

# AVANCES EN LA INVESTIGACIÓN EN SALUD ORIENTADA AL ABORDAJE DE NUEVOS RETOS

Comps.

María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
África Martos Martínez  
Pablo Molina Moreno



# **Avances en la investigación en salud orientada al abordaje de nuevos retos**

**Comps.**

**María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
África Martos Martínez  
Pablo Molina Moreno**

© Los autores. **NOTA EDITORIAL:** Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Avances en la investigación en salud orientada al abordaje de nuevos retos”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Eedita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-53099-1

Depósito Legal: AL 1922-2023

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright

**CAPÍTULO 1**

*Estudio de prevalencia de disfagia en pacientes con ictus hospitalizados:  
Valoración logopédica*

Encarnación Milla Guerrero..... 11

**CAPÍTULO 2**

*La transmisión intergeneracional del ciclo de los malos tratos*

María Vallespir Adillón ..... 19

**CAPÍTULO 3**

*Enfermedades zoonóticas en España y en la Unión Europea transmitidas  
por los alimentos*

Aurelio Jara Biedma, Laura Bellido Yébenes, y Rafael Juan Madueño  
Guisado .....25

**CAPÍTULO 4**

*Tuberculosis como zoonosis de gran repercusión en la salud pública y su  
relación con el porcino ibérico*

Laura Bellido Yébenes, Aurelio Jara Biedma, y Rafael Juan Madueño  
Guisado .....33

**CAPÍTULO 5**

*Baby Led Weaning: Un nuevo método para introducir la alimentación  
complementaria en el lactante*

Laura Doval Gil, María José Montero Morano, y Marisa Núñez  
Rodríguez .....41

**CAPÍTULO 6**

*Enfermedades emergentes en España transmitidas por mosquitos del género  
Aedes*

Rafael Juan Madueño Guisado, Laura Bellido Yébenes, y Aurelio Jara  
Biedma .....47

**CAPÍTULO 7**

*Trichinella Spp como Zoonosis Parasitaria de distribución mundial:  
Importancia y situación actual en Salud Pública*

Laura Bellido Yébenes, Aurelio Jara Biedma, y Rafael Juan Madueño  
Guisado .....55

**CAPÍTULO 8**

*Homeostasis de la hormona paratiroidea y el fosfato en pacientes con el Síndrome de Bartter y Gitelman*

Carmen Jiménez Prieto, José Antonio Carrillo Berruezo, Verónica Galán Marín, María Castellano Ruz, María José García Soler, y Verónica Carmona Moreno ..... 63

**CAPÍTULO 9**

*Prevalencia de anisakis en merluza y su repercusión en la salud*

Aurelio Jara Biedma, Laura Bellido Yébenes, y Rafael Juan Madueño Guisado ..... 71

**CAPÍTULO 10**

*Listeriosis: Enfermedad de importancia en salud pública y vigilancia epidemiológica en alimentos listos para el consumo*

Rafael Juan Madueño Guisado, Laura Bellido Yébenes, y Aurelio Jara Biedma ..... 79

**CAPÍTULO 11**

*Revisión bibliográfica del Síndrome de Cascanueces*

Ana Gutiérrez Aguilar ..... 87

**CAPÍTULO 12**

*Análisis de la esclerosis múltiple desde contextos de salud: Síntomas, diagnóstico y tratamiento*

Heber García Alcaraz, Isabel María Muñoz Mendoza, Paula Pavón Morán, María Antonia Hernández Arranz, Alejandro Eneas López García, Dolores María Martínez Buendía, María Paz Cascales Porto, María Asunción López Alcolea, María José Sánchez Sánchez, y María de los Ángeles Blasco Rocamora ..... 95

**CAPÍTULO 13**

*Revisión sistemática del dolor neonatal y manejo de la sedación*

Laura Fernández Carretero, Marta Peñalver Castillo, María Carmen López Castillo ..... 103

**CAPÍTULO 14**

<i>Hiperinsulinismo Congénito en Pediatría: Diagnóstico y manejo terapéutico</i> Laura Fernández Carretero, María Peñalver Castillo, y María Carmen López Castillo .....	109
--	-----

**CAPÍTULO 15**

<i>Percepción de la seguridad del paciente en el ámbito de las urgencias hospitalarias</i> José Antonio Carrillo Berruezo, Verónica Galán Marín, María Castellano Ruz, María José García Soler, Verónica Carmona Moreno, María de los Ángeles Huelva Leal .....	117
--	-----

**CAPÍTULO 16**

<i>Cuidados Enfermeros ante pacientes con riesgo de padecer Úlceras por Presión</i> Jesica Carrasco Cortés, Cristina Torres Barbero, y Álvaro Martín López.....	125
---	-----

**CAPÍTULO 17**

<i>Fisiopatología y manejo de la taquipnea transitoria del recién nacido</i> María Peñalver Castillo, Laura Fernández Carretero, y María Carmen López Castillo .....	133
--	-----

**CAPÍTULO 18**

<i>Enfermería en la gestión de las desigualdades sociales en salud</i> Leonor Maldonado Cuevas, Regina Grande Guerrero, y María del Carmen Sánchez Valencia .....	139
---	-----

**CAPÍTULO 19**

<i>Canalización de una Vía Intraósea: Un enfoque alternativo en situaciones de Urgencia y Emergencia</i> Elena Manzorro Torrecilla, Mercedes Rodríguez Camacho, y Susana Orduña Torres .....	145
--	-----

**CAPÍTULO 20**

<i>Entrenamiento en niños con tumor cerebral: Calidad vida y condición física</i> Gonzalo Reverte-Pagola, Francisco Javier Pecci Barea, y Ángela Sánchez Gómez .....	151
--	-----

