

# 6

## Niveles de actividad física en gestantes de una zona básica de salud

Ana Belén Carrillo García  
y Cristóbal Meseguer Liza

### Introducción

La mujer, en general, parece ser más inactiva que el hombre, especialmente en la actividad física de intensidad moderada a vigorosa<sup>1</sup>. A esto debemos añadir que diversas encuestas han constatado y afirmado que las mujeres durante el embarazo realizan menos actividad física que las mujeres no gestantes de su misma edad<sup>2</sup>.

El American College of Obstetrics and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, ACOG) recomienda realizar ejercicio aeróbico de carácter moderado durante cinco días a la semana con una duración de 30 minutos en cada sesión<sup>3</sup>. Sin embargo, el Colegio Americano de Medicina del Deporte establece un mínimo de ejercicio aeróbico de intensidad ligera a vigorosa de tres a cuatro días en semana con una duración de 30 – 40 minutos, que a su vez benefician el control del peso durante el embarazo<sup>4,5</sup>.

Recientes investigaciones han llegado a demostrar que realizar actividad física durante el embarazo reduce el riesgo de diabetes gestacional<sup>6</sup>, preeclampsia<sup>7</sup> y parto prematuro<sup>2,8</sup>. Si se continúa demostrando que la actividad física moderada durante el embarazo previene estas complicaciones estaríamos ante una intervención sanitaria de bajo coste que evitaría daños potencialmente graves para la mujer y para el feto.

Este tipo de intervención sanitaria colocaría a la enfermería y a las matronas en una posición de actuación directa con estas pacientes, que podrían llevar a cabo una prevención primaria.

Sin embargo, la elección del tipo de actividad, su intensidad y duración debe ser algo para lo que el personal sanitario esté preparado; para que a la hora de asesorar a las gestantes en cuanto a estas variables se garanticen unos óptimos resultados, y se debe llevar a cabo con ellas una buena educación para la salud en términos de actividad física.

Tras introducir al lector en la temática de la investigación, lo que se propone como objeto de estudio en este trabajo es el conocimiento del patrón de actividad física general en mujeres sanas con embarazo de curso normal y los factores asociados con el posible descenso o anulación de dicha práctica.

### **Preguntas de investigación**

Este trabajo de investigación plantea una serie de preguntas, las cuales se citan a continuación:

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en las mujeres sanas con embarazo de curso normal en su vida diaria?
- ¿Qué frecuencia y duración tienen esas actividades físicas que las mujeres objeto de estudio realizan en su vida diaria?
- ¿Cuáles son los factores relacionados con la disminución o con la no realización de actividad física en su vida diaria?

### **Objetivo General**

Conocer el patrón de actividad física general en mujeres sanas con embarazo de curso normal y los factores asociados con la posible modificación de dicha práctica, en el Centro de Salud Antonio García en Molina de Segura en Murcia.

### **Objetivos Específicos**

1. Conocer si existe realización de distintas actividades físicas en la vida diaria, tales como: actividad física en tiempo libre, desplazamientos, tareas del hogar y actividad en el trabajo; en mujeres sanas con embarazo simple.

2. Describir la frecuencia y la duración de dichas actividades que las mujeres sanas con embarazo de curso normal realizan en su vida diaria.
3. Identificar los factores relacionados con la disminución o con la no realización, si la hubiese, de actividad física en su vida diaria.

### **Metodología**

El presente trabajo se ha realizado llevando a cabo un estudio cuantitativo, de diseño descriptivo transversal, a través de la implementación de entrevistas mediante encuestas a un grupo de 51 mujeres embarazadas.

La información recopilada en la población de estudio se hizo en el mes de Julio de 2011. El presente proyecto fue aprobado por los responsables del centro de salud Antonio García.

La información de las mujeres embarazadas se comenzó a recoger utilizando para ello la siguiente fuente de información:

Se suministró un cuestionario de actividad física basado en el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), al cual se añadieron tres preguntas relacionadas exclusivamente con la gestación y con las propias apreciaciones de las gestantes acerca de su nivel de actividad física. Se recogió información sobre la realización de actividades por parte de la mujer en el tiempo libre, en los desplazamientos, en el lugar de trabajo y en otras actividades de la vida diaria, además de información acerca de su comportamiento sedentario.

