



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN
MUJERES EMBARAZADAS. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JOHANNA ESTEFANÍA BARRETO BARRETO

DIRECTOR: DR. C. HELDER GUILLERMO ALDAS ARCOS

AZOGUES - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Johanna Estefanía Barreto Barreto portadora de la cédula de ciudadanía N° **0107275471**. Declaro ser el autor de la obra: **“Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica.”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **20 de agosto de 2024**



Johanna Estefanía Barreto Barreto

0107275471

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

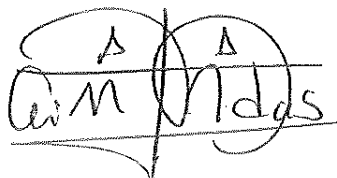
Dr. C. Helder Guillermo Aldas Arcos

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **“Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica.”**, realizado por: **Johanna Estefanía Barreto Barreto**, con documentos de identidad: **0107275471**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 20 agosto de 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Helder Aldas Arcos', with a stylized flourish underneath.

Helder Guillermo Aldas Arcos

1600383275

DIRECTOR

Agradecimiento

El agradecimiento es un gesto de humildad y de gratitud con las personas que han hecho posible un logro en cualquier ámbito de tu vida. Primeramente, doy gracias a ***Dios*** quien es el que hoy me permite estar en este mundo y porque nunca me deja sola cuando lo necesito, mi fe en él me ha hecho seguir adelante a pesar de la adversidad.

Quiero expresar un profundo agradecimiento a mi abuelita ***Teresa Barreto*** quien con sus consejos y su enorme apoyo me ha sido posible alcanzar este logro, le voy a estar eternamente agradecida por estar a mi lado siempre. A mi mamá ***Diana Barreto*** quien a su manera me ha dado el apoyo incondicional que he necesitado para poder mantenerme firme con esta meta.

De igual manera, realizo una mención de agradecimiento muy especial a ***Carlos Carpio*** quien en su debido momento fue mi soporte y un gran apoyo en toda mi carrera universitaria ya que, de manera directa o indirectamente hizo posible este logro.

Agradezco a mi mejor amiga ***Juleysi Torres*** gracias a su apoyo, a su compañía y a su amistad incondicional. Ella es mi persona, con quien he compartido muchos momentos que los llevaré siempre en mi corazón, ha sido muy importante durante este proceso.

Finalmente, presento toda mi gratitud a los docentes que intervinieron con sus conocimientos, consejos y enseñanzas para la realización de este trabajo, así como de tal manera, agradezco profundamente a mi tutor de tesis al ***Dr. Helder Aldas Arcos*** por su invaluable orientación y apoyo constate quien, gracias a su guía, a sus consejos y a su enorme paciencia he podido consolidar con total éxito mi trabajo.

Agradezco a todos los que intervinieron de alguna manera a la realización de este proyecto, les estoy profundamente agradecida.

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi abuelita ***Teresa Barreto*** cuya amorosa dedicación y esfuerzo ha sido muy fundamental durante toda mi vida y a su vez durante mi carrera universitaria. Mami abuelita este logro no es solo mío si no el de usted también, muchas gracias por todo.

De igual manera, me auto dedico esta investigación ya que, solo yo sé todo el esfuerzo y todo lo que tuve que pasar para lograr esta meta. Gracias a mi constancia y a mi fortaleza para seguir adelante es que me he permitido alcanzar este logro.

Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica.

Johanna Estefanía Barreto Barreto, Helder Guillermo Aldas Arcos

Universidad Católica de Cuenca, johanna.barreto.71@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

El embarazo y la práctica de ejercicio físico son dos términos inversos en las mujeres, dado que, generalmente la sociedad e incluso ellas mismas piensan que están poniendo en riesgo la salud y vida del bebé, por ello es importante que los entrenadores comprendan los cambios fisiológicos asociados con el ejercicio durante el embarazo. Por lo cual el propósito de esta investigación es, realizar una revisión bibliográfica de los principales beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. El diseño de investigación es no experimental, para el desarrollo de la investigación se empleó como principales métodos la revisión bibliográfica, descriptivo, sintético, deductivo e histórico lógico. De igual manera se realizó mediante la búsqueda de artículos científicos relacionados a la influencia del ejercicio físico en mujeres gestantes de los últimos 4 años, para ello se utilizó 6 bases de datos. Como resultados se obtuvo, los beneficios de la práctica del ejercicio físico en mujeres embarazadas teniendo como principales; la reducción significativa de partos por cesárea, diabetes mellitus gestacional, hipertensión gestacional, preclamsia, aumento de peso gestacional, fortalecimiento del suelo pélvico y mejora la salud mental de las mujeres embarazadas, reduciendo la ansiedad y la depresión.

Palabras clave: ejercicio físico, mujeres embarazadas, beneficios, recomendaciones

Influence of Physical Exercise Practice in Pregnant Women: A Literature Review

Johanna Estefanía Barreto Barreto, Helder Guillermo Aldas Arcos
Catholic University of Cuenca, johanna.barreto.71@est.ucacue.edu.ec

ABSTRACT

Pregnancy and physical exercise are often seen as contradictory for women, as society and even women generally believe that exercise may jeopardize the health and life of the baby. Therefore, trainers must understand the physiological changes associated with exercise during pregnancy. This research aims to conduct a literature review of the main benefits of physical exercise for pregnant women. The research design was non-experimental, and the main methods used to develop the study were a literature review and descriptive, synthetic, deductive, and historical-logical approaches. Scientific articles on the influence of physical exercise on pregnant women from the past four years were searched using six databases. The results revealed the benefits of physical exercise during pregnancy, including significant reductions in cesarean births, gestational diabetes mellitus, gestational hypertension, preeclampsia, excessive gestational weight gain, pelvic floor strengthening, and improved mental health, including reduced anxiety and depression.

Keywords: physical exercise, pregnant women, benefits, recommendations



ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Introducción | 1 |
| Método | 4 |
| <i>Estrategia de búsqueda</i> | 4 |
| <i>Criterios de elegibilidad</i> | 4 |
| <i>Extracción y análisis de datos</i> | 6 |
| Resultados | 6 |
| Tabla 1 | 7 |
| <i>Características de los estudios</i> | 12 |
| Tabla 2 | 12 |
| Discusión | 14 |
| <i>Beneficios del ejercicio físico en mujeres embarazadas</i> | 14 |
| <i>Programas de ejercicio físico para mujeres embarazadas</i> | 14 |
| <i>Recomendaciones para realizar ejercicio físico en mujeres embarazadas</i> | 15 |
| <i>Percepción del ejercicio físico en mujeres embarazadas</i> | 15 |
| Limitaciones metodológicas | 16 |
| Conclusiones | 17 |
| Referencias bibliográficas | 18 |

Introducción

El embarazo y la práctica de ejercicio físico son dos términos inversos en las mujeres, en esta línea décadas atrás el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG), enfatizaba que las mujeres embarazadas debían evitar el esfuerzo físico y descansar la mayor cantidad de tiempo posible. Esta postura tenía la percepción del cuerpo femenino como *débil* durante el embarazo, temiendo que al realizar ejercicio físico pudiera afectar la salud y vida del bebé (Davenport & Hayman, 2022). Sin embargo, los resultados de un estudio realizado en la provincia del Cabo Oriental en Sudáfrica Okafor & Goon (2022) muestra que, esta perspectiva ha evolucionado considerablemente, impulsando a las mujeres embarazadas a adoptar una postura más proactiva y expresando actitudes positivas hacia el ejercicio físico durante el embarazo, reconociendo sus múltiples beneficios para su bienestar integral y del bebé; por lo expresado, este estudio centra su atención en la influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas a través de una revisión bibliográfica.

De acuerdo con las estadísticas de la OMS (2021a) ponen de manifiesto una preocupante disparidad en los niveles de ejercicio físico entre hombres y mujeres, indicando que a nivel global las mujeres son menos activas físicamente alcanzando un 23% con respecto a los hombres, esto por las dificultades para realizar alguna práctica física, entre ellas la falta de acceso gratuito a instalaciones deportivas, la limitación de tiempo a causa de las responsabilidades familiares, la fatiga posterior a la jornada laboral, la carencia de conocimientos para organizar rutinas de ejercicio independientes y la percepción errónea de que se sienten saludables, por lo tanto, no ven la necesidad de realizar ejercicio, así lo fundamenta un estudio realizado en Ucrania (Malanchuk et al., 2023).

La inactividad física durante el embarazo representa un problema prevalente, a pesar de los potenciales beneficios del ejercicio físico y la ausencia de evidencia contundente sobre los riesgos asociados al ejercicio durante la gestación. Los elementos estresantes diarios, la ansiedad y los trastornos del sueño son contribuyentes significativos a la adopción de malos hábitos, esta combinación junto con la falta de ejercicio físico, conlleva al aumento de peso y a la obesidad generando así, la aparición de diversas enfermedades correlacionadas (Sergeeva et al., 2022). Las mujeres embarazadas constituyen un grupo demográfico vulnerable que se muestra afectado por estos factores de riesgo antes mencionados, lo que repercute en su bienestar y que puede incrementar el grado de mortalidad a causa de los mismos (OMS, 2021b).

