



**PLANTILLA PARA EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL  
 PROGRAMA DE FISIOTERAPIA**

<b>Título</b>	<b>BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES GESTANTES DE UNA LOCALIDAD DEL DISTRITO DE BARRANQUILLA</b>
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de investigación
<b>Nivel</b>	Pregrado
<b>Año /Mes</b>	Febrero 2015
<b>Programa</b>	Fisioterapia
<b>Resumen</b>	<p>Las enfermedades crónicas no transmisibles, han aumentado en los últimos años y se ha estimado que afectan a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 80% de las muertes en el año 2013; de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud se espera que para 2020 el 75% de las muertes en el mundo serán atribuibles a este tipo de enfermedades (1). Un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud; en parte se debe al desconocimiento y mitos que existen alrededor del tema y en hábitos de vida poco saludables (2). La mujer en estado de gestación no se encuentra exenta de padecer cualquiera de estas enfermedades y es en esta etapa de la vida donde se evidencia la mayor presencia de barreras mentales y físicas que limitan su participación en actividades que favorecen su estado de salud lo cual tiene su fundamento en el modelo de Sallys el permite relacionar los factores ambientales con la actividad física, necesario para mejorar la comprensión de la interacción entre factores individuales, ambientales y sociales y los niveles de actividad física (3,4).</p> <p><b>Objetivo:</b> Este trabajo permitió identificar las barreras percibidas para la práctica de la actividad física en mujeres gestantes de una localidad del distrito de Barranquilla.</p> <p><b>Metodología:</b> se realizó un estudio analítico de corte transversal en 579 mujeres del Barranquilla y mediante un muestreo simple aleatorizado se seleccionó un total de 150 mujeres en estado gestacional que aceptaron participar en el estudio.</p> <p><b>Resultados:</b> se observó que las mujeres gestantes según variables sociodemográficas con edades entre 15-19 (36%) años son el grupo de mayor prevalencia; las que se encuentran en unión libre (74%), que cursaron secundaria completa o incompleta 82% y que residen en estrato socioeconómico 1 (90%).</p> <p><b>Conclusiones:</b> Se identificó como barreras externas la falta de tiempo, falta de voluntad, falta de recurso, falta de habilidad y miedo a lesionarse, las cuales se constituyen como factores importantes que determinan la poca frecuencia de la práctica de actividad física durante el embarazo; así se observa que las mujeres embarazadas no realizan ejercicios físico o</p>



	actividad física principalmente por el miedo a que estas barreras que la limitan influyan en la realización de los ejercicios.
<b>Palabras Claves</b>	Mujeres embarazadas, ejercicio, motivación, actividad física.
<b>Autores</b>	Idania Barceló Acosta Marielena Fajardo M. Luz Marina Henríquez Ch Diana Amaranto Zarate Jurany Romero Rangel
<b>Tutores</b>	Yisel Pinillos Patiño
<b>ISBN/ISSN</b>	
<b>Referencias Bibliográficas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. Centro de Prensa 2009. Consultado: 28 mayo 2014. Disponible en <a href="http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/">http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/</a></li> <li>2. Martínez OD, Fernández EG, Camacho MM. Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. Apuntes Educación Física y Deportes. 2010; 99(1): 92-99.</li> <li>3. Herazo YB, Domínguez RA. Percepción del ambiente y niveles de actividad física en adultos de un barrio de Cartagena. Rev. salud pública. 2010; 12(5): 744-753.</li> <li>4. Pinillos YP, Herazo YB, Vidarte JC, Suárez DP, Crissien EQ, Rodríguez CP. Factores asociados a la inactividad física en personas adultas de Barranquilla (Colombia). Salud, Barranquilla. 2014; 30(3):418-430.</li> <li>5. Márquez J, García V, Ardila R. Ejercicio y prevención de obesidad y diabetes mellitus gestacional. Revista chilena obstétrica ginecológica 2012; 77(5): 401 – 406</li> <li>6. Organización Mundial de la Salud (OMS). <a href="http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/">http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/</a></li> <li>7. Borreguero M. La actividad física durante el embarazo y su influencia en el proceso de parto y en la recuperación posparto. Rev Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología). 2012; 4 (5): 2-40.</li> <li>8. Aguilar M, Sánchez A, Rodríguez R, Noack J, Pozo Cano M, López-Contreras G, Mur Villar N. Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. Nutr Hosp. 2014; 30(4):719-726.</li> <li>9. Mata F, Chulvi I, Roig J, Heredia J, Isidro F, Benítez J, Guillén M. Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. Revista Andaluza De Medicina Del Deporte.2010; 2 (3).</li> <li>10.Miranda M.Navío, C. Beneficios del ejercicio físico Para la mujer embarazada. Journal of Sport and Health Research. 2013; 5(2):229-232.</li> <li>11.Ramírez V, Aguilar A,Mosquera M. Ortega J, Salazar B, Echeverri I, Gil W. Efecto del ejercicio físico aeróbico sobre el consumo de oxígeno de mujeres primigestantes saludables. Estudio clínico aleatorizado. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología.2011; 62(1): 3-5.</li> <li>12.Herazo Beltrán Y, Domínguez Anaya R. Percepción del ambiente y niveles de actividad física en adultos de un barrio de Cartagena. Revista de Salud Pública. 2010; 12 (5): 744-753.</li> </ol>