La validación del cuestionario GPAQ modificado para gestantes se llevó a cabo de la siguiente manera. Tras proporcionarles una copia a dos profesionales en la materia y recibir su aprobación se pasó a la segunda fase de la validación, la cual consistió en suministrarles el cuestionario a 10 mujeres con un embarazo de curso normal y tras comprobar que la redacción no presentaba ningún problema, esas 10 mujeres pasaron a formar parte de la muestra global de 51 mujeres.

El cuestionario se realizó con la presencia del investigador que siguió en todo momento el proceso de las participantes para atender cualquier duda o aclaración lingüística que se presentase.

El objetivo principal de este estudio fue conocer en mujeres sanas con embarazo de curso normal el patrón de actividad física general y los factores asociados con la posible modificación de dicha práctica. A continuación se procederá a la discusión de los resultados obtenidos y a las conclusiones.

## Resultados

### ● Intensidad de las actividades

— Intensidad de las actividades realizadas en el trabajo.

Por lo que se refiere a la realización de actividades en el trabajo, únicamente el 5,9% de la muestra indica realizar actividades intensas, mientras que más de la mitad contestan no realizar actividades de esta intensidad, el 94,1 %. En cambio, en las actividades moderadas, un 45,1% de la muestra sí que indica realizar estas actividades en el trabajo frente a un 54,9% que no refiere realizarlas.

— Intensidad de las actividades realizadas en el tiempo libre.

En el tiempo libre, el 2% de las gestantes indicó realizar actividades intensas frente al 98% que no. En cambio, cuando la intensidad de las actividades era moderada un 49% refirió si realizarlas frente a un 51% que tampoco realizaba actividades moderadas en su tiempo libre.

### ● Frecuencia y tiempo de las actividades

— Frecuencia de las actividades realizadas en el trabajo

En cuanto a la frecuencia de actividades intensas en el trabajo, el 5,9% las realizaban durante 5 días a la semana, en cambio el 94,1% no realizaban estas actividades ningún día de la semana. La media aquí es de 5 días y la desviación típica de 0. El rango va de 0 a 7.

En esta variable, llama la atención que una gran mayoría de la muestra no realizaba estas actividades ningún día de la semana y en cambio las que si lo realizan lo hacen muchos días a la semana (Tabla 1).

Tabla 1. Frecuencia de las actividades intensas realizadas en el trabajo

Días de la semana	N	%
0	48	94,1 %
1	0	0 %
2	0	0 %
3	0	0 %
4	0	0 %
5	3	5,9 %
6	0	0 %
7	0	0 %
TOTAL	51	100

En las actividades moderadas realizadas en el trabajo, el 54,9% no realizaba estas actividades ningún día de la semana, y un 17,6% lo hacía 5 días a la semana. Aquí existía una media de 4,70 días y una desviación típica de 2,141. El rango también va de 0 a 7. (Ver Figura 1).

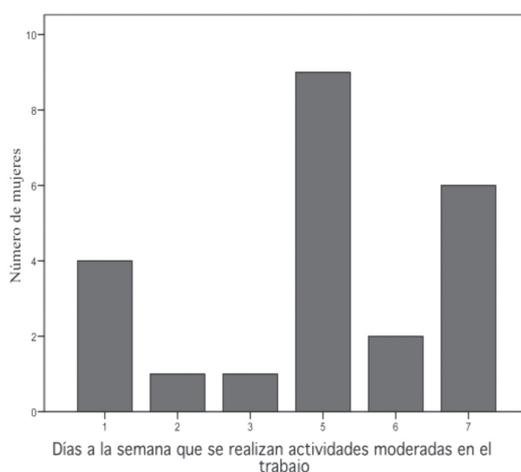


Figura 1. Frecuencia de las actividades moderadas realizadas en el trabajo.

- Frecuencia de las actividades realizadas en el tiempo libre  
El 98% de la muestra no realizaba actividades físicas intensas ningún día de la semana y únicamente un 2% lo realizaba 4 días a la semana. Por lo tanto, la media era de 4 días. Y el rango entre 0 y 7 (Tabla 2).