La presente investigación es factible, pues se cuenta con el acceso a las bases digitales que permite llevar a cabo esta investigación y obtener la información necesaria de acuerdo al problema del estudio. En esta misma línea, este estudio pretende identificar y explicar la influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas pues, el ejercicio físico es considerado un gran aporte para la salud vital de las personas (Arkierupaia, 2021). El ejercicio físico es una variable esencial para el estudio en las mujeres embarazadas, se requiere el desarrollo e información de las principales investigaciones que contribuirán al aporte teórico acerca de la relación entre el ejercicio físico y su influencia en las mujeres embarazadas en el contexto internacional.

Para fundamentar la categoría *beneficios del ejercicio físico en las mujeres embarazadas* se toma como base los estudios de ACOG (2020), Alonso et al. (2021), López-Loman et al. (2021), así mismo en cuanto a los *programas de ejercicio físico para mujeres embarazadas* Gallo-Galán et al. (2022), Ribeiro (2022), de Castro et al. (2022), Okafor & Goon (2022) y con respecto a las recomendaciones se fundamenta con las investigaciones de Filipec & Matijević (2022), Gallo-Galán et al. (2023), Fernández-Buhigas et al. (2023) y finalmente sobre la *percepción del ejercicio*

físico en mujeres embarazadas se considera los criterios de, Hayman et al. (2023), Nan et al. (2023), Uzelpasacı et al. (2024), Zhang et al. (2024).

Por otro lado, se presentan las razones por las cuales las mujeres embarazadas se limitan a la práctica de ejercicio físico para mantenerse activas durante el período de gestación (Skjold et al., 2022). Por ello, se identifican estudios relacionados con los beneficios que tiene la práctica del ejercicio físico en las mujeres embarazadas. Sin embargo, a nivel internacional y nacional la mayoría de estos fundamentos teóricos y metodológicos acerca de influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas, poco han sido abordados por los profesionales de la *educación física y el deporte* (Serra et al., 2023).

Por lo anteriormente planteado, el problema científico ¿Cuáles son los principales beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas? Para contribuir a la solución del problema previamente mencionado se declara como objetivo general, realizar una revisión bibliográfica de los principales beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Para dar cumplimiento a este objetivo y desarrollar el presente estudio se declaran los siguientes objetivos específicos:

- Establecer los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de los principales beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas.
- Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos acerca del ejercicio físico para mujeres embarazadas, a través de una revisión sistemática.
- Explicar la influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas.

Método

Para la elaboración de la presente revisión bibliográfica, se tuvo en cuenta los lineamientos sugeridos por la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Page et al, 2021) que facilitó la estructuración de esta revisión.

Estrategia de búsqueda

Se empleó la metodología de revisión bibliográfica a través de una búsqueda de literatura en varias bases de datos de revistas electrónicas como: Scopus, PudMed, Crossref, Redalyc, Dialnet, Tylor & Francis; que están entre las plataformas de primer orden, que facilitan publicaciones de impacto y relevancia científica a nivel internacional. La utilización de estas bases de datos, se justifica, pues fueron las que incluían revisiones sistemáticas relacionadas con el ejercicio físico en mujeres embarazadas.

La búsqueda sistemática de las publicaciones consideró estudios del periodo 2020 – 2024, para lo cual, se emplearon combinaciones de los términos en el idioma inglés relacionados con el tema en estudio, se utilizó el operador booleano AND; así, se combinaron términos relacionados con la influencia del ejercicio físico en mujeres embarazadas (“Exercise” AND “pregnacy”), en el ámbito de beneficios ("benefits" AND "exercise" AND "pregnancy").

Criterios de elegibilidad

La revisión de los resultados de la elegibilidad y extracción de los datos del estudio. Luego de realizar las búsquedas respectivas, se eliminaron varios estudios; finalmente, para la selección de los artículos, se consideraron tres pasos según los criterios de elegibilidad: la lectura del título, la lectura de los resúmenes y la lectura de los textos completos.

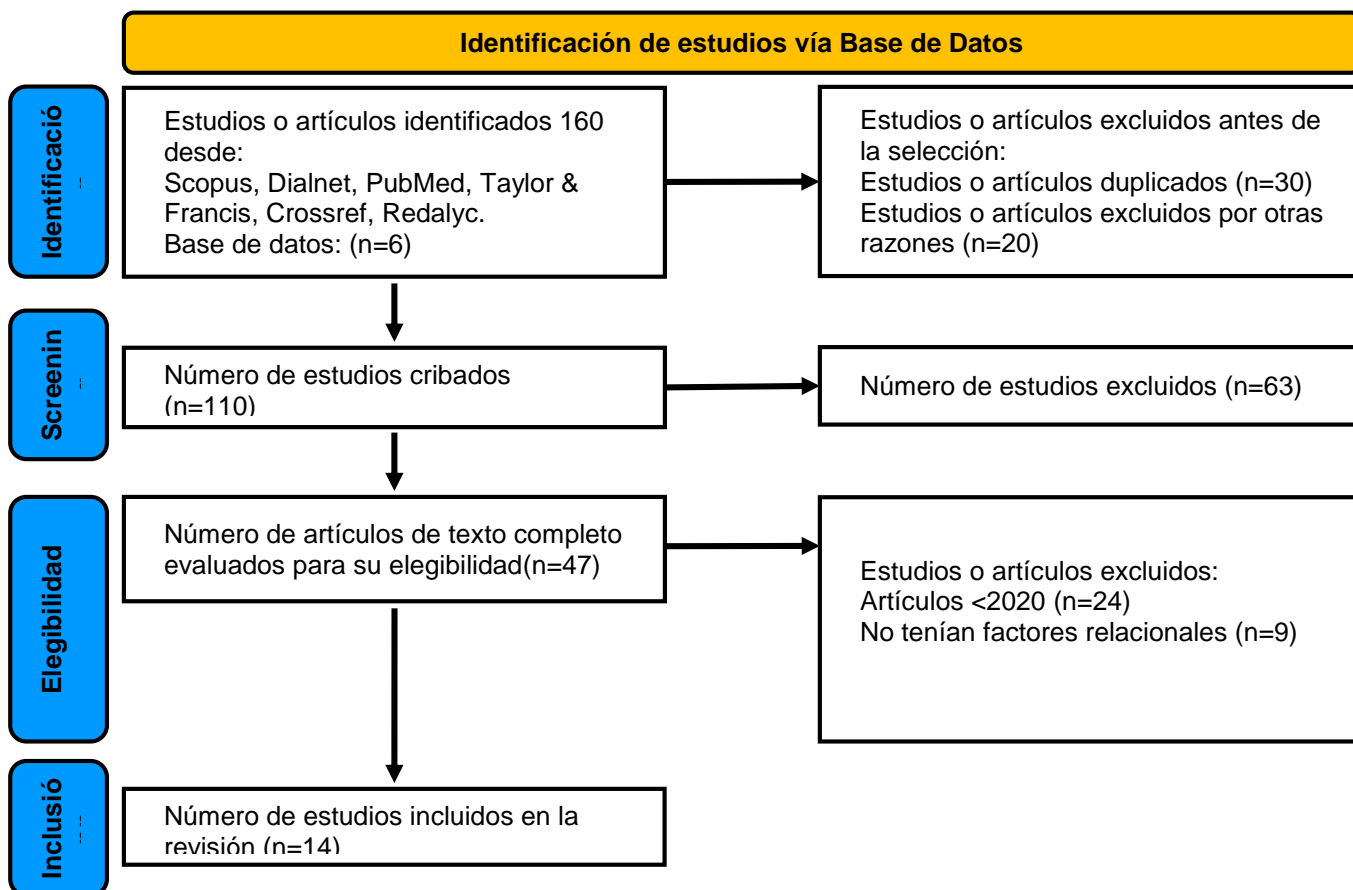
En la primera búsqueda en las bases de datos se consideró estudios desde el año 2020 al 2024, se identificaron 160 artículos, tras la cual, se eliminaron 30 estudios por estar duplicados y

20 porque no permitían el acceso al documento completo. En esta fase, se seleccionaron 110 artículos que, tras lectura del título y de resúmenes, se excluyeron 63 estudios, porque sus participantes no eran mujeres embarazadas. De los 47 estudios evaluados para ser elegibles, tras la revisión del texto completo, se eliminaron 33 estudios debido a: ser artículos publicados antes de 2020 (24), no tenían factores relacionados con el ejercicio físico en mujeres embarazadas (9). Así, se incluyeron 14 estudios que tenían relación con el ejercicio físico en mujeres embarazadas. Por lo que, los criterios de exclusión descritos, permitieron reducir aproximadamente el 90% de los estudios inicialmente hallados.

A continuación, se presenta el diagrama de PRISMA (Page et al., 2021).

Figura 1

Diagrama de flujo de búsqueda y de selección de estudios.



Extracción y análisis de datos

Los datos recogidos de cada artículo, fue organizada con la siguiente información: 1. Autor/año, 2. Título de la publicación, 3. Revista e índice de calidad de las revistas, 4. Participantes 5. Descripción de la metodología de investigación, 6. Factores asociados a la categoría (Tabla 1).

Resultados

Los resultados de los estudios fueron analizados cualitativamente, a fin de identificar la conceptualización teórica y los datos de cada estudio, para determinar los métodos utilizados para la práctica del ejercicio físico en mujeres embarazadas, sus beneficios y recomendaciones. En primera instancia se identificaron 160 artículos, de los cuales, 14 cumplían con los criterios de inclusión y se exponen en la Tabla 1.

