

Importancia de la Actividad física y las emociones durante el embarazo, experiencias en mujeres gestantes en el municipio de Lorica

Importance of physical activity and emotions during pregnancy: experiences of pregnant women in the municipality of Lorica

Alba Lucia Leon Rodriguez¹, Heider Ramiro Díaz Better², Jesus Fernando Kerguelen Soto³,
Monica Johana Guerra Guzmán⁴, Marisol Rojas Mercado⁵, Xiomara Doria Morales⁶

¹Universidad de Córdoba, alleon@correo.unicordoba.edu.co, <https://orcid.org/0009-0006-1167-9540>, Colombia

²Universidad de Córdoba, hdiazbetter82@correo.unicordoba.edu.co, <https://orcid.org/0009-0008-7475-424X>, Colombia

³Universidad de Córdoba, jesuskerguelens@correo.unicordoba.edu.co, <https://orcid.org/0000-0002-7540-8102>, Colombia

⁴Universidad de Córdoba, mguerraguzman85@correo.unicordoba.edu.co, <https://orcid.org/0009-0008-1845-3266>, Colombia

⁵Universidad de Córdoba, mrojasmercado@correo.unicordoba.edu.co, <https://orcid.org/0009-0003-6065-0929>, Colombia

⁶Universidad de Córdoba, doriaxiomara1@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-4480-8231>, Colombia

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 04-05-2025

Aceptado 10-06-2025

Palabras Clave:

Salud
Embarazo
Actividad física
Emociones

Keywords:

Health
Pregnancy
Physical Activity
Emotions

RESUMEN

El embarazo es una etapa muy bonita y significativa para toda mujer, así mismo se considera un estado de inmunodepresión constante en el cual ocurren muchos cambios fisiológicos, anatómicos sicosociales Carrillo-Mora, P., García-Franco, A., Soto-Lara, M., Rodríguez-Vásquez, G., Pérez-Villalobos, J., & Martínez-Torres, D. (2021). El objetivo de este trabajo es mostrar los retos y desafíos que enfrenta una mujer embarazada y la importancia de la actividad física durante esta etapa. Esta investigación se hace desde un enfoque cualitativo, donde los resultados más significativos muestran que el embarazo es una etapa donde se presentan muchos cambios significativos en la mujer y que la actividad física juega un papel preponderante no solo en el fortalecimiento pélvico, la preparación para el parto, el equilibrio sino también en las habilidades blandas y aspectos emocionales que son cruciales para que la experiencia de gestación no pase como una etapa difícil, por otro lado se destaca que la mujer que recibe estimulación por parte de su pareja o si realiza la actividad física junto a su pareja es una madre que se siente más feliz y animada, dentro de las conclusiones encontramos que la mujer que realiza actividad física sistematizada se siente más preparada sin temores y con mucha motivación, pero las que solo realizan actividad física propias del día sus niveles emocionales no son tan altos lo que indica que la actividad física bien llevada se convierte en un estimulador importante para una mejor disposición emocional y finalmente la participación de la pareja en el desarrollo de actividades influye considerablemente para que el embarazo sea una etapa feliz e inolvidable.

ABSTRACT

Pregnancy is a very beautiful and significant stage for every woman, it is also considered a state of constant immunosuppression in which many physiological, anatomical and psychosocial changes occur. Carrillo-Mora, P., García-Franco, A., Soto-Lara, M., Rodríguez-Vásquez, G., Pérez-Villalobos, J., & Martínez-Torres, D. (2021). The objective of this work is to show the challenges and challenges that a pregnant woman faces and the importance of physical activity during this stage. This research is done from a qualitative approach, where the most significant results show that pregnancy is a stage where many significant changes occur in women and that physical activity plays a leading role not only in pelvic strengthening, preparation for childbirth, balance but also in soft skills and emotional aspects that are crucial so that the pregnancy experience does not pass as a difficult stage, on the other hand, it is highlighted that the woman who receives stimulation from her couple or if you do physical activity with your partner, you are a mother who feels happier and more encouraged. Within the conclusions we find that the woman who does systematic physical activity feels more prepared without

fears and with a lot of motivation, But those who only perform physical activity typical of the day have emotional levels not as high, which indicates that well-conducted physical activity becomes an important stimulant for a better emotional disposition and, finally, the participation of the couple in the development of activities considerably influences the pregnancy to be a happy and unforgettable stage.