Tabla 2. Frecuencia de las actividades intensas realizadas en el tiempo libre

Días de la semana	N
0	50
1	0
2	0
3	0
4	0
5	3
6	0
7	0
TOTAL	51

En cuanto a las actividades moderadas en el tiempo libre, el 51% tampoco las realizaba ningún día de la semana y el 13,7% lo hacía los 7 días de la semana. La media fue de 4,70 días y la desviación típica de 1,948. Con un rango de entre 0 a 7. Con el siguiente diagrama de barras se observa claramente (ver Figura 2):

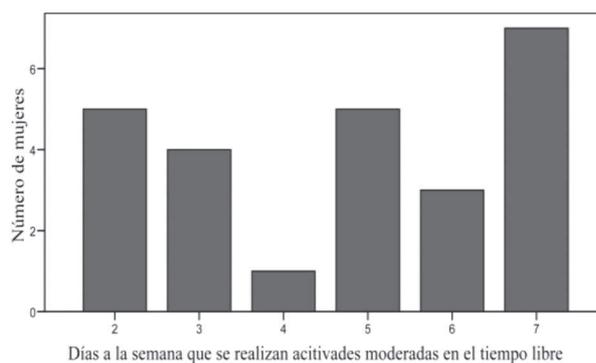


Figura 2. Frecuencia de las actividades moderadas realizadas en el tiempo libre.

— Tiempo de las actividades realizadas en el trabajo

El tiempo de las actividades intensas realizadas en el trabajo tuvieron una media de 1,083 horas y una desviación típica de 0,877. El 94,1% no le dedicaban tiempo a estas actividades y el resto, el 6% lo hacían entre menos de media hora y más de una hora (Tabla 3).

Tabla 3. Tiempo de las actividades intensas realizadas en el trabajo

Horas	N
0 horas	48
< 0,5 horas	1
0,5 - 1 hora	1
> 1 hora	1
TOTAL	51

La duración de las actividades moderadas realizadas en el trabajo tenía una media de 3,10 horas y una desviación típica de 3,33. El 54,9% dedicaban 0 horas y seguidamente el 25,7% le dedicaban más de una hora (Tabla 4).

**Tabla 4. Tiempo de las actividades moderadas realizadas en el trabajo**

Horas	N
0 horas	28
< 0,5 horas	7
0,5 - 1 hora	3
>1 hora	13
TOTAL	51

— **Tiempo de las actividades realizadas en el tiempo libre**

En cuanto al tiempo de las actividades intensas en el tiempo libre, el 98% no le dedicaban ninguna hora y el 2% le dedicaban entre media y una hora. La media fue de 1 (Tabla 5).

**Tabla 5. Tiempo de las actividades intensas realizadas en el tiempo libre**

Horas	N
0 horas	50
< 0,5 horas	0
0,5 - 1 hora	1
>1 hora	0
TOTAL	51

Y sobre la duración de las actividades moderadas realizadas en el tiempo libre, el 51% no le dedicaban tiempo a dichas actividades y el 29,4% le dedicaban entre media y una hora. La media fue de 1,11 horas y la desviación típica de 0,577. (Tabla 6).

**Tabla 6. Tiempo de las actividades moderadas realizadas en el tiempo libre**

Horas	N
0 horas	26
< 0,5 horas	4
0,5 - 1 hora	15
>1 hora	6
TOTAL	51

● **Actividad física en los desplazamientos**

En cuanto a los desplazamientos un 84,3% si realizaban sus desplazamientos andando o en bicicleta durante más de 10 minutos consecutivos y un 15,7% no lo hacían. (Tabla 7).

**Tabla 7. Desplazamientos caminando o en bicicleta**

N = 51	
	N
< 10 minutos	8
> 10 minutos	43
TOTAL	51

Sobre la frecuencia, la mayoría, un 39,2%, realizaban estos desplazamientos durante 7 días a la semana, seguido de un 19,6% que lo hacían 3 días a la semana. La media fue de 5,33 días y la desviación típica de 1,809. El rango entre 0 y 7. Ver el siguiente diagrama de barras (ver Figura 3):

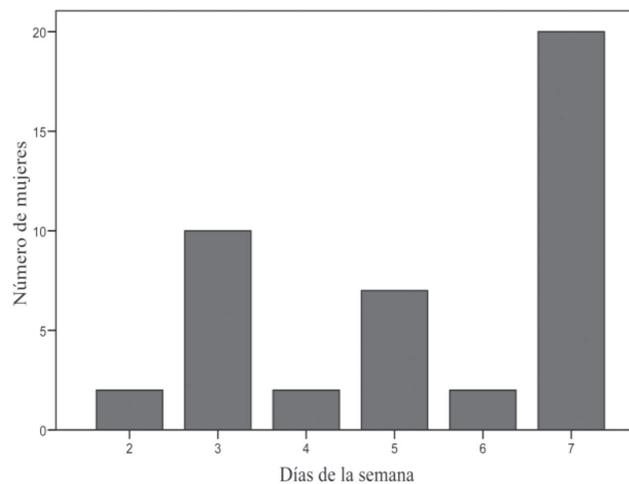


Figura 3. Frecuencia de desplazamientos caminando o en bicicleta cuando son >10 minutos.