**CAPÍTULO 21**

*Estilos de vida, hábitos saludables, y prevención de enfermedades crónicas: una revisión sistemática*

Elena Martínez Casanova, María del Mar Molero Jurado, María del Mar Simón Márquez, y Pablo Molina Moreno ..... 159

**CAPÍTULO 22**

*Reirradiación en pacientes con cáncer de cabeza y cuello: Valoración de técnicas, dosis, supervivencia y toxicidad*

Vanessa Gabriela Jerviz Guía, Javier Montoya García, y María Sánchez Camarasalta..... 167

**CAPÍTULO 23**

*Papel de enfermería en las medidas de prevención e incidencia de úlceras por presión*

Silvia Ávila Uribe, Josefa Navarro Valero, y Encarnación Belén Parra López ..... 175

**CAPÍTULO 24**

*Dieta y estilo de vida en la supervivencia del cáncer colorrectal*

Isabel María Fernández Quiles, Paula Blasco Valls, y Verónica Chacón Mcweeny..... 181

**CAPÍTULO 25**

*El Estrés a nivel laboral y Enfermería del trabajo*

Antonio Marruecos Mansilla ..... 193

**CAPÍTULO 26**

*Anteriorización de la cabeza y su influencia en el desarrollo de cervicalgia en los costaleros a costal*

María Ángeles García Esparza, José Miguel Soria López, Iván Pomares Pascual, Jesús Sánchez Mas, Francisco Javier Molina Payá, Cristina Salar Andreu, Cristina Orts Ruiz, José Manuel Candela Hidalgo, María Teresa Pinedo Velázquez, y María Isabel Rocha Ortiz..... 199

**CAPÍTULO 27***Estigmas del deporte en mujeres embarazadas*

Esther Mancheño Maciá, María Carmen Berenguer Úbeda, Vanesa Escudero Ortiz, Inés González Sánchez, Marina Leal Clavel, María Carmen Martínez González, y Sonia del Río Medina.....209

**CAPÍTULO 28***Actuación de Enfermería en la Insuficiencia Respiratoria Aguda*

Juan Antonio Moya Cantón .....221

**CAPÍTULO 29***Revisión sistemática: Cuidados de Enfermería durante la Aspiración de Secreciones en pacientes con Intubación Endotraqueal*

Susana Orduña Torres, Elena Manzorro Torrecilla, y Mercedes Rodríguez Camacho.....227

**CAPÍTULO 30***Efectividad del Tratamiento con Realidad Virtual versus Convencional en personas con Parkinson*

Carmen Velasco Carrasco, Ayrton Guillermo Stanganello Álvarez, Beatriz Díaz Díaz, y María del Carmen Matoses March.....235

**CAPÍTULO 31***Funcionalidad y Estrés en familias: Un nuevo reto de cuidado después de la COVID 19*

Karina Esperanza Vivanco Ramírez, Maricarmen Moreno Tochiuhuitl, Rayo Cruz Rivera, y Carmen Cruz Rivera.....245

**CAPÍTULO 32***Modificaciones en los parámetros de la marcha en pacientes de diferentes grupos de edad “jóvenes versus mayores”: Proyecto de investigación*

Mercedes María Fernández Benet, Laura de Haro Bernal, Carlos Sánchez Abarca, Cristina Cuevas López, Enrique Sanchís Sales, y Carmen García Gomáriz.....251

**CAPÍTULO 33***Consecuencias del burnout y su relación con salud en docentes*

Marina del Rocío Ramírez Zhindon.....257

## CAPÍTULO 27

### Estigmas del deporte en mujeres embarazadas

Esther Mancheño Maciá, María Carmen Berenguer Úbeda, Vanesa Escudero Ortiz,  
Inés González Sánchez, Marina Leal Clavel, María Carmen Martínez González,  
y Sonia del Río Medina  
*Universidad CEU Cardenal Herrera*

#### Introducción

Desde el inicio de los tiempos en todas las culturas se ha realizado ejercicio. Existe evidencia científica que muestra los beneficios que tiene para la salud practicar deporte, así por ejemplo se asocia a mejoras de la presión arterial, densidad ósea, reducción del desarrollo de la diabetes tipo 2, etc (MAMIfit, 2019). Realizar actividades físicas durante la gestación y tener un embarazo activo también supone beneficios para la salud; Así la realización de ciertas actividades deportivas en el embarazo mejoran la función cardiovascular y metabólica, además de proporcionar una mayor fuerza y densidad ósea (Prather et al., 2019). Otros beneficios científicamente probados son la disminución del riesgo de desarrollar diabetes mellitus, gestacional, hipertensión gestacional y preeclampsia (Prather et al., 2019). Asimismo, algunos autores señalan evidencias en la prevención de la incontinencia urinaria típica del embarazo y posparto además de la clara reducción de pesos excesivamente altos del neonato (Prather et al., 2019; Stafne et al., 2012; Barsky et al., 2012).

Un embarazo sin complicaciones no tiene por qué ser una limitación a la hora de llevar a cabo deporte, la mayoría de los estudios revelan que practicar deporte en el embarazo no presenta riesgos (Prather et al., 2019). A medida que han ido aumentando los estudios las pautas sanitarias a este respecto han ido cambiando. Así, por ejemplo, las recomendaciones del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) se han vuelto menos restrictivas desde su publicación inicial en 1985. De este modo se anima a las gestantes sin complicaciones médicas u obstétricas, a practicar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada y ejercicios de fortalecimiento de baja intensidad. Algunas consideraciones adicionales pueden incluir restricciones a las actividades supinas o que supongan riesgo de caída o contacto (Barsky et al., 2012). Ante determinados ejercicios hay que ir con cautela, pero los beneficios superan con creces los riesgos.