Tabla 1*Estudios transversales sobre métodos y análisis asociados al ejercicio físico en mujeres embarazadas*

| Autor(Año) | Título publicación | Revista e *índice de calidad **cuartil | Participantes | Diseño del estudio | Descripción de la metodología de investigación | Factores asociados a la categoría |
|------------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|--|
| Gallo-Galán et al. (2023) | Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica | Atención Primaria *0,41 **Q2 | 4 guías | Transversal | Análisis de 4 guías clínicas sobre la recomendaciones para el ejercicio físico en mujeres embarazadas | Las cuatro guías enfatizan en la importancia de la práctica de ejercicio por las embarazadas, proporcionando orientación basada en la evidencia para minimizar el riesgo y la promoción de los beneficios para el binomio materno-fetal. |
| Okafor, UB y Goon, DT (2022) | Efficacy and positive outcome of physical activity in pregnant women | Pakistan Journal of Medical Sciences *0,47 **Q3 | 1082 embarazadas Edad de entre 19 y 34 años | Transversal | El cuestionario sobre el Conocimiento de los participantes sobre los beneficios y contraindicaciones del ejercicio durante el embarazo. | <i>Ejercicio físico prenatal</i> como uno de los componentes importantes de la atención prenatal en el programa de atención primaria de salud. |
| Uzelpasacı et al. (2024) | Significance of Physical Exercise in Pregnancy: Comparison of Short and Long Exercise Programs | Z Geburtshilfe Neonatol *0,21 **Q3 | 32 mujeres embarazadas | Transversal Descriptivo | Mediciones del espesor muscular determinadas por ultrasonido, la prueba de caminata de 6 minutos, el Cuestionario de Actividad Física en el Embarazo, la Escala Visual Analógica, el Índice de Discapacidad de Oswestry y el Cuestionario Corto de Calidad de Vida Formulario-36 | El LEP aumenta el nivel de ejercicio físico, la capacidad funcional y la calidad de vida más que el SEP durante las últimas etapas del embarazo. |

| | | | | | | |
|--|---|---------------------------------|---|-------------------------|--|---|
| Hayman et al. (2023) | A mixed-methods exploration of attitudes towards pregnant Facebook fitness influencers | BMC Public Health | 5 Influencers / 2 videos explicativos del ejercicio físico | Transversal Descriptivo | Extracción y selección de datos de la plataforma de Facebook en relación a videos de influencers sobre la práctica del ejercicio físico en mujeres embarazadas. Se evaluó los comentarios de estos videos. | El ejercicio durante el embarazo en Facebook se encontró que los usuarios reconocen los beneficios para la salud y la importancia del ejercicio durante el embarazo. |
| | | *1,25 **Q1 | | | | |
| ACOG Committee Opinion, Number 804 (2020) | Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period | Obstetrics & Gynecology | 3 ensayos aleatorios y 2 revisiones sistemáticas | Transversal | Revisión Sistemática de varios estudios sobre los beneficios del ejercicio físico en mujeres embarazadas | Aunque la evidencia es limitada, el ejercicio resulta beneficioso para los resultados del embarazo y no hay evidencia de daño cuando el ejercicio no está contraindicado. El ejercicio puede reducir el riesgo de diabetes gestacional, preclamsia y parto por cesárea |
| | | *2,03 **Q1 | | | | |
| Ribeiro, Maria Margarida, Andrade, Ana and Nunes, Inês (2022) | Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription | Journal of Perinatal Medicine | 57 artículos, incluidos 32 metanálisis, 9 revisiones sistemáticas y 16 ensayos controlados aleatorios | Transversal | Revisión sistemática en MEDLINE | El ejercicio puede ayudar a prevenir importantes trastornos relacionados con el embarazo, como DMG, GH y PE. Las condiciones que tienen un impacto en la calidad de vida materna, como la ansiedad, la depresión prenatal, la PL y la IU también se previenen y pueden mejorar con el ejercicio |
| | | *0,72 **Q2 | | | | |
| de Castro R, Antunes R, Mendes D, Szumilewicz A, Santos-Rocha R (2022) | Can Group Exercise Programs Improve Health Outcomes in Pregnant Women? An Updated Systematic Review | Int J Environ Res Public Health | 31 ensayos aleatorizados | Transversal Descriptivo | Revisión sistemática se analizaron con el modelo Consensus of Ejercicio Reporting Template (CERT), el cumplimiento de las pautas actuales y la efectividad en los parámetros de salud y condición física materna | Efectos significativos de los programas de ejercicio grupal específicamente, menor aumento de peso materno, menor presión arterial, mejor rendimiento de los músculos del piso pélvico y menor riesgo de depresión, |
| | | *0,81 **Q2 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|---------------------------|-------------|---|---|
| | | | | | | mayor tasa de parto espontáneo, menores complicaciones durante el parto, menor peso del recién nacido. |
| Alonso Morante, Yanci Irigoyen, Iturricastillo Urteaga. (2022) | Programas de ejercicio físico para embarazadas: 10 recomendaciones para programar la actividad física | Revista Ibero Americana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte | 26 artículos | Transversal | Revisión literaria de artículos | El ejercicio físico durante el embarazo, especialmente programas multidisciplinares que combinan actividades aeróbicas, de fuerza y flexibilidad, tanto en tierra firme como en agua, ofrece diversos beneficios para la salud de la madre y el feto. |
| | | *0,73 **Q2 | | | | |
| Manuela Filipec, Ratko Matijević (2022) | Why We should Recommend Exercise in Pregnancy? | Clinical and Experimental Obstetrics and Gynecology | 4 guías internacionales | Transversal | Revisión Narrativa de artículos | El ejercicio regular conduce a procesos de adaptación específicos de los sistemas corporales que mejoran la salud física y mental de las mujeres embarazadas con un efecto positivo en el feto. |
| | | *0,17 **Q3 | | | | |
| Gallo-Galán et al.(2022) | Ejercicio físico y embarazo. Medicina basada en la evidencia (MBE) | Medicina de Familia. SEMERGEN | 3 modalidades de análisis | Transversal | Analizar las Revisiones Cochrane existentes, así como en las principales Guías de práctica clínica y Documentos de consenso | Existe suficiente evidencia científica que indica que la práctica regular de actividad física de intensidad moderada-vigorosa durante el embarazo (y desde el primer trimestre) no tiene ningún riesgo para la salud de la gestante ni del feto. |
| | | *0,22 ** Q3 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|-------------|---|---|
| Yanci et al. (2022) | Análisis del disfrute en un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas | Journal of Sport and Health Research *0,2 **Q4 | 208 mujeres embarazadas en la semana 14 de gestación participaron/ programa de 24 semanas de ejercicio físico hasta la semana 38 de embarazo | Transversal | Programa de ejercicios: sesiones aeróbicas, de fuerza y equilibrio, sesiones acuáticas, estiramientos y relajación. Se utilizó la escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) | Las mujeres embarazadas participantes en el presente estudio declararon un alto nivel de disfrute al realizar el programa de ejercicio físico implementado (sesiones acuáticas, ejercicios aeróbicos, fuerza y equilibrio y estiramientos y relajación) |
| Fernández-Buhigas et al. (2023) | Fetal and maternal Doppler adaptation to maternal exercise during pregnancy: a randomized controlled trial | The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine *0,65 **Q2 | 124 mujeres embarazadas | Transversal | Programa de acondicionamiento físico supervisado de tres sesiones de 60 min por semana desde las 12 a las 15 semanas y durante todo el embarazo o hasta las 39 semanas de gestación si el parto no se hubiera producido antes. Cada sesión incluyó 10 min de calentamiento, 25 min de ejercicio cardiovascular, 10 min de ejercicios de fortalecimiento, 5 min de coordinación y equilibrio, 5 min de ejercicios de suelo pélvico y 5 min de estiramiento y relajación. Las sesiones se realizaron dos veces al día, cuatro días a la semana. | En mujeres embarazadas un programa regular de ejercicio moderado supervisado durante el embarazo no deteriora los parámetros Doppler fetales o maternos a lo largo del embarazo, lo que refleja que la práctica de ejercicio durante el embarazo es segura. |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|-------------|--|--|
| Zhang et al. (2024) | The Association Between Exercise During Pregnancy and the Risk of Preterm Birth | International Journal of Women's Health | 6501 mujeres Edad menos de 25, 25 a 30 y más de 30 años | Tranversal | Encuesta de referencia de la cohorte de nacimiento de Jinan para el resultado PTB, El cuestionario de la entrevista contenía ítems sobre ejercicio físico durante el embarazo y cada trimestre | El ejercicio durante el embarazo puede reducir el riesgo de parto prematuro en mujeres sin complicaciones durante el embarazo. |
| | | *0,76 **Q1 | | | | |
| Nan et al. (2023) | Perceptions and experiences of exercise among pregnant women | Midwifery | 40 mujeres embarazadas Edad 26 y 34 años | Transversal | Muestreo intencional, se realizaron entrevistas telefónicas individuales semiestructuradas y las transcripciones textuales se analizaron mediante análisis de contenido. | Identificó barreras como la falta de conocimiento, confianza y apoyo, y preocupaciones sobre la seguridad. Esto sugiere que la provisión de programas de ejercicio personalizados para mujeres embarazadas, que incluyan educación, tranquilidad, estrategias de motivación y apoyo no profesional y profesional |
| | | *0,91 **Q1 | | | | |

* Factor impacto de la revista

** Scimago Journal R

Características de los estudios

En la tabla 2, se describen las características de los 14 estudios elegidos para la presente revisión sistemática. La publicación de los estudios, se publicaron a partir del 2020 (14). La localización de los estudios en su mayoría fue: en Asia (3), Europa (8), África (1), Norte América (1) y Oceanía (1); en las investigaciones participaron mujeres embarazadas.

