físico-biológicos:

Como se mencionó antes, todas las mujeres estaban a favor de los beneficios del ejercicio físico en el embarazo. Y para alguna de ellas, el conocimiento y la

creencia en estos actuaba como un motivador para realizar actividad física, bien para conseguir alcanzarlos o por padecer ciertas afecciones las cuales se veían mejoradas si seguían rutinas regulares de actividad. Esto último se respalda con estudios que evidencian el papel del ejercicio físico en la reducción de muchas dolencias del embarazo, como la reducción del dolor de espalda, del hinchazón o edema, del insomnio etc. ⁽⁵⁾ Pero dado que todas las mujeres del estudio se encontraban entre el segundo y el tercer trimestre, algunos problemas como el cansancio, el tamaño de la barriga o la fatiga también podían actuar puntualmente como limitadores para practicar ejercicio, al igual que en el estudio llevado a cabo por Estelle D. Watson et al. ⁽⁸⁾

Factores psicológicos:

Los factores físicos también se combinaron con otros psicológicos, los cuales actuaron en su mayoría como barreras para la actividad física ya que el único motivador que percibían era la propia visión del ejercicio como un elemento beneficioso para el embarazo, pero que en muchos casos era imposible de alcanzar por la influencia de otras barreras más fuertes. Entre ellas destacaron sobre todo los miedos o inseguridades de algunas entrevistadas para participar en determinados tipos de ejercicio físico, que como se mencionó antes, hicieron disminuir los niveles de actividad en aquellas mujeres más activas antes del embarazo, y lo cual se corresponde con la literatura encontrada ⁽²⁰⁾ que reconoce estos miedos como un determinante principal para la interrupción o disminución de la actividad física.

Esto podría explicarse si consideramos la opinión que tienen estas mujeres sobre los consejos y recomendaciones por parte de los profesionales de la salud que guían sus embarazos acerca de la actividad física, ya que muchas de ellas reconocieron que la información aportada por estos era demasiado simple, sin incidir en ejercicios como correr, pesas, bicicleta etc. Por lo que no sabían que límites podían alcanzar y por ello prefirieron reducir su actividad.

También se mencionó el estrés, el bajo estado de ánimo o ciertos comentarios negativos por parte de su entorno más cercano como desmotivadores para realizar actividad física, aunque no fueron tan destacados por las participantes. Es cierto que en otros estudios ⁽⁹⁾, las mujeres embarazadas percibían el ejercicio

físico como un remedio para calmar el estrés y mejorar el estado de ánimo, pero en esta investigación las mujeres que lo mencionaron se sintieron tan limitadas por ello que no tenían ganas para la actividad.

Factores socio-ambientales:

En cuanto a estos factores, las barreras más comúnmente mencionadas por casi la totalidad de las mujeres participantes, al igual que se observa en el estudio llevado a cabo por Megan Connelly ⁽¹²⁾, fueron las relacionadas con la situación laboral. Referían que el mayor limitante era la falta de tiempo debido a los compromisos laborales, porque al llegar a casa ya no tenían oportunidad de hacer ejercicio, y si además se sumaba el cansancio acumulado tras la dura jornada de trabajo, les era aún más difícil realizarlo.

Esto se puede corroborar si observamos los aumentos en los niveles de actividad por parte de las entrevistadas una vez se les concedía la baja por maternidad, lo que muestra una gran liberación para ellas en cuanto al tiempo libre.

Diversos estudios han identificado que el lugar de trabajo puede ser un entorno adecuado para ofrecer programas de intervención para la salud, destinados a la prevención de diversas enfermedades en la población adulta ⁽¹⁹⁾, por lo que se podrían desarrollar estrategias similares pero destinadas a las mujeres embarazadas para potenciar y facilitar la actividad física en sus entornos laborales.

A parte del trabajo, nuestros hallazgos muestran que las mujeres multíparas tienden a ser más inactivas durante el embarazo por la falta de tiempo debida a la implicación en el cuidado de los mismos. Este fue un factor limitante mostrado también en otro estudio llevado a cabo por Terin T. Sytsma et al en el año 2018 ⁽¹⁷⁾ en el que además señala que, si se crearan lugares asequibles donde las gestantes hicieran ejercicio y a su vez brindaran cuidado para sus hijos, ayudaría a eliminar en gran medida esta disparidad.

Por lo tanto, la situación laboral y el cuidado de los hijos son factores muy limitantes para la realización de actividad física, tanto por el tiempo invertido como por el cansancio producido, lo cual certifican estudios previos ⁽¹²⁾ ya que reflejan que las barreras intrapersonales como el cansancio, la disminución de la

energía durante el embarazo o la falta de tiempo son las más mencionadas por las participantes.