En ocasiones la sociedad confunde y equipara el embarazo con una situación de enfermedad y las propias mujeres tienen miedo a realizar deporte por temor a abortos espontáneos u otras complicaciones; De hecho, el embarazo es uno de los primeros motivos que conllevan a disminuir la actividad física (Watson et al., 2015). Así un estudio llevado a cabo en EE.UU. mostró cómo solo el 15,8% de las mujeres embarazadas se mantenía físicamente activas, de acuerdo a las recomendaciones (Evenson et al., 2014). Es posible que las gestantes reciban mensajes contradictorios por parte de la sociedad y así lo refleja otro estudio que señala que las embarazadas tienen ganas de realizar actividad física pero también miedo a realizar ciertos ejercicios (Weir et al., 2010).

A su vez es vital analizar si los profesionales sanitarios implicados en el seguimiento de las gestantes están dotados de suficiente información para poder educar en salud y promocionar la actividad física (Barsky et al., 2012). Determinados estudios muestran que sólo el 68% de los profesionales consideraba que brindar consejos sobre el ejercicio era una parte importante de la atención prenatal, solo el 19% de ellos proporcionó folletos informativos y el 24% remitieron a especialistas en ejercicio (Evenson et al., 2014). En relación a los prejuicios relacionados con el deporte en la gestación además del factor cultural encontramos el factor social; Sin irnos muy lejos en los juegos olímpicos de 2021 pudimos ver un claro

ejemplo cuando Lindsay Flach participó en la prueba de atletismo estando embarazada de 18 semanas; Una parte de la sociedad lo vio como una manera de superación o un ejemplo maravilloso para las embarazadas pero otra parte, lo vio como una inconsciencia y la atleta recibió numerosas críticas. Aunque fomentar el ejercicio en mujeres con un embarazo sin complicaciones debería formar parte integral de la atención prenatal hay pocos estudios que exploren la frecuencia de recomendaciones a este respecto. En esta misma línea, encontramos todavía más carencias de estudios que exploren los posibles estigmas que la población general posee en relación con la práctica de deportes durante la gestación.

Por todo lo expuesto en este estudio se plantea analizar el conocimiento y posibles estigmas que la población general posee en relación a la práctica de deporte durante el embarazo; abordando los siguientes objetivos específicos: 1) Describir las creencias, falsos mitos y conocimientos que tiene la sociedad actual. 2) Comprobar si las mujeres que han pasado un embarazo realizaron deporte y recibieron recomendaciones por parte del personal sanitario. 3) Evaluar el conocimiento, las actitudes y las creencias de la población general con respecto a la práctica de ejercicio durante la gestación.

## **Método**

### *Diseño del estudio*

Estudio transversal descriptivo siguiendo una metodología cuantitativa.

### *Aspectos éticos de la investigación*

El estudio fue aprobado por el comité de ética e investigación de la universidad CEU- Cardenal Herrera, el documento de aprobación se muestra en el Anexo 1 y se siguieron los principios éticos de investigación en la declaración de Helsinki de 2013 de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal de 2021.

### *Participantes y ámbito de estudio*

Se invitó a participar por redes sociales a la población general mayor de 18 años que lean y entienda perfectamente el castellano; Así mediante muestreo no probabilístico por conveniencia incluimos a 231 participantes.

### *Instrumentos de medida*

El cuestionario *ad hoc* (Anexo 2. Cuestionario) contiene 2 bloques de preguntas con 29 ítems basandonos en las directrices de la guía publicada por Burns et al. (2008). Además, una parte de los ítems fueron adaptados a partir de otro cuestionario que evaluaban conocimiento y actitudes sobre el tema, pero aplicado a personal sanitario (Watson et al., 2015; Burns et al., 2008). El 1er bloque del cuestionario contiene datos sociodemográficos y el 2º abarca las actitudes y conocimientos relacionados con el tema. Los últimos ítems son contestados solo por mujeres con hijos o embarazo/s superiores a 4 meses.

### *Análisis de los datos*

Para el análisis estadístico de datos se utilizó paquete informático R. Se realizó un cálculo de estadística descriptiva y tablas de frecuencia con porcentajes para todos los ítems de preguntas cerradas. Se utilizaron la prueba de *Chi-Cuadrado* y la prueba exacta de *Fisher*, para ver diferencias de porcentajes de las variables categóricas de conocimiento por grupos de; -Edad, -Sexo, -Nivel académico, -Hijos y -Práctica habitual de deporte. Se utilizaron pruebas de significación considerando como significativo una probabilidad de error  $\alpha$  ( $p < 0.05$ ).

## Resultados

La estadística descriptiva en cuanto a datos sociodemográficos se esquematiza en la tabla 1.

*Tabla 1:* Datos sociodemográficos de los participantes n=231

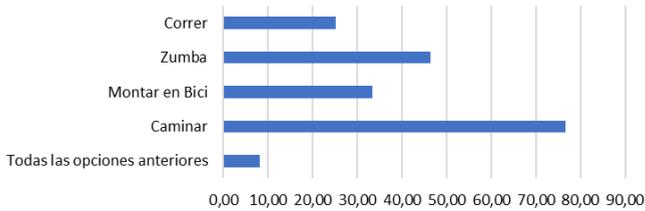
Variable	N (tamaño)	% (porcentajes)
<b>Sexo:</b>		
Mujer	197	85,28%
Varón	34	14,72 %
<b>Edad (en años):</b>		
< 30	74	32,03 %
30-39	69	29,87 %
40-49	51	22,08 %
50-59	37	16,02 %
> 60	0	0 %
<b>Nivel de estudios:</b>		
Elementales (ESO y/o módulos de formación FP grado básico y medio)	31	13,42 %
Bachillerato y/o Módulos de Formación Superiores	52	22,51 %
Estudios Universitarios	148	64,07 %
<b>Hijos:</b>		
Sí	152	65,89 %
No	79	34,20 %
<b>Práctica habitualmente DEPORTE:</b>		
Sí	145	62,77 %
No	86	37,23 %
<b>Nacionalidad:</b>		
Española	223	98,24 %
Venezolana	1	0,43 %
Argentina	3	1,30 %
Datos perdidos y/o nulos	4	1,73 %