Respecto al tipo de estudio, los 14 estudios fueron de tipo cualitativo y como herramienta de recopilación de datos, la mayoría de estudios utilizó el análisis de guía y estudios (5), el cuestionario (4), un programa de ejercicios (1), la entrevista (1), una escala de valoración (1), una plantilla de registro (1) y una ficha de observación (1). Para el análisis de los datos, la mayoría de los trabajos utilizaron el paquete IBM SPSS y se emplearon los estadísticos pruebas de chi-cuadrado.

Tabla 2

Características de los estudios analizados

| Título | Año | Lugar | Instrumento | Estadísticos |
|---|------------|--------------|---|--|
| Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica | 2023 | España | Análisis de guías clínicas | Método cualitativo |
| Efficacy and positive outcome of physical activity in pregnant women | 2022 | Sudáfrica | Cuestionario sobre los beneficios y contraindicaciones del ejercicio durante el embarazo. | Descriptiva de media, frecuencia y porcentajes |
| Significance of Physical Exercise in Pregnancy: Comparison of Short and Long Exercise Programs | 2022 | Turquía | Cuestionario de Actividad Física en el Embarazo | Métodos mixtos |
| A mixed-methods exploration of attitudes towards pregnant Facebook fitness influencers | 2023 | Australia | Plantilla de registro de comentarios | Métodos mixtos |

| | | | | |
|--|------|----------|---|---|
| Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period | 2020 | E.E.U.U | Ficha de observación | Método cualitativo |
| Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription | 2022 | Portugal | Análisis literario | Método Prisma |
| Can Group Exercise Programs Improve Health Outcomes in Pregnant Women? An Updated Systematic Review | 2022 | Portugal | Consensus of Ejercicio Reporting Template (CERT) | Método Prisma |
| Programas de ejercicio físico para embarazadas: 10 recomendaciones para programar la actividad física | 2021 | España | Análisis literario | Método cualitativo |
| Why We should Recommend Exercise in Pregnancy? | 2022 | Croacia | Análisis Narrativo | Método cualitativo |
| Ejercicio físico y embarazo. Medicina basada en la evidencia (MBE) | 2022 | España | Análisis de Guías de práctica clínica y Documentos de consenso | Método cualitativo |
| Análisis del disfrute en un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas | 2021 | España | Escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) | Chi-cuadrado |
| Fetal and maternal Doppler adaptation to maternal exercise during pregnancy: a randomized controlled trial | 2023 | España | Programa de acondicionamiento físico supervisado durante todo el embarazo | Análisis descriptivo se realizó mediante mediana, |
| The Association Between Exercise During Pregnancy and the Risk of Preterm Birth | 2024 | China | Cuestionario | Chi-cuadrado |
| Perceptions and experiences of exercise among pregnant women | 2023 | China | Entrevistas telefónicas | Método cualitativo |

Discusión

Beneficios del ejercicio físico en mujeres embarazadas

Los estudios revisados indican que la práctica del ejercicio físico durante el embarazo proporciona múltiples beneficios, tanto para la mamá como para el bebé. En esta misma línea, ACOG (2020) así como también Yanci et al. (2021) coinciden que, el ejercicio físico moderado y vigoroso se posiciona como una herramienta fundamental que genera diversos beneficios tales como; la reducción significativa de partos por cesárea, diabetes mellitus gestacional, hipertensión gestacional, preclamsia, aumento de peso gestacional, fortalecimiento del suelo pélvico y mejora la salud mental de las mujeres embarazadas, reduciendo la ansiedad y la depresión. Además López-Loman et al. (2021) destacan un alto grado de disfrute de las mujeres embarazadas al realizar ejercicio físico combinado, sesiones acuáticas, ejercicios aeróbicos, fuerza y equilibrio, estiramientos y relajación.

Programas de ejercicio físico para mujeres embarazadas

Los autores Gallo-Galán et al. (2022) así como también Ribeiro et al. (2022) concuerdan que las mujeres embarazadas deben acumular entre 150-300 min de ejercicio por semana, con sesiones de 3 a 5 días de al menos de 20 a 30 min con una intensidad moderada. Los ejercicios que se consideran seguros son; *caminar, bicicleta estática, baile aeróbico, ejercicio de resistencia (usando pesas livianas, bandas elásticas), ejercicios de estiramiento, acondicionamiento de la fuerza, aeróbicos, natación y aerobio acuático.*

Al respecto de Castro et al. (2022) afirman que los programas grupales de ejercicio físico para mujeres embarazadas no solo mejoran la condición física, sino que también proporcionan un espacio de apoyo social y emocional, contribuyendo a disminuir considerablemente los niveles de depresión prenatal, puesto que, se mantienen socialmente activas al convivir con otras mujeres embarazadas.

Por otro lado Okafor et al. (2022) enfatizan la importancia del ejercicio físico como un componente esencial en la atención prenatal, destacando que el ejercicio físico puede reducir el riesgo de complicaciones.

Recomendaciones para realizar ejercicio físico en mujeres embarazadas

Estudios como los de Filipec et al. (2022) y Gallo-Galán et al. (2023) recomiendan que todas las mujeres embarazadas sin contraindicaciones médicas deben hacer ejercicio durante el embarazo, antes de prescribir un programa de ejercicio físico para mujeres embarazadas se recomienda realizar una evaluación clínica completa, teniendo en cuenta los factores como; el trimestre de embarazo y el nivel de condición física previa. Por otro lado, se debe suspender o disminuir la intensidad del ejercicio físico si se presenta una de estas señales de advertencia; dolor del pecho, dificultad para respirar, mareos persistentes, contracciones uterinas regulares y dolorosas.

Estudios como de Fernández-Buhigas et al. (2023) demuestran que la práctica de un programa de ejercicio físico planificado y supervisado durante el embarazo, no perjudica los parámetros *doppler* fetales o maternos a lo largo del embarazo, lo que deja evidencia que la práctica del ejercicio físico es segura para el bebé sin daños en la oxigenación fetal.

Percepción del ejercicio físico en mujeres embarazadas

La visión que tienen las mujeres embarazadas sobre la práctica del ejercicio físico ha cambiado notoriamente, así lo revela el estudio de Hayman et al. (2023) estos autores sostienen que, las mujeres embarazadas reconocen la importancia y los beneficios que proporciona el realizar ejercicio físico durante el embarazo; sin embargo, el poco conocimiento e información ha hecho que las mujeres embarazadas busquen asesoramiento de personas influyentes en las redes sociales, que comúnmente son percibidos como una fuente confiable, no obstante, aún persiste la idea que estos ejercicios son inseguros e innecesarios. En el mismo sentido, Nan et al. (2023) sostienen que

el ejercicio físico no está asociado con los partos prematuros, al contrario, la práctica de ejercicio físico planificado y supervisado puede minimizar este riesgo y mejorar la calidad de vida del binomio materno-fetal (Uzelpasacı et al., 2024). Los profesionales de la actividad física y deporte, son los llamados a promover programas de ejercicio físico específico para mujeres embarazadas, seguros y efectivos, que contribuyan a minimizar las barreras que impiden a las mujeres embarazadas sentirse seguras en la práctica de ejercicio físico, para mejorar su salud y la de su bebé (Zhang et al., 2024).

Limitaciones metodológicas

Una de las principales limitaciones fue que la mayoría de los hallazgos corresponden a estudios transversales. Además, un porcentaje alto de los datos se basan en auto-reportes, lo que puede introducir sesgos de recuerdo o deseabilidad social. También, la variabilidad en los métodos y herramientas utilizadas para medir los resultados dificulta la comparación directa.

Conclusiones

Los hallazgos obtenidos en esta revisión bibliográfica determinan los beneficios de la práctica planificada, sistemática y supervisada del ejercicio físico en mujeres embarazadas teniendo como principales; la reducción significativa de partos por cesárea, diabetes mellitus gestacional, hipertensión gestacional, preclamsia, aumento de peso gestacional, fortalecimiento del suelo pélvico y mejora la salud mental de las mujeres embarazadas, además puede reducir la ansiedad y la depresión.

Las recomendaciones actuales en el ámbito de la salud materno-infantil destacan la importancia de implementar programas de ejercicio físico supervisados y personalizados para cada mujer embarazada. Estos programas deben considerar el trimestre del embarazo en curso, la condición física previa de la mujer y cualquier posible complicación de salud que pudiera presentarse.

La evidencia actual respalda firmemente la inclusión del ejercicio físico como un componente integral de la atención prenatal. Se hace hincapié en la necesidad de realizar investigaciones adicionales con diseños metodológicos más robustos para fortalecer la base de evidencia y optimizar las recomendaciones de ejercicio físico durante el embarazo.