Sobre el tiempo diario que se le dedica a estos desplazamientos, la mayoría de la muestra, un 47,1% lo hace menos de media hora, seguido de un 35,3% entre media hora y dos horas. La media fue de 0,72 horas y la desviación típica de 0,49 (Tabla 8).

**Tabla 8. Tiempo diario de desplazamientos caminando o en bicicleta cuando son > 10 minutos**

Horas	N
0 horas	8
< 0,5 horas	24
0,5 – 2 hora	18
>2 hora	1
TOTAL	51

### Comportamiento sedentario

El 49% de las gestantes se encontraban sentadas o recostadas, excluyendo el tiempo de sueño, entre 2 y 5 horas. Con una media de 4,64 horas y una desviación típica de 2,8 (Tabla 9).

**Tabla 9. Comportamiento sedentario**

Horas	N	%
< 2 horas	8	15,8 %
2 – 5 horas	25	49 %
5 – 10 horas	13	25,5 %
> 10 horas	5	9,8 %
TOTAL	51	100 %

Se expondrán los resultados según los objetivos planteados en la investigación:

- Conocer si existe realización de distintas actividades físicas en la vida diaria, tales como: actividad física en tiempo libre, desplazamientos, tareas del hogar y actividad en el trabajo; en mujeres sanas con embarazo simple.

Tras realizar el análisis descriptivo de los datos observamos que de las 51 mujeres entrevistadas, 3 realizaban actividades intensas en su trabajo y 25 actividades moderadas también en el trabajo. Y en cuanto al tiempo libre, solo 1 realizaba actividades intensas y 25 actividades moderadas.

En cuanto a los desplazamientos, 8 mujeres de las 51 señalaron no realizar desplazamientos andando o en bicicleta de al menos 10 minutos consecutivos, y 43 si lo hacían.

- Describir la frecuencia y la duración de dichas actividades que las mujeres sanas con embarazo de curso normal realizan en su vida diaria.

La frecuencia de las actividades intensas realizadas en el trabajo fue de 5 días semanales en las únicas 3 mujeres que las realizaban; y en cuanto a las actividades moderadas en el trabajo también su frecuencia fue de 5 días en la mayoría de gestantes que realizaban dichas actividades.

Sobre la frecuencia de las actividades intensas llevadas a cabo en el tiempo libre, 4 días semanales fue la selección de la única mujer que refería hacerlas y sobre las moderadas, 7 días a la semana fue la frecuencia de la mayoría, 7 mujeres.

En cuanto a la duración, en las actividades intensas en el trabajo las 3 únicas mujeres que lo señalaron lo hacía entre menos de media hora y más de 1 hora. Y las actividades moderadas también en el trabajo, en la mayoría de las mujeres, 13 en este caso, tenían una duración de más de 1 hora.

Y en las actividades intensas de tiempo libre, la única mujer que las hacía señaló una duración de entre media hora y 1 hora. Y sobre las actividades moderadas también en tiempo libre, 15 mujeres, la mayoría, realizaban dichas actividades con una duración también de entre media hora y 1 hora.

De las 43 mujeres que si realizaban al menos 10 minutos de desplazamientos andando o en bicicleta, 20 de ellas, la mayoría lo hacía los 7 días de la semana y también la mayoría, 24, con una duración de menos de media hora.

La duración del comportamiento sedentario mayoritario en 25 de las 51 mujeres estaba comprendido entre 2 y 5 horas.

- Identificar los factores relacionados con la disminución o con la no realización, si la hubiese, de actividad física en su vida diaria.

Los factores que mayoritariamente nuestras sujetos de estudio marcaron como los principales motivos para la disminución de actividad física en su vida diaria fueron con una mayoría de 33 sobre 51, el aumento del cansancio y el sueño, seguido de 12 mujeres que señalaron indicación médica; 9 que lo adjudicaron también a la falta de tiempo y 4 al miedo, entre otros motivos. Se debe resaltar que las gestantes podían elegir más de una opción, todas las que ellas consideraran que se adaptaba mejor a su situación e incluso añadir ellas mismas alguna que no estuviera ya previamente indicada.