En relación a las actitudes y conocimiento de la población general respecto al ejercicio durante el embarazo los resultados son satisfactorios ya que el 78,79% de los encuestados estaba totalmente de acuerdo en que la realización del deporte en el embarazo es beneficioso. El 59,74% es consciente de que practicar deporte en el embarazo reduce enfermedades gestacionales. Se observa de manera positiva que los encuestados (50,65%) consideren que una mujer con embarazo sin complicaciones pueda iniciar rutinas de deporte sin problema. Llama la atención que el 19,05% piense que la sociedad tiene prejuicios y solo el 11,69% piense que hay información de sobra sobre el tipo de ejercicios que ha de llevar una mujer embarazada.

Respecto el conocimiento de la población general en cuanto a los beneficios concretos asociados: La mayoría de los encuestados (96,4%) cree que la mejora cardiovascular es uno de los beneficios del ejercicio, el 85,92% opina que otro beneficio es el aumento y mejora de la condición física. Los supuestos beneficios menos seleccionados son la disminución del riesgo de preeclampsia (59,15%) y los cambios en el sistema endocrino (44,60%). Es llamativo que la respuesta de que todas las opciones son beneficiosas solo tenga un 25% ya que en realidad hay evidencia científica de todos son beneficiosos.

La Figura 1 muestran los resultados en porcentaje de respuesta obtenidos de conocimiento en cuanto al tipo de ejercicio que se pueden llevar a cabo en la gestación

Figura 1. Tipos de ejercicios que se pueden ejercer durante el embarazo

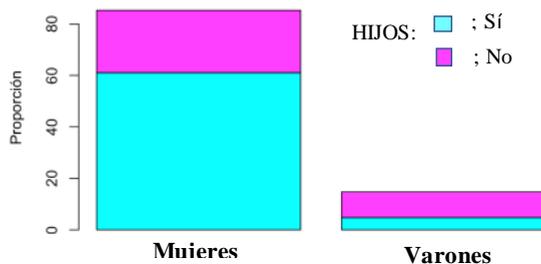


Vemos cómo la gran mayoría de encuestados está de acuerdo en que caminar es uno de los deportes que se pueden practicar (76,62%), seguido de zumba (46,32%). Es curioso que montar en bici (actividad no recomendada) tenga una puntuación tan elevada (33,33%).

En cuanto a las creencias relacionadas con el grado de intensidad recomendado, la gran parte (86,1%) coincide en que ha ser moderada, el 12,55% piensa que debe de ser una intensidad leve y un 1,3% opina que intenso.

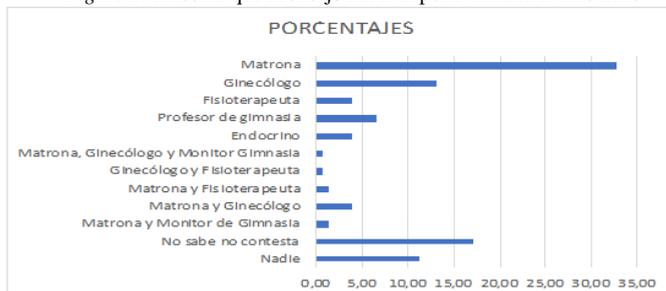
De los resultados de estadística descriptiva vinculados a los ítems del bloque 2 del cuestionario, cabe destacar que aquí el tamaño muestral es inferior (n:152) pues solo son contestados por mujeres con hijos o embarazo superior a 4 semanas. Uno de los ítems es si las mujeres recibieron información al respecto por parte de profesionales en su gestación además de la actitud de las mujeres ante estas supuestas recomendaciones. La figura 2 muestra cómo gran parte de la muestra total son mujeres con hijos.

Figura 2. Distribución en porcentajes de la muestra según sexo e hijos



Tan sólo el 35,53% de estas mujeres recibieron información sobre la importancia de realizar deporte en su embarazo. Destaca que uno de los inconvenientes para las gestantes a la hora de realizar deporte, fue la falta de tiempo o pereza (35,1%). En general, obtenemos datos positivos pues el 40,79% manifestó haber seguido las indicaciones. La figura 3 muestra un diagrama de barras donde se aprecia que tipo de profesional sanitario realizó esta recomendación.

Figura 3. Personal que aconsejó hacer deporte durante el embarazo



Cómo puede apreciarse en la anterior figura muchas de las mujeres, recibieron la recomendación por parte de especialistas a priori inesperados cómo; Profesores de gimnasia (6,58%), endocrinos (3,95%) o fisioterapeutas (3,95%).