Referencias bibliográficas

- Alonso, E., Yanci, J., & Iturricastillo, A. (2021). Programas de ejercicio físico para embarazadas: 10 recomendaciones para programar la actividad física. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 10(3), 116–138. doi:<https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12959>
- Arkierupaia, S. (2021). Physical Activity to Stay Fit. *Revista de Salud y Ciencias Afines NU*, 11(01), 08-11. doi:10.1055/s-0040-1721230
- Davenport, M., & Hayman, M. (2022). Physical activity during pregnancy: Essential steps for maternal and fetal health. *Obstetric Medicine*, 15(3), 149–150. doi:10.1177_1753495X221122540
- De Castro, R., Antunes, R., Mendes, D., Szumilewicz, A., & Santos-Rocha, R. (2022). Can Group Exercise Programs Improve Health Outcomes in Pregnant Women? An Updated Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4875. doi:10.3390/ijerph19084875
- De Souza, T., Petraconi, N., & Serra, F. (2023). Physical Training for Pregnant Women: The Theoretical Knowledge and what is Recommended in Gyms. *Public Health Open Access*, 7(1). doi:10.23880/phoa-16000239
- Fernández-Buhigas, I., Arias, M., Vargas-Terrones, M., Brik, M., Rolle, V., Barakat, R., . . . Santacruz, B. (2023). Fetal and maternal Doppler adaptation to maternal exercise during pregnancy: a randomized controlled trial. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 36(1). doi:<https://doi.org/10.1080/14767058.2023.2183759>
- Filipec, M., & Matijević, R. (2022). Why We should Recommend Exercise in Pregnancy? *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 49(11), 243 . doi:<https://doi.org/10.31083/j.ceog4911243>
- Gallo-Galán, L., Gallo-Vallejo, M., & Gallo-Vallejo, J. (2022). Ejercicio físico y embarazo. Medicina basada en la evidencia (MBE). *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 48(6), 423-430. doi:<https://doi.org/10.1016/j.semerg.2022.02.008>

- Gallo-Galán, L., Gallo-Vallejo, M., & Gallo-Vallejo, J. (2023). Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica. *Atención Primaria*, 55(3). doi:<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102553>
- Hayman, M., Keppel, M., Stanton, R., Thwaite, T., Alfrey, K.-L., Stephanie, C. d., . . . Cannon, V. (2023). A mixed-methods exploration of attitudes towards pregnant Facebook fitness influencers. *BMC Public Health*, 23(569). doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-023-15457-6>
- López-Loman, N., Yanci, J., Granados, C., Lozano, L., Barrenetxea, I., & Romaratezabala, E. (2021). Análisis del disfrute en un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas. *Journal of Sport and Health Research*, 13(3), 493-504. <https://n9.cl/ks0pa>
- Malanchuk, G., Ripak, G., & Ripak, M. (2023). Motives and interests of women aged 25-35 to physical education. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*, 5(165), 82-86. doi:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).18)
- Nan, M., Chau, J., Zang, Y., Deng, Y., Wong, C. L., & Thompson, D. (2023). Perceptions and experiences of exercise among pregnant women. *Midwifery*, 125(1). doi:<https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103792>
- Okafor, U., & Goon, D. (2022). Efficacy and positive outcome of physical activity in pregnant women. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 38(8), 2220-2226. doi:<https://doi.org/10.12669/pjms.38.8.4911>
- Opinión del Comité de ACOG, n. 8. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), 178-188. doi:[10.1097/AOG.0000000000003772](https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021a). *WHO calls for better and fairer opportunities for physical activity to improve health*. <https://n9.cl/fjqjgj>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021b). *Directrices de la OMS sobre la actividad física y comportamientos sedentarios*. <https://n9.cl/utkln>

- Ribeiro, M., Andrade, A., & Nunes, I. (2022). Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine*, *50*(1), 4-17. doi:<https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315>
- Sergeeva, V., Lipatova, T., Chamkina, K., & Khodyushova, A. (2022). Evaluación de la dieta, los malos hábitos y el estado psicológico en hombres y mujeres del siglo XXI. *Kachestvennaya Klinicheskaya Praktika = Buenas Prácticas Clínicas*, *1*(2), 28-36. doi:<https://doi.org/10.37489/2588-0519-2022-2-28-36>
- Skjold, I., Benvenuti, M. B., & Haakstad, L. (2022). Why do so many pregnant women give up exercise? An Italian cross-sectional study. *Women's health (London, England)*, *18*(1). doi:<https://doi.org/10.1177/17455057221117967>
- Uzelpasacı, E., Ozcakar, L., Özgül, S., Özyüncü, Ö., Beksac, M., & Akbayrak, T. (2024). Significance of Physical Exercise in Pregnancy: Comparison of Short and Long Exercise Programs. *Z Geburtshilfe Neonatol*, *14*(1). doi:10.1055/a-2231-7074
- Zhang, J., Xiao, Y., Bai, S., Lin, S., S, D., & Wang, Z. (2024). The Association Between Exercise During Pregnancy and the Risk of Preterm Birth. *International Journal of Women's Health*, *16*, 219-228. doi:<https://doi.org/10.2147/IJWH.S447270>

ANEXOS

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Johanna Barreto

Tutor: Dr.C. Helder Aldas Arcos

Ciclo: 7mo A

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

1. Título del Trabajo de Investigación

Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica.

2. Línea y sublínea de Investigación

a. Línea: **Educación, actividad física y deporte**

b. Sublínea: **Actividad Física y Salud**

3. Problematicación

Actualmente en el mundo los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo son factores que están afectando a la población en general (Sánchez-García, 2016). En el Ecuador y en los demás países las mujeres embarazadas son un grupo vulnerable el cuál se ve afligido por dichos factores de riesgo, que inciden en su salud y que puede incrementar el grado de mortalidad a causa de los mismos (OMS, 2021). Según registros de la OPS (2016) a nivel mundial, el (32%) de mujeres realizan menos actividad física que el (23%) de los hombres, puesto que presentan dificultades para realizar alguna práctica deportiva debido al trabajo, la maternidad y vida familiar de las mujeres (Martín et al., 2014). En esta misma línea los autores González et al. (2011) plantean que habitualmente el embarazo y la práctica de ejercicio físico son dos términos que no van de la mano y que causan controversia en las mujeres que lo practican, dado que, generalmente la sociedad e incluso ellas mismo piensan que están poniendo en riesgo la salud y vida del bebé, esta idea ha trascendido durante generaciones y consideran que las embarazadas son personas frágiles, que necesita de reposo y actividades livianas. Esto se contradice, pues por lo regular las mujeres embarazadas pueden cumplir sus responsabilidades laborales y familiares normalmente hasta sus últimas semanas de gestación, siempre y cuando, estas actividades no presenten condiciones de

riesgo para su embarazo (Ministerio de Salud Pública, 2014). A nivel internacional un estudio brasileño afirma que el 14,8% de las mujeres realizan actividad física en su tiempo libre antes del embarazo, el 12,9% durante y solo el (4,3%) estuvieron activas a lo largo de todo el embarazo (Domingues et al., 2007).

El embarazo no es una enfermedad, es una etapa que pasa una mujer y que necesita un poco más de cuidado, no obstante, en caso de presentar alguna complicación debe seguir exactamente las indicaciones médicas. Por lo general los médicos recomiendan actividades de poco esfuerzo como caminar, correr, ciclismo, nadar, entre otras; sin embargo, se puede seguir una guía de ejercicios planificada y dirigida por un profesional en el área que lleva el control de las clases, de acuerdo al estado de salud de la embarazada y su bebé (Alonso, Yanci, & Iturricastillo, 2021).

4. Justificación

a. Importancia teórica

En la actualidad la mayoría de estos fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas han sido poco abordados por los profesionales de la EF y el Deporte. En el presente estudio se identificarán hallazgos, en los que se evidencien los beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Se pretende identificar y explicar la influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas, pues, el ejercicio físico es considerado un gran aporte para la salud vital de las personas y sobre todo en las mujeres embarazadas. El ejercicio físico es una variable esencial para el estudio en las mujeres embarazadas, se requiere el desarrollo e información de los principales estudios investigados que contribuirán al aporte teórico acerca de la relación entre el ejercicio físico y su influencia en las mujeres embarazadas en el contexto mundial.

b. Resultados esperados

Se espera conocer las razones por las cuales las mujeres embarazadas no realizan ejercicio físico además, los beneficios que puede tener tanto para su salud como para la de su bebé. Por ello, se aguarda identificar estudios relacionados con los beneficios que tiene la práctica del ejercicio físico en las mujeres embarazadas.

c. Factibilidad

La presente investigación, es factible, debido a que se cuenta con el acceso a las bases digitales de la Universidad Católica de Cuenca; PubMed, Web of Science, Dialnet, Google Scholar, Scopus, Redalyc, Scielo y sitios web como; Organización Mundial de la Salud, The American College of Obstetricians and Gynecologists, Organización Panamericana de la Salud, entre otras bases digitales que permitan llevar a cabo esta investigación y obtener la información necesaria de acuerdo al problema del estudio. Teniendo como objetivo principal, realizar una revisión bibliográfica de los principales beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas, es decir, identificar y analizar estudios acerca del ejercicio físico y la influencia que puede tener en las mujeres embarazadas que optan por realizar ejercicio físico en esta etapa de su vida como es el embarazo.

5. Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos de los principales beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas?
2. ¿Cómo incide la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas?

6. Objetivos

- a. **Objetivo General:**

Realizar una revisión bibliográfica de los principales beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas.

b. Objetivos específicos:

1. Establecer los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de los principales beneficios de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas.
2. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos acerca del ejercicio físico para mujeres embarazadas, a través de una revisión sistemática.
3. Explicar la influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas.