## Discusión

El nivel de estudios de las gestantes parece influir en una mejor predisposición hacia la práctica de actividad física. Esto se puede deber a un mayor conocimiento de los beneficios para la salud de la actividad física, también el optar o el tener la posibilidad de estar en un puesto laboral con menor carga física y mayor disponibilidad horaria, y también quizás, mayores recursos económicos a la hora de financiar algunos tipos de actividades más costosas.

Se observó, en consonancia con otros estudios<sup>9, 10, 11</sup>, que la mayoría de mujeres gestantes que sí realizaban actividades físicas pertenecían al grupo de la muestra con estudios universitarios, constatando una asociación positiva de un alto nivel educativo con la realización de actividad física en el tiempo libre. Otros autores observaron que la edad y el número de hijos previos no se asociaban con la realización de este tipo de actividad, pero sí lo hacían el tener estudios universitarios, una buena salud general y estar separada o divorciada durante el embarazo<sup>12</sup>; en estos tres casos la realización de actividad física de moderada a intensa fue mayor.

Además, Ning y colaboradores observaron también una fuerte asociación positiva entre el nivel educativo alto y la realización de ejercicio físico intenso durante el embarazo<sup>13</sup>.

Centrándonos ahora en la relación entre la variable actividad física en tiempo libre con la variable trabajar fuera de casa, aquí podemos intuir, a partir de nuestros resultados, que el trabajo y el estilo de vida de una mujer trabajadora, influye a la hora de que dicha mujer lleve a cabo una vida más activa, en este caso que dedique parte de su tiempo a la actividad física. Sin embargo, no se han encontrado resultados consistentes entre otros trabajos de investigación. Posiblemente este hecho se deba a que las poblaciones eran diferentes y no en todos los estudios se ajustaba por las mismas variables. Aun así, algunos autores reflejan, coincidiendo con nuestros resultados, que el hecho de estar empleada frente a no estarlo se asocia positivamente con la práctica de actividad física intensa o actividad física de cualquier intensidad<sup>13,10</sup>.

En cuanto a la relación entre el periodo del embarazo con la actividad física en el tiempo libre, se observó que la mayoría de las gestantes realizan algún tipo de actividad física en el segundo y tercer trimestre del embarazo; esta circunstancia coincide, como vimos con la guía canadiense denominada *Fitness and Pregnancy*, la cual recomendaba que en el primer trimestre se

evitaran sobreesfuerzos, y recordaba que en este periodo es cuando más molestias por náuseas y vómitos se registran, por lo que esta podría ser la causa por la que nuestra muestra realice menos actividad en el primer trimestre<sup>14</sup>.

En cuanto a las actividades moderadas en el tiempo libre relacionadas con los abortos previos, observamos en nuestros hallazgos que más de la mitad de las mujeres que si han tenido un aborto realizan este tipo de actividad, por lo que en esta muestra no parece muy influyente el hecho de haber padecido un aborto previo para realizar actividades moderadas.

Con respecto a la variable "edad", otros trabajos de investigación sugieren y coinciden con nuestro estudio en que las mujeres de mayor edad (>30) realizan menos actividad física en el tiempo libre que las embarazadas de menor edad<sup>9</sup>. Evenson y colaboradores observaron que las mujeres de 18 a 24 años y las que tenían de 25 a 34 años, comparado con las de mayor edad (35 – 45 años) así como las que referían buena salud general, eran variables que se asociaban positivamente con la realización de actividad física en el tiempo libre<sup>12</sup>.

A la hora de ver la relación existente entre el número de abortos previo y el comportamiento sedentario observamos en nuestros resultados que no parece muy influyente el aborto con la cantidad de horas de reposo.

En cuanto a la situación laboral "de paro" relacionada con el comportamiento sedentario, se plantea la opción de que al encontrarse sin empleo las sujetos a estudio tengan dos formas de actuar, una seria dedicando más tiempo para su cuidado y, por tanto, para realizar actividades físicas; y otra, en cambio actuando, de una manera más pasiva y con más horas de reposo. Los resultados de este estudio revelan que las que no están en paro tienen un reposo menor que las que si lo están.