A continuación, se muestran los datos más relevantes relacionados con las comparaciones de conocimiento sobre el tema por grupos de edad, sexo, nivel educativo, hijos sí o no y práctica de deporte sí o no:

Ni el sexo, ni el nivel educativo, ni el tener o no hijos, desempeñan ningún papel con respecto al variable de conocimiento P1 “Hacer ejercicio durante el embarazo es beneficioso en general; No encontramos diferencias significativas según el género del individuo, el nivel educativo o el hecho de tener o no descendencia (p-valores respectivamente 0,06, 0,250 y 0,09 respectivamente). En cambio, sí se encuentran diferencias de este conocimiento por grupos de edad y práctica o no práctica de deporte (p-valores 0,0003 y 0,021 respectivamente) (ver tabla 2); Así a medida que aumenta el rango de edad (sobretudo a partir de los 40) aumentan los porcentajes de encuestados que o no están ni acuerdo ni en desacuerdo o están en total desacuerdo con el hecho de que practicar deporte durante la gestación es benecifioso. Además, la gente que sí practica deporte claramente está más de acuerdo en su beneficio durante la gestación (52,38%) con respecto a los que no realizan habitualmente deporte (datos mostrados en tabla 2).

Tabla 2. Tablas de contingencia y estadísticos de contrastes para las variables de conocimiento del bloque 1 del cuestionario (n: 231)

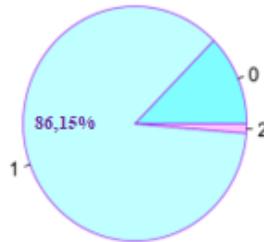
Variable conocimiento P1 “Hacer ejercicio durante el embarazo es beneficioso en general”				
Edad	Totalmente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	En total desacuerdo
Menor de 30	21.65%	10,39%	0%	0%
30-39	27.27%	2,6%	0%	0%
40-49	19,05%	2,6%	0%	0,43%
50-59	10,82%	4,76%	0,43%	0%
Práctica Habitual deporte				
Sí	52,38%	9,52%	0,43%	0,43%
No	26,41%	10,82%	0%	0%
Datos estadísticos de contraste CHI-2 y Test Fisher				
	Valor estadístico de contraste	g.l.	p-valor	Relación entre variables:
Por Rango de Edad				
Chi-cuadradoa	25,644	9	0,002335	Sí relación
Test exacto de Fisher			0,0003628	Si relación
Por Sexo				
Chi-cuadradoa	8.2051	3	0,04196	Sí relación
Test exacto de Fisher			0,06907	No relación

Nota: a: Presencia de frecuencias esperadas menores a 5, no aplicar Chi-cuadrado y mejor realizar el test exacto de Fisher (aproximación Chi cuadrado incorrecta)

g.l: Grados de libertad

En cuanto a la intensidad la mayoría de los encuestados (86,15%, Figura 4) sabe que se recomiendan ejercicios de intensidad moderada, no encontrando diferencias significativas en los porcentajes por grupos (datos de contrastes no mostrados).

Figura 4. Diagrama de sectores con las creencias respecto a la intensidad de ejercicio en la gestación



En relación al tipo de ejercicio, sorprende que más del 30% opine que las embarazadas sí pueden montar en bici, cuando en realidad no es recomendable; Los contrastes por grupos muestran que los individuos que sí que practican deporte (37,23%) parecen tener mayor conocimiento a este respecto versus los individuos que no practican deporte ( $p$ -valor 0,05). Además, un mayor nivel académico parece aportar mayor conocimiento ( $p$ -valor 0,049). Asimismo parece que las personas que realizan habitualmente deporte y las de mayor nivel académico son también los grupos de individuos que conocen con mayor profundidad los beneficios a nivel fisiológico ( $p$ -valores 0,03 y 0,001 respectivamente)

Finalmente, se muestran los resultados más relevantes aportados por las mujeres de la muestra con hijos o embarazos superiores a 4 meses de gestación (Bloque 2): En cuanto a la variable categórica P18: se puede apreciar que existe relación por grupos de nivel educativo y de realizar o no deporte.

Por otro lado, la variable P23: “Durante su embarazo uno de los principales motivos para la no realización de ejercicio fue la pereza” sí está relacionada con el hecho de practicar o no deporte habitualmente.

La variable categórica P18 que explora si las mujeres siguieron las recomendaciones no encontramos diferencias significativas en ningún grupo. No obstante, con la variable P23 que hace alusión a que el motivo principal de no haber realizado deporte fue la pereza sí observamos relación significativa con la variable práctica habitual de deporte ( $p=0,05$  con el test de Fisher); Así analizando la tabla de contingencia, vemos que las mujeres que practican deporte manifiestan que están en total desacuerdo con que uno de los motivos por los que no realizaban deporte era la pereza, frente a un 2% de las mujeres que opinan lo mismo, pero ellas no practicaban deporte habitualmente (Tabla 3).

La tabla 3 muestra resultados con tabla de contingencia y estadísticos de contrastes por grupos vinculados a ítems de este bloque 2.

Tabla 3. Tablas de contingencia (variable P23) y estadísticos de contrastes (Variable P18 Y P23) vinculado al bloque 2 de mujeres con hijos (n:152)

Variable conocimiento P23: "Durante su embarazo uno de los principales motivos para la no realización de las rutinas de ejercicio era la falta de tiempo o pereza":					
Práctica deporte	Habitualmente	Totalmente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Moderadamente desacuerdo
Si		17,33%	16,00%	5,33%	8%
No		17,33%	11,33%	6,67%	4,67%
Datos estadísticos de contraste CHI-2 y Test Fisher					
P18: "Siguió todas las recomendaciones relacionadas con la actividad física aconsejadas por su especialista sanitario"					
Nivel Educativo (variable)	Valor estadístico de contraste	g.l.	p-valor	Relación entre variables:	
Chi-cuadrado	7,008	8	0,54	No relación	
Test exacto de Fisher			0,49	No relación	
Practica deporte habitual. (Si/No) (variable)					
Chi-cuadrado	3,44	4	0,49	NO relación	
P23: "Durante su embarazo uno de los principales motivos para la no realización de las rutinas de ejercicio era la falta de tiempo o pereza"					
Practica deporte habitual. (Si/No) (variable)					
Chi-cuadrado	8,02	4	0,06	NO relación	
Test exacto de Fisher			0,05	Sí relación	