INTRODUCCIÓN

El embarazo además de los cambios anatómicos trae consigo una serie de cambios y acciones inmunopresivo que en cierta manera se manifiestan en el proceso del parto y posparto. En ese sentido el embarazo es una etapa única y transformadora en la vida de una mujer, llena de cambios físicos y emocionales. De Dios (2025) manifiesta que, durante este período, es crucial adoptar hábitos saludables que beneficien tanto a la madre como al bebé en desarrollo. Una de las prácticas más recomendadas es la actividad física regular, la cual juega un papel fundamental en el bienestar general durante el embarazo.

La actividad física se ha identificado como un factor importante para un embarazo saludable en las mujeres de todos los rangos de peso (Aguilar et al., 2014). Las directrices actuales de actividad física sugieren para los adultos, incluidas las mujeres embarazadas, estar activos con un ejercicio de intensidad moderada, durante 30 minutos y casi todos los días.

Es importante destacar que el ejercicio físico transmite seguridad a la mujer embarazada, la actividad física juega un papel preponderante no solo en el fortalecimiento pélvico, la preparación para el parto, el equilibrio sino también en las habilidades blandas y aspectos emocionales que son cruciales para que la experiencia de gestación no pase como una etapa difícil (Van, 2021).

Es de destacar Aguilar (2014) la inactividad física durante el embarazo se asocia con una mayor probabilidad de ingreso de los lactantes en las unidades de cuidados intensivos neonatales, de parto pretérmino, de bajo peso al nacer, de restricción del crecimiento intrauterino y, por último, de cesárea.

Beneficios de la actividad física

Existe una relación positiva entre embarazo y actividad física, La actividad física durante el embarazo no solo es segura, sino que también ofrece numerosos beneficios para la salud de la madre y el feto. Entre los beneficios más destacados se incluyen (Salido, 2024).

Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés: El ejercicio libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que ayudan a mejorar el estado de ánimo y reducir los niveles de ansiedad y estrés propios de una etapa de gestación (Domínguez, 2024).

Control del aumento de peso: Mantenerse activa ayuda a controlar el aumento de peso durante el embarazo, lo que es importante para evitar complicaciones como la diabetes gestacional o la hipertensión (Flores et al., 2023).

Mejora de la circulación sanguínea: El ejercicio regular mejora la circulación, lo que puede ayudar a reducir la hinchazón y prevenir el desarrollo de varices sobre todo en la etapa de gestación (Andrade, 2024).

Fortalecimiento muscular: La actividad física ayuda a fortalecer los músculos, especialmente los del abdomen y la espalda, lo que puede facilitar el parto y mejorar la recuperación postparto disminuyendo no solo el tiempo de recuperación sino también los diversos dolores que suscitan del parto (Delgado et al., 2011).

Promoción del bienestar fetal: Estudios han demostrado que el ejercicio puede mejorar la salud cardiovascular del bebé y contribuir a un desarrollo adecuado, el ejercicio puede tener un impacto positivo en el bienestar físico y emocional de la madre y del bebé (Jaulin, 2023).

Es importante destacar que los beneficios son mayores desde el punto de vista emocional cuando se hace la actividad física acompañada de su esposo, incluir a la pareja en la dinámica de la prescripción fortalece no solo las relaciones de pareja sino el proceso de gestación.

Para dar sustento a esta investigación se empieza por destacar el concepto de actividad física durante la gestación discapacitada.