Mientras que los factores ambientales, como la cercanía a centros deportivos, parques, zonas de ocio u otros lugares para desarrollar actividad física, la accesibilidad a clases grupales específicas para gestantes, así como un clima adecuado, sin demasiado frío ni calor, fueron citados por muchas de ellas como motivadores para realizar ejercicio físico.

Por último, el conocimiento de las recomendaciones y opiniones aportadas por los profesionales de la salud fue mencionado por todas las mujeres participantes como un motivador muy importante para hacer ejercicio físico. Pero a pesar de ello, varias mujeres revelaron no tener claro qué actividades eran seguras y hasta qué punto, porque no recibieron el asesoramiento adecuado con respecto al ejercicio. Este hallazgo es muy similar al de una investigación cualitativa previa ^[9] en la que las entrevistadas mencionaron no haber obtenido las recomendaciones adecuadas sobre el ejercicio físico en el embarazo por parte de sus proveedores de salud, o incluso algunas afirmaron no haber recibido ningún consejo, punto extremo al que no se llega en esta investigación.

5.1 Futuras líneas de investigación.

Por lo tanto, los datos recabados en esta investigación pueden servir como modelo para el desarrollo de intervenciones destinadas a promocionar la práctica de ejercicio físico durante la gestación, incidiendo especialmente en los profesionales de la salud ya que son los principales promotores de información fiable referidos por las embarazadas.

Estas intervenciones deberían apoyarse tanto al comienzo como a lo largo de toda la gestación y en el postparto, porque a medida que avanza el periodo gestacional van surgiendo nuevas barreras y dudas que necesitan ser resueltas para evitar que las mujeres tengan miedos o preocupaciones y reduzcan o incluso cesen la práctica de actividad regular.

También puede ser útil promocionar el desarrollo de estrategias o actividades que potencien la actividad física durante la jornada laboral ya que las mujeres, durante un largo periodo de su embarazo y hasta que obtienen la baja por

maternidad, continúan trabajando, lo que les dificulta la posibilidad de seguir una rutina de actividad física regular. Y todavía más aún, si al llegar a sus casas tienen que cuidar a sus hijos y realizar otras tareas necesarias en su día a día.

5.2 Limitaciones del estudio

En cuanto a las limitaciones del estudio se puede incluir la subjetividad de las mujeres participantes para evaluar sus niveles de ejercicio físico, así como la dificultad para extrapolar los resultados obtenidos a otras poblaciones ya que las características sociodemográficas pueden ser diversas. La mayoría de las participantes tenían estudios superiores por lo que su nivel educativo es alto y seguramente tengan acceso a un mayor número de recursos de salud y actividades si se compara con otras poblaciones.

Por otro lado, la investigación solo analizó a mujeres de uno de los Centros de Salud de León, por lo que la representatividad de la muestra en cuanto a la ciudad no fue muy alta.

Por último, aunque las preguntas de la entrevista estuvieran guiadas hacia un enfoque común preguntando sobre diversas barreras y motivadores, se les pidió también que citaran posibles factores no mencionados, por lo que es posible que las mujeres experimentaran influencias adicionales, pero no las mencionaran por un problema de recuerdo de estas en el momento de las entrevistas.

6. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en esta investigación proporcionan una visión más profunda de la situación de las gestantes ante la realización de ejercicio físico en el embarazo, en cuanto a las barreras o motivadores que influyen en su práctica, por lo que se puede decir que los objetivos del estudio se han cumplido.

Esto se suma a la escasa literatura que analiza estos factores para comprender por qué muchas mujeres, aun sabiendo que la actividad física es beneficiosa para el embarazo, no siguen las recomendaciones pautadas por los organismos de referencia en este sector, como la SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia) en la cual se ha basado esta investigación.

Los factores sociales, en especial la situación laboral y el cuidado de los hijos, debido al tiempo que invierten en ello y al cansancio producido, se destacaron como las barreras más importantes citadas por las mujeres entrevistadas para explicar la inactividad o disminución de sus rutinas de ejercicio físico.