1. Fundamentación teórica

Estudios como los de Sánchez-García et al. (2016) a través de una revisión bibliográfica afirman que, los ejercicios supervisados que se ejecutaron con una intensidad moderada y cuya duración fue superior a 6 semanas obtuvieron resultados estadísticamente significativos en la calidad de vida de la mujer. Estos ejercicios practicados por las mujeres evidenciados en esta revisión fueron: ejercicios de *pilates* (sistema de entrenamiento físico y mental), bicicleta estática, ejercicios para fortalecer el suelo pélvico y ejercicio aeróbicos.

Cada uno de estos entrenamientos físicos fueron analizados para la interpretación del resultado mencionado anteriormente, dando así respuesta al objetivo planteado por los autores; evaluar los efectos del ejercicio físico en las mujeres durante el embarazo y el posparto y su influencia en la calidad de vida. Sin embargo, Sánchez-García et al, en su investigación presentaron algunas limitaciones como la ausencia de estudios que enfatizan cómo influyen en la calidad de vida de la mujer los ejercicios que abarquen desde el segundo trimestre del embarazo, hasta los 6 meses posparto.

En consonancia con lo planteado los principales fundamentos teóricos que sustentan este estudio en cuanto al ejercicio físico en mujeres embarazadas, centran su atención en las investigaciones de Hayman et al. (2023), Nan et al. (2023), Filipec et al. (2022) y Fernandes de Carvalho et al. (2023).

De acuerdo con la OMS (2021) referencia que el ejercicio físico es una subcategoría de actividad física la cual es, una práctica programada, estructurada y repetitiva es decir que, responde a un fin en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física, incrementando de tal manera el nivel funcional del organismo. La práctica de ejercicio físico conlleva una amplia variedad de beneficios para la salud tanto física, emocional y psicológicamente de la persona que tienen un entrenamiento riguroso y responsable. Dentro de estos beneficios que ofrece el ejercicio físico se encuentra específicamente la disminución del peso corporal, la prevención de enfermedades cardiovasculares, disminución de estrés, mejoramiento de articulaciones-huesos, mejora la salud mental y el aprendizaje.

Los beneficios que el ejercicio físico tiene sobre la salud están ampliamente demostrados, aunque en un periodo de enorme importancia y profundos cambios físicos y psicológicos como es el embarazo todavía se están investigando. Numerosos estudios coinciden en afirmar que su práctica puede favorecer física y mentalmente a las mujeres embarazadas. Como beneficios cabe destacar la disminución de la posibilidad de aparición de diabetes y obesidad, reducción de hipertensión, mejora el ánimo y la salud mental. A nivel fetal mejora la salud infantil, condición cardiovascular, reduce la hiperglucemia y disminuye las complicaciones en el parto (Salazar, 2016).

Está claro que el ejercicio durante el embarazo se asocia con numerosos resultados saludables. Sin embargo, antes de prescribir ejercicio, es importante que los entrenadores comprendan los cambios fisiológicos asociados con el embarazo y aquellos asociados con el ejercicio durante el embarazo

(Gregg & Ferguson II, 2017). Entre estos cambios se identifica el aumento de volumen sanguíneo, la frecuencia cardíaca aumenta, la presión arterial y también la frecuencia respiratoria entre muchos más, por lo tanto, hay que tomar en cuenta estos factores al momento de realizar el programa de ejercicios para las mujeres embarazadas para evitar cualquier situación contraproducente en su estado gestacional.

Varios factores contribuyen a la hinchazón en los pies y los tobillos durante el embarazo, el útero en crecimiento ejerce más presión sobre las venas, lo que afecta al retorno de la sangre al corazón. Por lo general esto desaparece después del parto, mientras tanto se recomienda realizar ejercicio ya sea, caminatas, pedalear en una bicicleta fija o nadar algunos largos en una piscina, en lo posible practicar todos los días (Tobah, 2020).

En la misma línea Rong et al. (2015) muestra los resultados del metanálisis realizado en su investigación los mismos señalaron que el aumento de peso durante el embarazo puede provocar un desequilibrio de peso posparto a corto y largo plazo. El primer estudio australiano realizado sobre el cambio del IMC entre embarazos con una muestra de estudio de 14 857 mujeres el cual indica que, el aumento del IMC entre embarazos se asoció con tasas reducidas de parto vaginal espontáneo y se registra el aumento de la pérdida de sangre materna, mientras que en los resultados neonatales se registra dificultad respiratoria e hipoglucemia. Este estudio demuestra que el sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de diversos resultados maternos y neonatales adversos conjuntamente proyectados a tener dificultades en embarazos posteriores e ir acopando peso conforme vaya teniendo más embarazos, por lo tanto, se necesitan estrategias efectivas de control de peso. (Knight-Agarwal et al., 2016)

El aumento de peso durante el embarazo se asocia con complicaciones maternas y fetales es por ello que la organización BMJ (2017), realizó una investigación basada en una revisión sistemática y un metanálisis de 36 ensayos aleatorios donde se evidenció que, las intervenciones basadas en el ejercicio físico reducen consistentemente el aumento de peso gestacional y reducen significativamente las probabilidades de cesárea y no tienen ningún efecto sobre los resultados de la descendencia acompañadas o no de una dieta se minimiza el aumento del peso gestacional. El componente de ejercicio físico en la mayoría de estudios revisados implicó ejercicios estructurados de intensidad moderada, clases de aeróbicos, ciclismo estacionario de resistencia y variando la frecuencia. Este efecto beneficioso se observó en todas las mujeres independientemente de la característica materna que presenten.

En el 2017 se realiza el primer estudio prospectivo por parte de Campolong et al. (2017) sobre mujeres sanas seguidas durante el embarazo y hasta 7 meses después del parto para informar la asociación del nivel de ejercicio físico durante el embarazo con la calidad de vida posparto. Estos hallazgos demostraron que la calidad de vida posparto fue más alta entre las mujeres que cumplieron las recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico, en comparación con las mujeres que no cumplieron con los niveles recomendados de ejercicio durante el embarazo. Lograr el nivel recomendado de ejercicio físico durante el embarazo no se asoció con puntuaciones de síntomas depresivos posparto en esta cohorte de mujeres sanas, debido a que como bien se sabe la práctica de ejercicio físico libera los niveles de estrés, de ansiedad, de depresión y manteniendo al cuerpo física y mentalmente activos.

Un artículo basado en estándares educativos europeos para especialistas en embarazo y ejercicio demuestra que, es necesaria una estrecha cooperación entre la mujer, su proveedor de atención obstétrica y los especialistas en entrenamiento físico para promover el ejercicio durante el

embarazo. Los obstetras deben realizar una evaluación previa para poder recomendar la práctica de ejercicio físico a las gestantes y de igual manera brindarles información a las mujeres sobre los beneficios del mismo y los riesgos de la inactividad física. Por otra parte, el diseño y la implementación del programa de ejercicios para mujeres embarazadas son tareas de profesionales del ejercicio, preferiblemente calificados en el ámbito. La investigación científica afirma la necesidad que hay de educar a médicos obstetras, profesionales del ejercicio, mujeres embarazadas y a la comunidad en sí, sobre la práctica de ejercicio físico en mujeres gestantes. Todos ellos necesitan información continuamente actualizada sobre cómo utilizar el ejercicio en beneficio del embarazo y garantizar de tal manera, mayor bienestar para la madre preparándola para el parto y posparto (Szumilewicz, 2018).

El estudio de Gallo-Galán et al. (2022) evidencia el análisis sobre lo que indica la medicina basada en la evidencia (MBE) respecto al ejercicio físico y el embarazo. Esta investigación está fundamentada en las diferentes revisiones cochrane existentes, así como en las principales guías de práctica clínica y documentos de consenso. Por lo que llegó a determinar que, el ejercicio físico es beneficioso para los resultados del embarazo, y no existe evidencia de daño cuando el ejercicio no está contraindicado. Las principales guías de ejercicio físico durante el embarazo recomiendan que todas las mujeres embarazadas sin contraindicaciones médicas u obstétricas se mantengan activas esencialmente durante la gestación, con el objetivo de conseguir beneficios para su salud y, al mismo tiempo, reducir la posibilidad de complicaciones durante el embarazo.