Es importante destacar que la mujer embarazada presenta diversos cambios uno de ellos se destaca desde el punto de vista emocional, existe una variada transformación emocional que se presentan en muchos casos para bien en otros casos esto afecta el fiel desarrollo del embrazado. En ese sentido, se destaca el trabajo realizado por Torres-Luque et al., (2012). El cual tiene como título Seguimiento de un programa de actividad física en el medio acuático para mujeres embarazadas. El objetivo de este trabajo fue observar la evolución de estado de ánimo a lo largo de un programa de actividad física en mujeres embarazadas. Para ello seleccionaron un total de 15 mujeres gestantes ($32,14 \pm 2,59$ años; $64,72 \pm 7,81$ kg; $163,20 \pm 8,46$ cm).

Para ello aplicaron un programa de actividad física de seis semanas de duración, en este tiempo el cual se controló la masa corporal, y donde se evaluó la evolución del Perfil de los Estados de Ánimo por medio del instrumento POMS de 15 ítems,

Los resultados más destacados muestran que no existe una variación en cuanto al factor Depresión y Cólera, sí existiendo una evolución cuanto, a la Tensión y el Vigor, que tienden a descender en la segunda parte del programa de actividad física. En cuanto a la Fatiga, evoluciona de manera estable a lo largo de la intervención para descender significativamente al final del programa.

Por otro lado, se pone en manifiesto que durante el embarazo las mujeres experimentan situaciones difíciles las cuales se enfrentan a Barreras en ese sentido se destaca el trabajo realizado por Orozco et al., (2020) el cual lleva como título Barreras y facilitadores para una alimentación saludable y actividad física en mujeres embarazadas con sobrepeso y obesidad. El propósito de este estudio fue identificar barreras y facilitadores sobre dieta saludable y actividad física en mujeres embarazadas con sobrepeso y obesidad que viven en entornos de vulnerabilidad social y económica, destacando determinantes socioeconómicos y culturales., para eso se empleó una metodología enmarcada desde un estudio cualitativo longitudinal, donde las entrevistadas corresponden a mujeres embarazadas seleccionadas de una cohorte prospectiva en México. Se aplicó una guía semiestructurada de entrevista que exploró barreras y facilitadores para llevar una dieta saludable y poder realizar actividad física. Las entrevistas se transcribieron y codificaron en Atlas Ti, generando 23 códigos temáticos.

Se destacan como resultados que existen barreras y facilitadores contextuales y sociales que predisponen un mayor riesgo de padecer sobrepeso y obesidad durante el embarazo. Destacan conocimientos limitados sobre una dieta saludable, condiciones de vulnerabilidad social, así como un sentido de fragilidad en las mujeres que incrementa su sedentarismo, estos resultados se asocian desde los aspectos emocionales que inciden en la estabilidad emocional de la persona (Luna, 2014).

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación se hace desde un estudio descriptivo transversal de enfoque cuantitativo desarrollado Enel municipio de Lorica donde madres gestantes diligenciaron el instrumentos diseñado y validado por expertos.

Población y Muestra

La población estuvo conformada por 19 mujeres en procesos de gestación que asisten a control en el hospital de la municipalidad y la muestra obedece a 8 mujeres que aceptaron voluntariamente participar en este estudio.

Instrumento

Las estrategias implementadas para la recolección de información estuvieron sujetas a la aplicación de una encuesta sociodemográfica y un instrumento el cual se sometió a validación por parte de expertos. Principalmente, la entrevista y el instrumento tipo cuestionario se aplicaron, en un sitio tranquilo alejado del estrés, se llevó a cabo en las instalaciones del hospital de Lorica.

RESULTADOS

Una vez recopilados todos los datos se procedió a hacer un análisis de los resultados de los datos que arrojaron los instrumentos aplicados, se mostraran en la siguiente tabla.