Al relacionar la variable "baja en el embarazo" con la que nos indica si las gestantes hacen menos ejercicio físico debido a indicación médica, observamos que aunque algunas gestantes que no están de baja disminuyen su nivel de actividad física debido a una indicación médica, lo que nos lleva a cuestionarnos si sus médicos realizan estas indicaciones sin ser necesarias. Este punto se abordará a continuación como un área de investigación futura.

A pesar de las limitaciones del estudio, los resultados obtenidos en este trabajo, nos han permitido conocer los patrones y niveles de actividad física en la vida diaria de embarazadas sanas con un embarazo de curso normal y

las variables asociadas a la disminución, si ésta ha existido, de dicho nivel de actividad física.

Tras esto, deberíamos ser conscientes de la necesidad de implementar un programa enfermero de actividad física focalizado en mujeres embarazadas y en sus características particulares que fomentara la realización de actividad física durante el tiempo libre y, de este modo, disminuir así el tiempo empleado en otras actividades muy frecuentes en la vida diaria de la embarazada, como otras ocupaciones sedentarias y las tareas del hogar.

### Conclusiones

Una vez expuestos y analizados los resultados obtenidos, podemos concluir que:

1. La práctica de actividad física existente en las gestantes analizadas durante su tiempo libre, es decir, cuando la voluntariedad es completa, resulta escasa o insuficiente al considerar la intensidad elevada y moderada respectivamente.
2. Un pequeño porcentaje de las gestantes analizadas realizan actividades físicas intensas tanto en sus trabajos como en su tiempo libre. También es bajo el porcentaje de mujeres que realizan actividades moderadas en sus trabajos, en cambio nos encontramos con que casi la mitad de las encuestadas realizan actividades moderadas en su tiempo libre, aunque este se realiza pocos días a la semana y con una duración algo escasa. Refiriéndonos a las características de sus desplazamientos, observamos un alto porcentaje que si realizan estos desplazamientos diarios mayores o iguales a 10 minutos consecutivos, aunque casi la mitad apenas llegan a la media hora.
3. Las características que se asocian con la realización de mayor actividad física en el tiempo libre son: tener una edad menor de 30 años, estar trabajando y tener estudios universitarios, sin que parezca influir el hecho de haber sufrido previamente algún aborto. Dicho antecedente tampoco tiene relevancia a la hora de tener un mayor comportamiento sedentario, que si parece estar más influenciado por la situación laboral de paro.
4. Las implicaciones que este estudio puede tener para la enfermera, sea especialista o no, las consideramos importantes. Debemos tener en



cuenta que el embarazo es una etapa especial en la vida de la mujer en la cual el nivel de responsabilidad es mayor y el consejo sanitario está más presente, la intervención enfermera mediante programas que fomenten el inicio o el mantenimiento de la actividad física en tiempo libre o incluso la elaboración de una tabla incluida en el documento de salud materno-infantil que permita registrar en el embarazo la realización de distintas actividades en el tiempo libre a la semana, por parte de la mujer, podría incrementar la frecuencia de mujeres que realizan actividad física en el tiempo libre y a su vez las los beneficios generados tanto en la madre como en el niño.

Por lo tanto, la enfermera y la matrona tienen un gran trabajo por hacer aquí, deben ocupar su sector a la hora del cuidado de las gestantes e integrar plenamente la prescripción de una actividad física adecuada en sus intervenciones de prevención primaria.