5. Metodología

La presente revisión sistemática se realizará mediante la búsqueda de artículos científicos relacionados a la influencia del ejercicio físico en mujeres embarazadas de los últimos 17 años, para ello se utilizará 7 bases de datos como Scopus, Web of Science, Scielo, Pubmed, Redalyc,

Dialnet, y Google Scholar. El diseño de investigación es no experimental, para el desarrollo de la investigación se emplearán como principales métodos revisión bibliográfica, descriptivo, sintético, deductivo e histórico lógico. Las palabras clave y/o descriptores que se utilizarán durante el proceso de búsqueda se especificará en idioma español e inglés: 1) Actividad física en mujeres embarazadas/Physical activity in pregnant women, 2) Ejercicio físico en mujeres embarazadas/Physical exercise in pregnant women, 3) Influencia del ejercicio físico en mujeres embarazadas/Influence of physical exercise on pregnant women, 4) Beneficios del ejercicio físico en mujeres embarazadas/Benefits of physical exercise in pregnant women, 5) Beneficios del ejercicio físico en mujeres embarazadas a nivel nacional e internacional /Benefits of physical exercise in pregnant women at a national and international level, 6) Recomendaciones del ejercicio físico en mujeres embarazadas/Recommendations for physical exercise in pregnant women, 7) Programas o guías de ejercicio para mujeres embarazadas/Exercise programs or guides for pregnant women. Se generarán 7 combinaciones por cada idioma utilizando únicamente el operador booleano “AND”. La búsqueda se realizará entre enero y julio de 2024, tomando en cuenta artículos desde enero del 2007 hasta julio de 2024. La búsqueda de palabras claves se determinará en todos los campos (all fields). En la base de datos Redalyc, Google Scholar y Pubmed se aplicará una búsqueda con filtro por año de publicación del 2007 al 2024 y únicamente estudios referentes al ámbito del ejercicio y mujeres embarazadas. Para determinar los potenciales artículos a ser analizados, la búsqueda se realizará a través del título y resumen, se eliminará los artículos duplicados, para luego ser examinados con base en el cumplimiento de los siguientes criterios de selección: a) Artículos en inglés y en español; b) Artículos originales; c) Documentos completos; d) Que las investigaciones sean específicamente de criterios aplicables para el Ejercicio físico en mujeres embarazadas; e) Que los criterios aplicados sean revisiones bibliográficas ; f) Que las

investigaciones al final aporten con información necesaria sobre el ejercicio físico en mujeres embarazadas; El proceso de búsqueda de artículos potenciales, elección y validación se realizará por parte de los investigadores, de existir ambigüedad o dificultades sobre el cumplimiento de los criterios determinados para la selección se analizará detenidamente con los investigadores. En cada artículo que se elegirá se identificará idioma, autores, año, revista, ejercicios y su respectiva descripción, así como los beneficios del ejercicio físico en mujeres embarazadas.


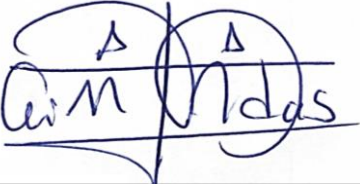
Referencias bibliográficas

- Alonso, E., Yanci, J., & Iturricastillo, A. (2021). Programas de ejercicio físico para embarazadas: 10 recomendaciones para programar la actividad física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 116-138. Obtenido de <https://acortar.link/FLJ80S>
- BMJ. (2017). Effect of diet and physical activity based interventions in pregnancy on gestational weight gain and pregnancy outcomes: meta-analysis of individual participant data from randomised trials. *BMJ*. doi: 10.1136/bmj.j3119
- Campolong et al. (2017). The association of exercise during pregnancy with trimester-specific and postpartum quality. *Arch Womens Ment Health*. doi:10.1007/s00737-017-0783-0
- Domingues & Barros. (2007). Leisure-time physical activity during pregnancy in the 2004 Pelotas Birth Cohort Study. *Rev Saúde Pública*, 41(2), 173-180. doi:10.1590/S0034-89102007000200002
- Fernandes de Carvalho et al. (2023). The Importance Assigned by Pregnant Women to the Quality Characteristics of Fitness Instructors. A Qualitative Study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 277-284. doi:10.2147/JMDH.S293693
- Filipec et al. (2022). Why We should Recommend Exercise in Pregnancy? *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 49(11). doi:10.31083/j.ceog4911243

- Gallo-Galán et al. (2022). Ejercicio físico y embarazo. Medicina basada en la evidencia (MBE. *SEMERGEN*, 48(6), 423-430. doi:10.1016/j.semerg.2022.02.008
- Ginebra: Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]*. Obtenido de <https://acortar.link/aMNAF8>
- González, F., Ruiz, A., & Salinas, G. (2011). Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio físico en la mujer embarazada. *Elsevier España*, 72-76. Obtenido de <https://acortar.link/keuoi1>
- Gregg, V., & Fergunson II, J. (2017). Exercise in Pregnancy. *Clin Sports Med*, 36(4), 741-752. doi:10.1016/j.csm.2017.05.005
- Hayman, Melanie et al. (2023). A mixed-methods exploration of attitudes towards pregnant Facebook fitness influencers. *BMC Public Health*, 23(1). doi:10.1186/s12889-023-15457-6
- Knight-Agarwal et al. (2016). Association of BMI and interpregnancy BMI change with birth outcomes in an Australian obstetric population: a retrospective cohort study. *BMJ Open*, 6(5). doi: 10.1136/bmjopen-2015-010667
- Martín et al. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(38), 319-335. Obtenido de <https://acortar.link/mMFIUQ>
- Ministerio de Salud Pública MSP. (2014). GUÍAS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA: MANUAL PARA LA ATENCIÓN A LA MUJER EN EL PROCESO DE EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO. Obtenido de file:///C:/Users/hp/Downloads/1865.pdf
- Nan et al. (2023). Perceptions and experiences of exercise among pregnant women. *Midwifery*, 125. doi:10.1016/j.midw.2023.103792
- OMS. (2021). Directrices de la OMS sobre la actividad física y comportamientos sedentarios. Obtenido de <https://acortar.link/hBCb4G>
- OPS. (2016). Actividad física. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

- Rong et al. (2015). Pre-pregnancy BMI, gestational weight gain and postpartum weight retention: a meta-analysis of observational studies. *Public Health Nutrition*, 18(12), 2172–2182. doi:doi:10.1017/S1368980014002523
- Salazar, C. (2016). Realización de ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones. *Revista Española de Educación Física y Deporte*(414), 53-68. Obtenido de <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/480/466>
- Sánchez-García et al. (2016). Influencia del ejercicio físico sobre la calidad de vida durante el embarazo y el posparto. Revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 33, 1-9. doi:10.20960/nh.514
- Szumilewicz, A. (2018). Who and how should prescribe and conduct exercise programs for pregnant women? Recommendation based on the European educational standards for pregnancy and postnatal exercise specialists. *Developmental period medicine*, 22(2), 107-112. Obtenido de <https://acortar.link/FgbkWt>
- Tobah, Y. (28 de July de 2020). ¿Cuál es la causa de la hinchazón en los tobillos durante el embarazo? ¿Qué puedo hacer al respecto? *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://acortar.link/g4OxiY>

Validación del anteproyecto:

| Elaborado por: | Revisado por: |
|---|--|
|  <p data-bbox="354 1738 662 1770">Srta. Johanna Barreto</p> |  <p data-bbox="971 1724 1321 1755">Dr.C. Helder Aldas Arcos</p> |

OPCIÓN TITULACIÓN

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Johanna Estefanía Barreto Barreto- N° Celular 0985520381

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Johanna Barreto Barreto
(johanna.barreto.71@est.ucacue.edu.ec)

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Johanna Estefanía Barreto Barreto- N° Celular 0985520381

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: **Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica**, y sugiero designar como mi Director a: Dr. C. Helder Aldas Arcos

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Johanna Barreto Barreto
(johanna.barreto.71@est.ucacue.edu.ec)

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de junio del 2024

Dr. C. Helder Aldas Arcos, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación *Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica.* Elaborado por la estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: Barreto Barreto Johanna Estefanía, con cédula de ciudadanía N°0107275471;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



Dr. C. Helder Aldas Arcos

DIRECTOR

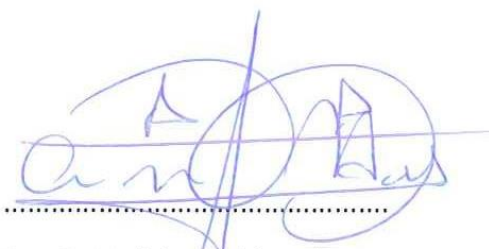
CERTIFICACIÓN PREVIA REVISIÓN DE LECTORES

Azogues, 30 de julio de 2024

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica, elaborado Johanna Estefanía Barreto Barreto, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

Certifico:

Que, el Artículo Académico está apto para el proceso de revisión de los lectores designados por Dirección de Carrera.



Dr. C. Helder Aldas Arcos
DIRECTOR

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 5 de julio del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Johanna Estefanía Barreto Barreto- N° Celular 0985520381

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Johanna Barreto Barreto
(johanna.barreto.71@est.ucacue.edu.ec)

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

Tema: INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN MUJERES EMBARAZADAS. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Autor: JOHANNA ESTEFANÍA BARRETO BARRETO