Tabla 1: Características sociodemográficas

Rango y Promedio de edad	Estrato	Meses de embarazo	Nivel de formación
Rango	1: 100%	76.0 % 3 a 5 meses	88.3 % Secundaria
19-37 Años		20.6 % 1 a 3 meses	2.6 % Pregrado
		2.4 5 en adelante	1.1 Posgrado
Promedio de edad			
30,2			

Teniendo en cuenta los resultados demostrados en la tabla, las variables sociodemográficas de las participante se encuentran que hay el rango de edad está en 19 y 37 años y el promedio está en 30.2 años, en cuanto a los meses de embarazo se destaca que el 76.0 % se encuentra en este momento de 3 a 5 meses,

así mismo el 20.6 % se sitúa de 1 a 3 meses, y el 2.4% sus meses de gestación están en 5 meses, en lo que tiene que ver con la formación académica el 88.3 % se sitúa en el nivel de Secundaria completa el 2.6 % ha tenido la posibilidad de alcanzar el nivel de Pregrado y el 1.1 ha alcanzado el nivel de Posgrado, en cuanto a su estrato socioeconómico el 100% se sitúa en estrato uno, en lo que respecta al estado civil el 92 % están en unión libre y el 8% está en este momento separada , su ocupación no trabaja.

Tabla 2: Variables relacionadas con Antecedentes obstétricos y variables clínicas

Variable número de embarazos	Antecedentes antes del embarazo	Meses de embarazo
40.46% primerizas	90,2% No han presentado antecedentes	76.0 % 3 a 5 meses 20.6 % 1 a 3 meses
59,54 han tenido entre 1 y 2 embarazos	9,8 presentan enfermedades (Diabetes e hipertensión) las más comunes	2.4 5 en adelante

De acuerdo con el análisis se determinaron las variables relacionadas con el número de embarazos de la muestra total el 40.46% de las gestantes son madres primerizas. Es importante destacar que 90,2% no presentan enfermedades antes del embarazo, así mismo el 34,6 presenta enfermedades durante el embarazo las más comunes hipertensión y diabetes gestacional.

Tabla 3: Variable actividad física durante en el proceso de gestación

Actividad física	Cuantos días a la semana	Intensidad
25,2 % que si realizan actividad física sistematizada	34,5% realizan actividad física de 3 a 5 días	100% Moderada
21,8 % no realiza ningún tipo de actividad física sistematizada	21,5% realiza actividad física 1 a 3 días a la semana	
44% realiza actividad física del día a día en las labores de la vida	y el 44% realiza actividad física todos los días en las labores de la vida	

De acuerdo con el instrumento aplicado las mujeres en gestación indicaron con un 65,2 % que si realizan actividad física sistematizada y consiente mientras que el 34,8 % no realiza ningún tipo de actividad física sistematizada, por otro lado, en cuanto a los días a la semana el 34,5% realizan actividad física de 3 a 5 días a la semana, mientras que el 21,5% realiza actividad física 1 a 3 días a la semana y el 44% realiza actividad física del día a día en las labores de la vida.

Variable Estimulación prenatal

Frente a la variable estimulación prenatal se encuentra que las participantes de este estudio realizan algún tipo de estimulación ya sea por la pareja, por ellas misma o en diferentes programas de alguna institución o centros clínicos donde realizan sus controles.

Dentro del hallazgo se resalta que la mujer que recibe estimulación por parte de su pareja o si realiza la actividad física junto a su pareja es una madre que se siente más feliz y animada y eso se demuestra en su semblante al contar o narrar su experiencia este hallazgo tiene relación a los encontrados por Atunga Reynaga (2022) donde considera. importante realizar actividad física juntos a su pareja dado que el embarazo es una etapa donde la madre sufre de mucho y si su pareja, está colaborando el proceso de embarazo será más llevadero.