13. Tercero Clapp JF. ¿Tiene la práctica de ejercicio durante el embarazo afecta a la edad gestacional? Clin J Sport Med 2009; 19: 241-250.
14. Echeverry I, Ramírez-Vélez R, Ortega J, Mosquera M, Mateus JC, Aguilar AC, et al. Efecto potencial del ejercicio físico y del consumo de micronutrientes durante la gestación en factores maternos y placentarios asociados a Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT) del adulto. Colomb Med 2009;4:448-59.
15. Leppe J, Margozzini P, L Villarroel, Sarmiento OL, Guthold R, Bull FC. Validez de la actividad física mundial Cuestionario de la Encuesta Nacional de Salud-Chile 2009-10. J Med Sci Sport 2012; 15: Suppl 1: S297
16. Martínez O, Fernández E, Camacho M. Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. Apuntes Educación Física y Deportes. 2010, 99: 92-99
17. Zonana A, MC, Baldenebro R, Ruiz M.A. Efecto de la ganancia de peso gestacional en la madre y el neonato. Salud Pública Mex. 2010; 52:220-225.
18. Barakat R, Cordero Y, Rodríguez G, Robert J. Actividad física durante embarazo, su relación con la edad gestacional materna y el peso de nacimiento. Rev internacional de ciencias del deporte. 2010; vol 6: 207-209
19. Velez C, Vidarte JA, Ríos DM, Muñoz AP. Prevalencia de Actividad Física y factores asociados en la población de 18-60 años Pereira-2010. Rev. Méd. Risaralda. 2011; 17 (2): 85-90
20. Hallal PC, Gómez LF, Parra DC, Lobelo F, Mosquera J, Florindo AA, et al. Lessons learned after 10 years of IPAQ use in Brazil and Colombia. J Phys Act Health 2010; 2 (1):259-64.
21. Badland H, Schofield G, Witten K, Schluter P, S Mavoa, Kearns R. La comprensión de la Relación entre la actividad y Barrios (URBAN) Estudio. BMC Public Salud 2009; 9: 224.
22. Guzmán P, Díaz A.M, Gómez D, Guzmán R, Guzmán A. Actuación del fisioterapeuta en el tratamiento integral de la embarazada. Revista nure investigación. 2013; 10(63).
23. Barakat R, Alonso G, Rojo J, Rodríguez M. El ejercicio físico durante el embarazo ¿un riesgo para el recién nacido?. Revista científica multidisciplinaria de referencia en España y Latinoamérica. 2009; 1:32-37.
24. Leppe J, Besomi M, Olsen C, Mena MJ, Roa S. Nivel de actividad física según GPAQ en mujeres embarazadas y postparto que asisten a un centro de salud familiar. Rev Chil Obstet Ginecol 2013; 78(6): 425 – 431
25. Restrepo S, Mancilla L, Parra B, Manjarrés L, Zapata N, Restrepo P, Mónica Martínez I. Evaluación del estado nutricional de mujeres gestantes que participaron de un programa de alimentación y nutrición. evaluación del estado nutricional de mujeres gestantes que participaron de un



	<p>programa de alimentación y nutrición. Rev Chil Nutr Vol. 37, Nº1, Marzo 2010: págs: 18-30.</p> <p>26. Sanchez P. actividad física y deportiva en las mujeres embarazadas. Rev. Innovación y experiencias educativas.2009; 45 (15) : 2-6</p> <p>27.Mata F, Chulvi I, Roig J, Heredia J.R, Isidro F, Benítez J.D, Castillo G.Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. Rev. Andal Med Deporte. 2010; 3(2):68-79.</p> <p>28.Duarte P. Ejercicio físico en el embarazo. Servicio de Obstetricia y Ginecología Hospital Universitario Virgen de las Nieves Granada. 2012; 1: 1-17.</p>
--	---