Mientras que los apoyos sociales de familiares o amigos, y en mayor medida por parte de los profesionales de la salud, fueron los motivadores destacados como particularmente importantes para llevar a cabo dicha actividad.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Symons Downs D, Chasan-Taber L, Evenson KR, Leiferman J, Yeo S. Physical Activity and Pregnancy: Past and Present Evidence and Future Recommendations. *Res Q Exerc Sport*. December 2012 [consultado 20 diciembre 2019]; 83 (4): 485-502.
2. Alcolea SF, Mohamed DM. Guía de cuidados en el embarazo. Consejos de su matrona. Hospital Universitario de Ceuta. 2011 [consultado 20 diciembre 2019]. 25–55. Disponible: <http://www.ingesa.mscbs.gob.es/bibliotecaPublicaciones/publicaciones/internet/docs/Guiacuidadosembarazo.pdf>
3. Aguilar Cordero MJ, Sánchez López AM, Rodríguez Blanque R, Noack Segovia JP, Pozo Cano MD, López-Contreras G, et al. Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. *Nutr Hosp*. 2014 [consultado 20 diciembre 2019]; 30(4): 719–26.
4. Salazar Martínez C. Realización de ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones. *Revista española de educación física y deportes*. 2016 [consultado 23 diciembre 2019]; 414: 55–62.
5. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Ejercicio durante la gestación [consultado 23 diciembre 2019]. Disponible: https://sego.es/mujeres/Ejercicio_gestacion.pdf
6. Revista Oficial de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Control prenatal del embarazo normal. *Progresos de Obstetricia y Ginecología*. 2018 [consultado 23 diciembre 2019]; 61 (5):510–527. Disponible:

https://sego.es/documentos/progresos/v612018/n5/GAP_Control%20prenatal%20del%20embarazo%20normal_6105.pdf

7. Cinfas VE, Cinfasalud VE, Espa S, Maset J. Siete de cada diez embarazadas españolas no siguen hábitos diarios correctos de alimentación y ejercicio. 2018 [consultado 24 diciembre 2020]; 1–3. Disponible: <https://www.cinfa.com/uploads/NP-Estudio-CinfaSalud-Embarazo.pdf>
8. Watson ED, Norris SA, Draper CE, Jones RA, van Poppel MNM, Micklesfield LK. “Just because you’re pregnant, doesn’t mean you’re sick!” A qualitative study of beliefs regarding physical activity in black South African women. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016 [consultado 4 enero 2020]; 16(1):1–9.
9. Currie S, Gray C, Shepherd A, McInnes RJ. Antenatal physical activity: A qualitative study exploring women’s experiences and the acceptability of antenatal walking groups. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016 [consultado 4 enero 2020]; 16(1):1–10.
10. Whitaker KM, Wilcox S, Liu J, Blair SN, Pate RR. Pregnant women’s perceptions of weight gain, physical activity and nutrition using Theory of Planned Behavior constructs. 2016 [consultado 4 enero 2020] ;39(1):41–54.
11. Ekelin M, Langeland Iversen M, Grønbaek Backhausen M, Hegaard HK. Not now but later - A qualitative study of non-exercising pregnant women’s views and experiences of exercise. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2018 [consultado 5 enero 2020];18(1):1–10.
12. Connelly M, Brown H, van der Pligt P, Teychenne M. Modifiable barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: A qualitative study investigating first time mother’s views and experiences. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2015 [consultado 5 enero 2020] ;15(1):1–7.
13. Guerrero Bejarano MA. La investigación cualitativa. *Research Journal*. 2016 [consultado 10 marzo 2020] ;1 (2):1–9.
14. Martínez-Salgado C. El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Cienc e Saude Coletiva*. 2012 [consultado 10 marzo 2020]; 17(3):613-9.
15. Lopez Francés I. El grupo de discusión como estrategia metodológica de investigación: aplicación a un caso. *Universitat de Valencia*. 2010 [consultado 22 marzo 2020]; 148–155.

16. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int J Morphol*. 2017 [consultado 11 marzo 2020] ;35(1):227–32.
17. Sytsma TT, Zimmerman KP, Manning JB, Jenkins SM, Nelson NC, Clark MM, et al. Perceived Barriers to Exercise in the First Trimester of Pregnancy. *J Perinat Educ*. 2018 [consultado 23 marzo 2020] ;27(4):198–206.
18. Sanabria Martínez G, Martínez Vizcaíno V, García Hermoso A. Efectos de la Actividad Física durante el embarazo: Resultados Maternos y Neonatales. Doctorado en Investigación Sociosanitaria y la Actividad Física. 2015 [consultado 23 marzo 2020]; 58–9. Disponible: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/9027/TESIS%20Sanabria%20Mart%c3%adnez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Tan AM, Lamontagne AD, Sarmugam R, Howard P. A cluster-randomised, controlled trial to assess the impact of a workplace osteoporosis prevention intervention on the dietary and physical activity behaviours of working women: Study protocol. *BMC Public Health*. 2013 [consultado 1 abril 2020] ;13(1): 1-12.
20. Hanghoj S. When it hurts I think: Now the baby dies. Risk perceptions of physical activity during pregnancy. *Women and Birth*. 2013 [consultado 1 abril 2020] ;26: 190–4.