Tabla 4 Estimulación Prenatal

Asiste a jornadas de Estimulación prenatal	Estimulación prenatal	Actividad física junto con la pareja
76.23 % asiste periódicamente a jornadas de estimulación prenatal	24.32% realiza ejercicios en los programas que asiste	64 .59% Realiza actividad física junto a su pareja
23.76% No asiste a ninguna actividad	64.36 % Realiza actividad física de forma personal a partir de recomendaciones en programas o revistas	27.41% no considera importante o su pareja no tiene tiempo
	11,32% no realiza ningún tipo de estimulación	8% No tiene pareja

Se encontró que 76.23 % asiste periódicamente a jornadas de estimulación prenatal 23.76% No asiste a ninguna actividad, con respecto **al tipo de actividad o estimulación** que realiza 24.32% realiza ejercicios en los programas que asiste 64.36 % Realiza actividad física de forma personal a partir de recomendaciones en programas o revistas y el 11,32% no realiza ningún tipo de estimulación, con respecto a la **participación de su pareja en este proceso** al 64 .59% realiza actividad física o estimulación junto a su pareja 27.41% no considera importante o su pareja no tiene tiempo 8% No tiene pareja.

Beneficios de la actividad física

- Dentro de los beneficios más significativos reportados en este estudio se destaca
- El 73% reporta sentirse bien físicamente, con buen equilibrio y a nivel respiratorio cuando realiza actividad física.
- El 27% manifiesta sentirse agostado y fatigado un día después que realiza diverso tipo de actividad física
- El colectivo de mujeres embarazada manifiesta que la realización de actividad física le permite tener una buena disposición para el parto, estos hallazgos coinciden con los que presentan Osorno (2013) en el cual se destaca que los beneficios en mujeres embarazadas no son solo a nivel fisico sino emocionales, lo que garantiza una buena preparación para el parto
- Se destaca que hay una buena relación entre la realización de actividad física y el desarrollo de aspectos emocionales y fortalecimiento de habilidades blandas

DISCUSIÓN

El embarazo es una etapa de muchos desafíos para cualquier mujer algunas se enfrentan a situaciones adversas relacionadas con la convivencia con su pareja, los síntomas o un destino de embarazo de alto riesgo, todos esos factores sumados a la inmunodepresión propia de esta etapa pueden de cierta manera o no repercutir en el buen desarrollo de su embarazo e incluso en el desarrollo fetal en ese sentido Solis (2019) durante el embarazo la mujer puede sufrir un sinnúmero de complicaciones que pueden poner en peligro tanto la vida de la madre como la del niño.

Dentro de los hallazgos más relevantes de este trabajo, se destaca que el promedio de edad está en 30.2 años, treinta años se considera una buena edad para enfrentar de forma madura un embarazo , por otro lado es importante destacar que el acompañamiento de la pareja es fundamental para sortear los desafíos que trae un embarazo , el 92 % están en unión libre y viven con sus parejas lo que significa un buen indicador en el proceso de acompañamiento , dentro de la muestra se encontró que las participante de este estudio cuentan con una formación académica dividida entre secundaria y pregrado lo que indica que cuando se logra alcanzar un nivel de estudio existe un poco de educación y formación frente al tema lo que disminuye el estrés y la ansiedad asociado a este así mismo dentro de la misma muestra se encuentra que el 8% representado en una mujer que este momento separada ahí los procesos son más difíciles porque de una u otra forma le toca enfrentar sola el proceso (Caicedo et al., 2023).

En ese mismo orden de ideas el 40.46% de las gestantes son madres primerizas. Esto de una u otra forma crea unos temores asociados al proceso el cual está cargado de una cierta dosis de expectativa, algunos asumen como algo bonito y apartan todo temor que pueda estar presente, mientras que otros se enmarcan en esos temores los cuales desde el día uno hasta el último los experimenta (Ormart, 2019).