Nota: a: Presencia de frecuencias esperadas menores a 5, no aplicar Chi-cuadrado y mejor realizar el test exacto de Fisher (aproximación Chi cuadrado incorrecta). G.l: Grados de libertad

### Discusión

El análisis de la variable de conocimiento "El deporte es beneficioso en el embarazo" nos indica que, afortunadamente, la sociedad en general es consciente de que la realización de deporte en el embarazo trae beneficios, ya que el 79,7% de los encuestados están a favor de esta afirmación. Analizando por rangos de edad, vemos que las nuevas generaciones tienen más información sobre este tema frente a individuos mayores de 40 años. Sin duda podemos afirmar que en general la sociedad occidental está al corriente de que el deporte es beneficioso en la gestación, otra cuestión es el conocimiento sobre las patologías concretas que se pueden prevenir con el deporte o si están al corriente de la forma en la que se debe realizar dicho ejercicio. El análisis de los datos muestra que una de las dudas de la población en general, es la intensidad con la que se debe realizar el deporte; Así vemos que un alto porcentaje de nuestra muestra (86,1%) parece saber que durante el embarazo el ejercicio que hay que realizar tiene que ser de intensidad moderada. Este hecho es muy positivo pues parece que la sociedad está al corriente de los últimos estudios de investigación que apuntan en este sentido (Chan et al., 2019). En concreto investigaciones recientes recomiendan de 120 a 210 minutos de actividad física moderada a la semana a no ser que existan contraindicaciones específicas (Chan et al., 2019).

Otro de los resultados obtenidos que llama la atención es el derivado de analizar la variable de conocimiento "principales beneficios de realizar ejercicio durante el embarazo"; A pesar de que en general la población opina que es beneficioso realizar deporte, a la hora de conocer los beneficios concretos, tan solo el 25% de nuestros individuos logran conocer todas las opciones correctas de respuestas, lo que indica cierto desconocimiento a este respecto. Algunos de esos beneficios son las mejoras hormonales, metabólicas, cardiovascular, respiratoria, psicológicas, de suelo pélvico y de obesidad que incluyen diabetes gestacional y HTA (Barakat et al., 2015). Asimismo, algunos autores también mostraron que los

ejercicios físicos durante el embarazo temprano pueden proteger a las mujeres de desarrollar preeclampsia y hay evidencia de que pueden reducir la gravedad del dolor lumbar y lumbopélvico (Chan et al., 2019). No encontramos trabajos que evalúen conocimiento a este respecto con una muestra como la del presente estudio que es la población general. Continuando con esta misma variable, se ha podido comprobar cómo el nivel de estudios y la práctica de deporte han influido en el porcentaje de respuestas favorables indicando que los estudios y la práctica de deporte aumenta el conocimiento; Es posible que el perfil de individuo que practica deporte esté más interesado en adquirir conocimiento a este respecto y por otro lado no sorprende que a mayor nivel educativo mayor conocimiento.

Otra variable interesante analizada es el tipo de ejercicio que pueden realizarse en la gestación. La literatura revisada señala que los deportes que implican riesgos de caídas, traumatismos o colisiones fuertes están contraindicados, lo que implica que montar en bici, debido a la velocidad que se puede alcanzar, supone un riesgo para las gestantes (Evenson et al., 2014). Así Evenson et al. (2014), indica que las actividades a evitar en el embarazo son: Deportes con caídas o traumatismos, actividades en posición supina debido a la disminución del gasto cardíaco, altitud y profundidad) y actividades que impliquen calor o frío extremo. Nuestros datos muestran que la gente que practica deporte o tiene estudios universitarios son más consciente de que montar en bici no es una actividad recomendada en la gestación. Se considera interesante realizar futuros estudios que incluyan consultas de otras premisas de conocimiento como son la conveniencia de realizar ejercicios en posición supina o la realización de ejercicio que impliquen frío o calor extremo.

El bloque 2 del cuestionario desarrollado para este estudio pone el foco en las mujeres de la muestra que han pasado por un proceso de embarazo superior a 4 meses o han tenido hijos; Los resultados obtenidos resultan del todo inesperados; Así por ejemplo se comprueba que solo el 35,53% de estas mujeres estaba totalmente de acuerdo con la afirmación: “El personal o especialista encargado de mi seguimiento me aconsejo la realización de deporte” frente a un 15,79% que decía estar en total desacuerdo. Watson et al en su estudio con una muestra similar a nuestra puso de manifiesto que las mujeres opinaban que probablemente serían más activas si recibieran información por parte de los profesionales sanitarios (Watson et al., 2015). Éste mismo autor mostró que tan solo el 19 % de los médicos en sudáfrica proporcionaban información sobre la conveniencia de realizar actividad física durante las visitas prenatales (Watson et al., 2015). Aunque Sudáfrica queda lejos de nuestro entorno, no hay que olvidar que sin duda es el país africano más desarrollado. Es posible que pueda existir una carencia en la promoción del deporte durante el embarazo desde hospitales o centros de salud. Esta falta de orientación por parte de los profesionales de salud llevó a la mayoría de las mujeres a buscar consejo en los medios de comunicación o en sus familiares y amigos (Watson et al., 2015).