Tutor: Dr. C. Helder Aldas

Niveles de evaluación: 1 No Cumple 2 Cumple parcialmente 3 Cumple satisfactoriamente

| PARÁMETRO | | 1 | 2 | 3 | OBSERVACIÓN |
|-----------|--|---|---|---|--|
| 1 | Resumen Debe ser de 150 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas. | | | x | |
| 2 | Palabras clave Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo. | | | x | |
| 3 | Abstract y KeyWords Resumen y Palabras clave traducidas al Inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español. | | | x | <i>Lo realiza el centro de idiomas</i> |
| 4 | Introducción No tiene extensión mínima o máxima, debe brindar al lector una idea concreta de lo que se hizo y por qué. Considere si esta sección responde a las siguientes preguntas (entre otras cuestiones que pueden ser abordadas): <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante el tema investigado? • ¿Cómo se realizó la investigación? • ¿Cuál es el alcance? • ¿Objetivo de la investigación? | | | x | |
| 5 | Método Debe describir el tipo y metodologías de investigación, detalle los instrumentos y su validación, lugar, población, muestra y procesos desarrollados para la investigación bibliográfica y de campo. | | | x | |
| | Resultados | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 6 | Debe contener los datos recopilados que podrán ser presentados de diversa forma (tablas o gráficos) y el análisis de los mismos. La información aquí contenida deberá dar sustento a la sección de <i>Discusión y conclusiones</i> . Se debe incluir preferentemente <i>solo</i> los resultados relevantes, que apoyen al cumplimiento del o los objetivos de la investigación. | | | x | |
| 7 | <p>Discusión</p> <p>El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. Enfaticé las consecuencias teóricas o prácticas de los resultados. Constatará también las similitudes y diferencias entre los resultados del trabajo, y los resultados de otros (en caso de que los hubiere).</p> <p>La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas.</p> | | | x | |
| 8 | <p>Conclusiones</p> <p>Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos</p> | | | x | |
| 9 | <p>Referencias bibliográficas</p> <p>Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA.</p> | | | x | |
| 10 | <p>Anexos</p> <p>1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes)</p> <p>2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante)</p> <p>3. Anteproyecto. (estudiante)</p> <p>4. Instrumentos, tablas, gráficos, validación de instrumentos de investigación. (estudiante)</p> <p>5. Recomendación favorable del director (tutor).</p> <p>6. Oficio e Informe turniting. (tutor)</p> <p>7. Certificación previa a revisión de lectores. (estudiante)</p> | | | x | |
| 11 | <p>Especificaciones generales del informe:</p> <p>Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.</p> <p>Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros).</p> <p>El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.</p> | | | x | Verificar que el formato de referencias seande acuerdo con APA 7 |

| | | |
|-----------------------------|------------|--|
| PORCENTAJE ALCANZADO | 97% | |
| Reprobado | < 70 % | |
| Aprobado con observaciones | 71% a 90% | |
| Aprobado | 91% a 100% | |



Firmado electrónicamente por:
**ZOILA
GUILLERMINA
TORRES
FALCHISACA**


Lcda. Zoila Torres Mgs.

**FIRMA DEL DOCENTE
LECTOR**

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

| INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN MUJERES EMBARAZADAS. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Autor: JOHANNA ESTEFANÍA BARRETO BARRETO | | | | | |
| Tutor: LIC. HELDER ALDAS ARCOS, PHD. | | | | | |
| Niveles de evaluación: 1 No Cumple 2 Cumple parcialmente 3 Cumple satisfactoriamente | | | | | |
| | PARÁMETRO | 1 | 2 | 3 | OBSERVACIÓN |
| 1 | Resumen Debe ser de 150 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas. | | | x | Revisar el objetivo general es redundante y no concuerda con el que está al final de la introducción. |
| 2 | Palabras clave Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo. | | | x | |
| 3 | Abstract y KeyWords Resumen y Palabras clave traducidas al Inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español. | | | x | <i>Lo realiza el centro de idiomas</i> |
| 4 | Introducción No tiene extensión mínima o máxima, debe brindar al lector una idea concreta de lo que se hizo y por qué. Considere si esta sección responde a las siguientes preguntas (entre otras cuestiones que pueden ser abordadas): <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante el tema investigado? • ¿Cómo se realizó la investigación? • ¿Cuál es el alcance? • ¿Objetivo de la investigación? | | | x | |
| 5 | Método Debe describir el tipo y metodologías de investigación, detalle los instrumentos y su validación, lugar, población, muestra y procesos desarrollados para la investigación bibliográfica y de campo. | | | x | Revisar en la metodología la figura 1 que esté en Normas APA el título. |
| 6 | Resultados Debe contener los datos recopilados que podrán ser presentados de diversa forma (tablas o gráficos) y el análisis de los mismos. La información aquí contenida deberá dar sustento a la sección de <i>Discusión y conclusiones</i> . Se debe incluir preferentemente <i>solo</i> los resultados relevantes, que apoyen al cumplimiento del o los objetivos de la investigación. | | | x | Título de la tabla 1 y 2 en cursiva. Revisar los márgenes de la tabla 1 y 2 que estén en normas APA. |


| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|------------|--|
| 7 | Discusión | | | | |
| | El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. Enfatique las consecuencias teóricas o prácticas de los resultados. Constatará también las similitudes y diferencias entre los resultados del trabajo, y los resultados de otros (en caso de que los hubiere). | | | x | |
| | La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas. | | | | |
| 8 | Conclusiones | | | | |
| | Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos | | | x | |
| 9 | Referencias bibliográficas | | | | Poner los nombres de los autores en las referencias bibliográficas. |
| | Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA. | | | x | |
| 10 | Anexos | | | | |
| | 1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes) | | | | |
| | 2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante) | | | | |
| | 3. Anteproyecto. (estudiante) | | | x | |
| | 4. Recomendación favorable del director (tutor). | | | | |
| | 5. Oficio e Informe turniting. (tutor) | | | | |
| | 6. Designación de docentes revisores. (estudiante) | | | | |
| 11 | Especificaciones generales del informe: | | | | Revisar que la portada roja sea igual a la blanca, falta el año y la frase DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO. EDUCACIÓN. Numeración a partir de la introducción (página 1). |
| | Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos. | | | | |
| | Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros). | | | x | |
| | El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente. | | | | |
| PORCENTAJE ALCANZADO | | | | 97% | |

| | | |
|--|----------------------------|------------|
| | Reprobado | < 70 % |
| | Aprobado con observaciones | 71% a 90% |
| | Aprobado | 91% a 100% |
|  Firmado electrónicamente por: WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO | | |
| Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs. | | |
| FIRMA DEL DOCENTE LECTOR | | |

CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Azogues, 30 de julio de 2024

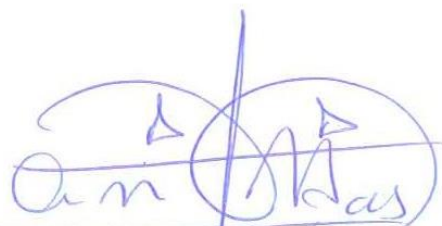
La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica, nos corresponde exclusivamente a la estudiante Johanna Estefanía Barreto Barreto Investigador y a Helder Guillermo Aldas Arcos, Director del Ensayo o Artículo Académico; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Católica de Cuenca.



Johanna Estefanía Barreto Barreto

ESTUDIANTE

C.C.: 0107275471



Helder Guillermo Aldas Arcos

DIRECTOR

C.C.: 1600383275

CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

Azogues, 30 de julio de 2024

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica, elaborado por Johanna Estefanía Barreto Barreto, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

Certifico:

Que, fue dirigido observando los aspectos técnicos y reglamentarios de la norma vigente; además de haber cumplido las correcciones de acuerdo a las observaciones de los lectores.

Por lo tanto, declaro su idoneidad, autorizando su presentación y entrega del empastado final ante los organismos pertinentes; y debido a la calidad del trabajo, sugiero su publicación.


Dr. C. Helder Aldas Arcos
DIRECTOR

ACTA DE CALIFICACIÓN

Azogues, 30 de julio de 2024

Después de verificados los cambios sugeridos por los lectores en fondo y forma, el Trabajo de Titulación que tiene por tema: Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica, elaborado por Johanna Estefanía Barreto Barreto, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte de la Unidad Académica de Educación; obtiene la calificación de 50/50.



Dr. C. Helder Aldas Arcos
DIRECTOR

C.C.: 1600383275

Azogues, 21 de julio del 2024

Doctor
HELDER ALDAS ARCOS
Director del Trabajo de Titulación
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE
CUENCA

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito informar que se realizó la revisión respectiva del Artículo Académico: Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica de la Estudiante: Johanna Estefanía Barreto Barreto, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que la estudiante cumple con el criterio de: APROBADO CON OBSERVACIONES PREVIA A LA SUSTENTACIÓN, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación, por lo que ruego realizar los cambios señalados en el documento digital para su aprobación.

Atentamente



EMPLEADO DE LA INSTITUCIÓN
ZOILA GUILLERMINA
TORRES PALCHISACA

Lic. Zoila Torres Mgt.
LECTORA

Azogues, 24 de julio del 2024

Dr.C
Helder Aldas Arcos
Directora del Trabajo de Titulación
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito informar que se realizó la revisión respectiva del Artículo Académico: Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica de la Estudiante: Johanna Estefanía Barreto Barreto, de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que la estudiante cumple con el criterio de: **APROBADO PREVIO A LA SUSTENTACIÓN**, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación.

Atentamente,



WILSON HERNANDO
BRAVO NAVARRO

Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.
LECTOR



UNIDAD ACADÉMICA DE
EDUCACIÓN

Azogues, 23 de agosto de 2024

Asunto: Informe de similitud Trabajo de Titulación

DR.C.

Diego Heredia, PhD

Director de Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA, CAMPUS AZOGUES

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo me dirijo a usted adjuntando el informe de similitud Turnitin del trabajo de titulación: "**Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica.**", elaborado por la estudiante: **Johana Estefanía Barreto Barreto**. El resultado evidencia un **PORCENTAJE DEL TRES (%)**, este porcentaje se encuentra dentro de lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Titulación, y en consecuencia APTO para continuar con el proceso de titulación.

Johana Estefanía Barreto Barreto- "**Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica**"

Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS



ATENTAMENTE

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Firmado digitalmente por
WILSON HERNANDO
BRAVO NAVARRO

Lcdo. Wilson Bravo Navarro Mgs.

DOCENTE RESPONSABLE DE TITULACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Johanna Estefanía Barreto Barreto portadora de la cédula de ciudadanía N° **0107275471**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Influencia de la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Revisión bibliográfica.”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **20 de agosto de 2024**

Johanna Estefanía Barreto Barreto

0107275471