Con respecto a las Variables relacionadas con Antecedentes obstétricos y variables clínica De acuerdo con el análisis Es importante resaltar que 90,2% no presentan enfermedades antes del embarazo una cifra importante que puede determinar el buen proceso de gestación, por otro lado el 34,6 han presentado o desarrollado algún antecedente durante el embarazo, esta cifra es preocupante dado que cuando aparecen enfermedades durante este proceso puede repercutir en el nacimiento y los antecedentes más comunes reportado son hipertensión y diabetes gestacional estas enfermedades son muy letales dado que pueden causar muchas dificultades la hipertensión puede producir otra patología. La hipertensión gestacional puede tener graves consecuencias para la madre y el bebé, como: Parto prematuro: El bebé puede nacer antes de la semana 37, lo que puede causar problemas respiratorios y mayor riesgo de infección, Bajo peso al nacer: El bebé puede nacer con un peso menor al esperado para su edad gestacional, Restricción del crecimiento intrauterino: El feto puede crecer más lento debido a la falta de oxígeno y nutrientes Muerte perinatal: Puede haber muerte del bebé antes o después del nacimiento Daño a órganos: La hipertensión puede dañar los riñones, el hígado, el cerebro y otros órganos.

Mayor riesgo de enfermedad cardíaca: La hipertensión puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos en el futuro Mortalidad materna: La hipertensión está asociada con mayor riesgo de muerte materna y en el caso de la diabetes, La diabetes gestacional puede afectar la salud de la madre y del bebé. En el caso de la madre se puede dar un Aumento del riesgo de preeclampsia, una complicación grave que puede poner en riesgo la vida de la madre y el bebé así mismo mayor probabilidad de necesitar una cesárea como también mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro en el caso del bebe Mayor riesgo de sufrimiento fetal, riesgo de macrosomía, de muerte intrauterina de problemas neonatales, de anomalías congénitas, defectos cardíacos congénitos poca maduración o pulmones inmaduros y síndrome del colon izquierdo pequeño (De La Cruz, 2019).

Con respecto Variable actividad física durante en el proceso de gestación los hallazgos se centraron en determinar que el 65,2 % realizan actividad física sistematizada y consiente mientras que el 34,8 % no realiza ningún tipo de actividad física sistematizada cabe destacar que las participantes de este estudio reconocen la importancia de realizar actividad física para su proceso de gestación.

En ese mismo orden de idea que los días a la semana que realizan actividad física el 34,5% realizan actividad física de 3 a 5 días a la semana esto s importante porque ahí se verán reflejado los beneficios de la actividad, cabe destacar que un 44% realiza actividad física del día a día en las labores de la vida, este tipo de actividad física es bueno, pero no es lo mismo realizar actividad física en manos de profesionales que hacerla de forma personal (Delgado et al., 2002).

Con respecto a la variable prenatal se encontró que las participantes de este estudio en un 76.23 % asiste periódicamente a jornadas de estimulación prenatal, esto trae buenos beneficios para su proceso en ese mismo orden de idea el 24.32% realiza ejercicios en los programas que asiste, esto denota la importancia de la implementación de más programas de intervención en mujeres embarazadas por parte de las autoridades gubernamentales como el ICBF, las clínicas y fundaciones, se rescata también el compromiso de esas madres que consideran importante la contratación de servicios particulares para recibir algún tipo de estimulación prenatal Castillo et al., 2017).

Se destaca también el hallazgo relacionado con la participación de la pareja en este proceso al 64 .59% realiza actividad física o estimulación junto a su pareja esto tiene muy buenas repercusiones a nivel emocional no solo para la madre sino para él bebe, las diferencias frente a las que no tienen la oportunidad de vincular sus parejas son grandes y se ve repercutida en el parto o posparto (Harf & Stokoe, 2020).

Y finalmente con respecto a los beneficios que la actividad física les da a las mujeres embarazada el 73% reporta sentirse bien físicamente, con buen equilibrio y a nivel respiratorio cuando realiza actividad física. Esto resultados denotan una vez más el gran valor de la actividad física en la vida de cualquier ser humano y más aun en las mujeres embarazadas que a diario el movimiento corporal humano es fundamental (Leiva, 2020).

CONCLUSIÓN

Se puede concluir que el embarazo es una etapa muy particular en la vida de cualquier mujer que los retos son muy grande, que cualquier mujer por muy joven o mayor que sea siempre puede presentar algún temor asociado a este proceso, que cada embarazo es diferente que hay múltiples factores como la edad, la herencia factores hormonales, el contexto entre otros que pueden repercutir para bien o para mal en un proceso de gestación y cada embarazo es una experiencia diferente (Santistevan, 2025).