Uno de los objetivos de nuestro estudio fue conocer la fuente de información, es decir quien fue la persona o profesional que realizó la recomendación de realizar deporte en caso de haberse producido. La mayoría de las encuestadas indicaron que fue la matrona y ginecólogo quienes proporcionaban esa información (32,89% y 13,16% respectivamente) no obstante, llama la atención que la segunda opción más marcada por las encuestadas era que no sabían quién les había dado esta información (17,11%) o incluso algo más de un 11% manifestaron que nadie les dio asesoramiento. En este sentido, el estudio de Chan et al. (2019) descubrió que menos del 20 % de los consejos de las mujeres se recibían directamente de profesionales sanitarios

Estudios previos han demostrado que el apoyo emocional y un sentido de responsabilidad hacia la actividad física son facilitadores interpersonales de la actividad física (Watson et al., 2015);

Finalmente cabe resaltar que un 35,1% de las encuestadas manifestaron que “Durante su embarazo uno de los principales motivos para la no realización de las rutinas de ejercicio era la falta de tiempo o pereza” ; En esta dimensión el practicar o no deporte con anterioridad al embarazo parece influir positivamente en esta opinión pues estas mujeres parece que tienen menos pereza. Este resultado con significación estadística no extraña y así es lógico pensar que la mujer que con rutina práctica deporte antes del embarazo

continúa haciéndolo. Continuando con variable, se han revisado estudios que indican que determinadas creencias culturales advirtieron sobre los efectos adversos de ser “demasiado perezosa” o descansar en exceso durante el embarazo (Watson et al., 2015). Así, se ha demostrado que la falta de modelos sociales a seguir, junto con la ausencia de información adecuada, es un predictor de la disminución de los niveles de actividad física durante el embarazo (Watson et al., 2015). Algunos autores apuntan a que la solución es la información por lo que impartir talleres que hablen sobre todo lo que abarca el deporte durante el embarazo podría prevenir muchas de las conductas o falsas creencias en la sociedad. Las estrategias para promover conductas de actividad física en estas comunidades que incluyen a familiares y amigos pueden tener un papel más influyente que las estrategias dirigidas únicamente a las mujeres embarazadas (Watson et al., 2015). Continuando con esta línea, resulta interesante indicar que el cuestionario diseñado en este estudio incluía un ítem donde se preguntaba quién estaría interesado en asistir a talleres en los que se les ofreciera esta información, y se pudo comprobar cómo un 58,9% sí querría frente a un 7,4% que claramente opinaba que no.

### Conclusiones

La población en general es consciente de los beneficios que acarrea el deporte durante el embarazo, aunque desconoce cuáles son en concreto.

Hay falta de información en cuanto a que tipos de ejercicios puede realizar o no una mujer embarazada.

Gran parte de la población está interesada en asistir a talleres para poder formarse.

La intensidad con la que una mujer debe realizar ejercicio es moderada y la población es consciente de ello.

El nivel académico de la población general, así como si practican o no deporte están relacionadas con un mayor conocimiento de los beneficios del deporte durante el embarazo. En general las personas que tienen estilos de vida que incluyen la realización de ejercicio y tienen estudios universitarios tienen mayor conocimiento y mejor actitud al respecto.

-Se ha podido demostrar la veracidad de nuestra hipótesis, ya que solo el 25% de los encuestados (gran mayoría con estudios superiores o practica algún deporte) conoce los beneficios de la realización de deporte en el embarazo.

Tras todo lo expuesto se considera importante fomentar que desde la atención primaria o hospitalaria aumente la promoción de la salud en cuanto al ejercicio físico en el embarazo. Además, cabe destacar que debe de haber consenso entre los especialistas para evitar que las mujeres soliciten información de otras fuentes no adecuadas que pueden confundir a las gestantes.

### Referencias

Barakat, R., Perales, M., Garatachea, N., Ruiz, J.R., y Lucía, A. (2015). Exercise during pregnancy. A narrative review asking: what do we know?. *British Journal of Sports Medicine*, 49(21), 1377–1381. doi: 10.1136/bjsports-2015-094756

Barsky, E., Smith, T., Patricios, J., Collins, R., Branfield, A., y Ramagole, M. (2012). South African Sports Medicine Association position statement on exercise in pregnancy. *South African Journal of Sports Medicine*, 24(2), 69–71. doi: 10.17159/2413-3108/2012/v24i2a519

Burns, K.E., Duffett, M., Kho, M.E., Meade, M.O., Adhikari, N.K., Sinuff, T., ... Accademy Group (2008). A guide for the design and conduct of self-administered surveys of clinicians. *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 179(3), 245–252. doi: 10.1503/cmaj.080372

Chan, C.W.H., Au Yeung, E., y Law, B.M.H. (2019). Effectiveness of Physical Activity Interventions on Pregnancy-Related Outcomes among Pregnant Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1840. doi: 10.3390/ijerph16101840

Clapp J.F. (2000). Exercise during pregnancy. A clinical update. *Clinics in Sports Medicine*, 19(2), 273–286. doi: 10.1016/s0278-5919(05)70203-9

Evenson, K.R., Barakat, R., Brown, W.J., Dargent-Molina, P., Haruna, M., Mikkelsen, E.M., ... Yeo, S. (2014). Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(2), 102–121. doi: 10.1177/1559827613498204

MAMifit. (2019) *Beneficios de hacer deporte en el embarazo*. Recuperado de: <https://www.mamifit.es/es/beneficios-de-hacer-deporte-en-el-embarazo/>

Prather, H., Spitznagle, T., y Hunt, D. (2012). Benefits of exercise during pregnancy. *PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 4(11), 845–850. doi: 10.1016/j.pmrj.2012.07.012

Stafne, S. N., Salvesen, K.Å., Romundstad, P.R., Torjusen, I.H., y Mørkved, S. (2012). Does regular exercise including pelvic floor muscle training prevent urinary and anal incontinence during pregnancy? A randomised controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 119(10), 1270–1280. doi: 10.1111/j.1471-0528.2012.03426.x