### Referencias bibliográficas

1. TROST SG, OWEN N, BAUMAN AE, SALLIES JF, BROWN W. Correlates of adult's participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc* 2002; 34: 1996-2001.
2. EVENSON KR, Siega-Riz AM, Savitz DA, Leiferman JA, Thorp Jr Jm. Vigorous leisure and pregnancy outcome. *Epidemiology*. 2002; 13 (6). 653-9.
3. AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Exercise during pregnancy and the postpartum period. *Clin Obstet Gynecol* 2003; 46: 496-9.
4. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 4th Ed. Philadelphia: Lea and Febiger, 1991.
5. DRAKE S. Exercise Training to Prevent Excess Weight Gain During Pregnancy. *ACSM's Certified News*. 2003; Vol. 13, N°1. [consultado en: <http://www.acsm.org>]
6. SOLOMON CG, WILLETT WC, Carey VJ, Rich-Edwards J, Hunter DJ, Colditz GA, et al. A prospective study of pregravid determinants of gestational diabetes mellitus. *JAMA*. 1997 Oct 1;278(13):1078-83.
7. WEISSGERBER TL, WOLFE LA, DAVIES GA. The role of regular physical activity in preeclampsia prevention. *Med Sci Sports Exerc*. 2004; 36.12:2024-31.
8. BERKOWITZ GS, KELSEY JL, HOLFORD TR, BERKOWITZ RL. Physical activity and the risk of spontaneous preterm delivery. *J Reprod Med*. 1983;28.9:581-8.
9. ZHANG J. AND SAVITZ D. Exercise during Pregnancy among US Women. *Ann Epidemiol* 1996; 53-9.
10. RODRIGUES DM AND BARROS A. Leisure-time physical activity during pregnancy in the 2004 Pelotas Birth Cohort Study. *Rev Saúde Pública* 2007; 41: 173-80.
11. PEREIRA MA, RIFAS-SHIMAN SL, KLEINMAN KP, RICH-EDWARDS JW, PETERSON KE, GILLMAN, M. W. Predictors of change in physical activity during and after pregnancy: Project Viva. *Am J Prev Med* 2007; 32: 356-7.
12. EVENSON KR, SAVITZ DA, HUSTON, SL. Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2004; 18: 400-7.

- 
- 
- 
13. NING Y, WILLIAM MA, DEMPSEY JC, SORENSEN TK, FREDERICK IO, LUTHY DA. Correlates of recreational physical activity in early pregnancy. *Matern Fetal Neonatal Med* 2003; 13: 385-93.
  14. WOLFE LAND DAVIES G. Canadian Guidelines for Exercise in Pregnancy. *Clin Obstet Gynecol* 2003; 46: 488-95

## ANEXOS

### Cuestionario sobre Actividad Física en embarazadas

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	
Edad	
Estado civil	Soltera ___ Casada/Pareja estable ___ Viuda ___ Divorciada ___
Nivel académico	Estudios Primarios ___ Estudios Secundarios ___ Estudios Universitarios ___
Trabajo	Trabajo fuera de casa ___ Paro ___ Baja en el embarazo ___ Excedencia ___ Ama de casa ___
Periodo del embarazo	Primer trimestre (De la 1ª a la 12ª semanas) ___ Segundo trimestre (De la 13ª a la 26ª semanas) ___ Tercer trimestre (De la 27ª hasta el final del embarazo) ___
Número de embarazos previos	
Número de abortos previos	

## CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

### Actividad Física

A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo. En estas preguntas, las "*actividades físicas intensas*" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "*actividades físicas de intensidad moderada*" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta	Respuesta
<b>En el trabajo</b>	
P1 ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí  No (Si contesta No, Saltar a P 4)
P2 En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días ____
P3 En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos ____ : ____ hrs : mins
P4 ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí  No (Si contesta No, Saltar a P7)
P5 En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días ____
P6 En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos ____ : ____ Hrs : mins

Pregunta		Respuesta
<b>Para desplazarse</b>		
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto.		
P7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí No (Si contesta No, Saltar a P 10)
P8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días ____
P9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos ____ : ____ Hrs : mins
<b>En el tiempo libre</b>		
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.		
P10	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí No (Si contesta No, Saltar a P 13)
P11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días ____
P12	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos ____ : ____ hrs : mins
P13	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí No (Si contesta No, Saltar a P16)
P14	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días ____

P15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos ____ : ____ Hrs : mins
<b>Comportamiento sedentario</b>		
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.		
P16	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos ____ : ____ Hrs : mins
<b>Comportamiento sedentario</b>		
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.		
P16	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos ____ : ____ Hrs : mins
<b>Parte específica para mujeres gestantes</b>		
Las últimas tres preguntas de nuestro test están enfocadas a la percepción que usted misma tiene acerca de su nivel de actividad física durante su embarazo actual.		
P17	¿Desde su embarazo, su nivel de actividad física ha disminuido?	Sí No (Si contesta No, Saltar a P19)
P18	¿A qué cree que es debido? Señale las opciones que precise.	-Indicación médica -Aumento del cansancio/sueño -Miedo -Falta de tiempo -Falta de información -Otros: _____
P19	¿Considera que debería aumentar su nivel de actividad física?	Si No

Fin del test. Gracias por su participación.