Por otro lado, el promedio de edad es fundamental a la hora de tener un hijo en este trabajo el promedio de edad estuvo en los 30 años una edad muy madura para tener un hijo, la edad es uno de los factores de riesgo a la hora de pensar en tener un hijo, en la actualidad la mayoría de los embarazos son de alto riesgos Bringas et al., 2004).

Así mismo se referencia que la mayoría de las mujeres que hacen parte de este estudio han alcanzado un nivel académico que les permite tener claro los beneficios y repercusiones que tiene estar em embarazada y la importancia de la actividad física en el mismo (Mosquera & Vargas, 2021).

Se destaca que aún falta programas sociales que estimulen a la mujer embarazada algunas no tienen los recursos para pagar esos centros de estimulación ya sea por la condición en la que viven o porque esos centros son elitistas donde todo el mundo no puede acceder los centros gratis o programas de las EPS no son suficientes son muy deficientes para la intervención (Flores-Ramos, 2013).

En este trabajo se destaca que las participantes de este estudio realizan actividad física sistematizada, lo que garantiza un buen desarrollo de la etapa de gestación, por otro lado, otro sector no realiza actividad física sistematizada sino la que hace en el día a día no quiere decir que este tipo de movimiento sea malo solo que la prescripción del ejercicio por expertos trae muy buenos resultados (Maldonado et al., 2024).

Asimismo, Existen mucha relación de bienestar cuando se realiza actividad física durante el proceso de gestación, los beneficios son muy grandes no solo a nivel funcional sino a nivel emocional, en este trabajo se encontró que la realización de actividad física trae grandes beneficios pero que también asocian la participación del esposo dentro de la dinámicas del embarazo como un factor importante para que se dé un embarazo saludable y sin factores de riesgos asociado, la presencia de la pareja en la realización de la actividad física como también en los procesos de estimulación contribuyen considerablemente en el buen desarrollo del embarazo (Villalonga, 2024).

REFERENCIAS

- Aguilar Cordero, M. J., Sánchez López, A. M., Rodríguez Blanque, R., Noack Segovia, J. P., Pozo Cano, M. D., López-Contreras, G., & Mur Villar, N. (2014). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 719-726. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112014001100001&script=sci_arttext
- Andrade, C. G. (2024). Estrategias Naturales para el Manejo de las Varices. César González Andrade. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oycVEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=El+ejercicio+regular+mejora+la+circulaci%C3%B3n,+lo+que+puede+ayudar+a+reducir+la+hinchaz%C3%B3n+y+prevenir+el+desarrollo+de+varices&ots=je6HYkV59N&sig=-LdueUAL4R2QXL001EU6poqJzrw>
- Atunga Reynaga, V. R. (2022). Participación del padre en el programa de estimulación prenatal en el Hospital Materno Infantil. Huancayo 2020. <http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1783>
- Bringas, Á. S., Espinosa, S., Islas, S. E., Ezcurdia, C., & Torres, E. (2004). Nuevas maternidades o la desconstrucción de la maternidad en México. *Debate feminista*, 30, 55-86. https://www.jstor.org/stable/42624831?casa_token=dIZ4G1Uomm4AAAAA:eZt1CULZfnGuZ99UQt4NWs8Q9N7GaiAJUeEa_AwoGDjkVf53jzAQufyKTh7a0Y9ZZz4tde-xrgi-p9y4i-W2JMCaj5Dp8u_U_xCzEEPkwOw7m8uCspE
- Caicedo, L. J. O., Caicedo, M. A. S., & Armenia, Q. (2023). Perfil epidemiológico del embarazo en las mujeres de acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional de Demografía y Salud para Colombia, 2015. <https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/c06d672a-c3d8-4ba4-8b73-b894d18427e5/content>
- Carrillo-Mora, P., García-Franco, A., Soto-Lara, M., Rodríguez-Vásquez, G., Pérez-Villalobos, J., & Martínez-Torres, D. (2021). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Revista de la facultad de medicina (Mexico)*, 64(1), 39-48. <https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422021000100039>
- Castillo Ávila, I. Y., Fortich Acuña, L. M., Padilla Yáñez, J., Monroy Gascón, M. A., Morales Pérez, Y., & Ahumada Tejera, A. M. (2017). Factores asociados al uso adecuado del control prenatal en 13 municipios de Bolívar, Colombia. *Revista cubana de enfermería*, 33(1), 62-71. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192017000100008&script=sci_arttext
- De Dios, J. G. (2025). Prescribir películas para entender el embarazo y parto. *Pediatría Integral*, 8. https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2025/02/Pediatria-Integral-XXIX-1_WEB.pdf#page=107
- Delgado Mendoza, Y. (2011). Plan de Ejercicios Hidrogimnásticos que contribuyan al fortalecimiento de grupos musculares que intervienen en la labor de parto en mujeres con cardiopatía congénita de la comunidad Capitán San Luis del municipio Pinar del Río (Doctoral dissertation, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Pajardo. Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza). <https://rc.upr.edu.cu/handle/DICT/2539>
- Delgado, M., Fernández, M. D., Tercedor, P., & Sánchez, P. T. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física (Vol. 27). Inde. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6WV3yw5Wr->