Watson, E. D., Oddie, B., y Constantinou, D. (2015). Exercise during pregnancy: knowledge and beliefs of medical practitioners in South Africa: a survey study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15, 245. doi: 10.1186/s12884-015-0690-1

Weir, Z., Bush, J., Robson, S.C., McParlin, C., Rankin, J., y Bell, R. (2010). Physical activity in pregnancy: a qualitative study of the beliefs of overweight and obese pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10, 18. doi: 10.1186/1471-2393-10-18

Anexo 1: Figura\_Documento de aceptación del estudio por parte del comité ético de investigación de la UCH-CEU



Vicerrectorado de Investigación  
Comité de Ética para la Investigación Biomédica

Comunicación de dictamen **FAVORABLE** del Comité de Ética para la Investigación Biomédica

Referencia	INFORME CEEI22/272
Investigador Principal	Esther Mancheño Maciá
Título del Proyecto	Estigmas del Deporte en Mujeres Embarazadas
Fecha de la reunión	3 de marzo de 2022
Experimentación Clínica con Seres Humanos	No solicitado
Recogida de muestras biológicas de origen humano	No solicitado
Uso de datos personales mediante cuestionario anónimo	Favorable
Uso de datos personales mediante entrevista o cuestionario no anónimo	No solicitado
Consulta de Historias Clínicas	No solicitado
Vigencia	1 año



Fdo. Ignacio Pérez Roger

Presidente del comité de ética para la Investigación Biomédica

Anexo 2. Cuestionario

**BLOQUE 1. Datos Sociodemográficos**

**Edad:**

- Menor de 30
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- Más de 60 años

**Sexo:**

- Femenino
- Masculino

**Estudios:**

- Elementales (ESO y/o módulos de formación FP grado básico y medio)
- Bachillerato y/o Módulos de Formación Superiores
- Estudios Universitarios

**Hijos:**

- Sí
- No

**Practicas algún deporte:**

- Sí
- No

**Nacionalidad:** \_\_\_\_\_

**BLOQUE 2. Sobre las siguientes afirmaciones marque la respuesta que mejor se ajuste a sus sentimientos. Si se solicitan ejemplos, escriba todos los que considere pertinentes en el espacio provisto.**

**1. Hacer ejercicio durante el embarazo es beneficioso.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**2. Hacer ejercicio durante el embarazo reduce la aparición de patologías gestacionales.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**3. Las embarazadas pueden realizar entrenamientos de cardio.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo

- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**4. La practica de abdominales puede perjudicar al feto.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**5. El yoga o la natación son perjudiciales para el feto.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**6. Las embarazadas pueden llevar la misma rutina que llevaban de ejercicio antes de la gestación**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**7. Esta mal visto socialmente que las mujeres realicen deporte durante el embarazo.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**8. Existe información de sobra con respecto a el tipo de ejercicios que se pueden realizar durante el embarazo**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**9. Una mujer sedentaria, con un embarazo sin complicaciones, no debe comenzar un programa de ejercicios durante el embarazo.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**10. Las mujeres embarazadas no deben de realizar entrenamientos de fuerza durante la gestación de su embarazo.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**11. ¿Crees que la realización de ejercicio durante el embarazo aumenta la probabilidad de que el bebé nazca prematuro?**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**12. Los posibles efectos nocivos del ejercicio en el feto son mínimos, sino inexistentes.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**13. Estaría interesado/a en asistir a talleres en los que dieran información sobre embarazo y ejercicio si se lo ofrecieran.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**14. ¿Con que intensidad crees que es recomendable realizar ejercicio durante la gestación?**

- Leve
- Moderado
- Intenso

**15. Cuales crees que son los principales beneficios de realizar ejercicio durante el embarazo. Señala aquellas que creas.**

- Disminución del riesgo de diabetes gestacional.
- Disminuye el riesgo de preeclampsia
- Disminución del riesgo de hipertensión gestacional
- Mejoras del sistema cardiovascular
- Cambios en el sistema endocrino
- Mejora la función respiratoria
- Aumento de los niveles de condición física
- Mejora de la autoimagen

**16. Cual de estos ejercicios crees que son beneficiosos para realizar durante la gestación.**

- Andar
- Correr
- Nadar
- Montar en bici
- Zumba

**BIQUEA. Contestar solamente si es mujer y tiene hijos o ha tenido usted algún embarazo superior a 4 meses de gestación. Si se solicitan ejemplos, escriba todos los que considere pertinentes en el espacio provisto.**

**1. El personal especialista en ginecología/obstetricia y/o matrona/a encargado del seguimiento de su embarazo/le aconsejó sobre la conveniencia de realizar ejercicio durante la gestación**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**2. Siguió todas las recomendaciones relacionadas con la actividad física aconsejadas por su especialista sanitario**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**3. Si antes de su embarazo ya realizaba ejercicio de manera habitual, ¿ Su especialista en ginecología/obstetricia y/o matrona/a encargado del seguimiento de su embarazo/ le aconsejó seguir con los mismos ejercicios o le recomendó una nueva tabla de ejercicios adaptada a usted?**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**4. Si durante su gestación le brindaron información sobre el ejercicio durante el embarazo. ¿Quién fue el especialista/persona o medio por el cual obtuvo esta información?**

**5. En caso de que obtuviera esta información, ¿En que etapa del embarazo la obtuvo?**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo

**7. Durante su embarazo uno de los principales motivos para la no realización de las rutinas de ejercicio era la falta de tiempo o pereza.**

- Totalmente de acuerdo
- Moderadamente de acuerdo
- Ni acuerdo Ni desacuerdo
- Moderadamente en desacuerdo
- En total desacuerdo