- oC&oi=fnd&pg=PA2&dq=En+ese+mismo+orden+de+idea+que+los+d%C3%ADas+a+la+semana+que+realizan+actividad+f%C3%ADsica+el+34,5%25+realizan+actividad+f%C3%ADsica+de+3+a+5+d%C3%ADas+a+la+semana+esto+s+importante+porque+ah%C3%AD+se+ver%C3%A1n+reflejado+los+beneficios+de+la+actividad,+cabe+destacar+que+un+44%25+realiza+actividad+f%C3%ADsica+del+d%C3%ADa+a+d%C3%ADa+en+las+labores+de+la+vida,+este+tipo+de+actividad+f%C3%ADsica+es+bueno,+pero+no+es+lo+mismo+realizar+actividad+f%C3%ADsica+durante+el+embarazo+en+manos+de+profesionales+que+hacerla+de+forma+personal+&ots=TA10XjmR1G&sig=Kvf-u6Tf9VZcIEO5dKtwnfmN5I
- De La Cruz Parco, L. S., & Ramos Llasccanoa, Y. (2019). Complicaciones de la diabetes durante el embarazo en pacientes atendidos en el Hospital Félix Mayorca Soto de Tarma 2018. <http://45.177.23.200/handle/undac/926>
- Domínguez, S. (2024). El impacto de la actividad física en el bienestar mental. Un camino hacia la salud integral. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(319). <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/8046/2269?inline=1>
- Flores, J. X. D., Morán, E. E. M., Gaytán, Á. M. M., & Martínez, J. L. T. (2023). La diabetes mellitus y diabetes gestacional, en adolescente, en el mundo y en el Ecuador, manejo, prevención, tratamiento y mortalidad. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 7(2), 33-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9006260>
- Flores-Ramos, M. (2013). La salud mental en la mujer embarazada. *Perinatología y reproducción humana*, 27(3), 143-144. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-53372013000300001&script=sci_arttext&tlng=es
- Harf, R., & Stokoe, P. (2020). La expresión corporal en el jardín de infantes (Vol. 105). Noveduc. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RmQWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=Se+destaca+tambi%C3%A9n+el+hallazgo+relacionado+con+la+participaci%C3%B3n+de+la+pareja+en+este+proceso+al+64+.59%25+realiza+actividad+f%C3%ADsica+o+estimulaci%C3%B3n+junto+a+s+u+pareja+esto+tiene+muy+buenas+repercusiones+a+nivel+emocional+no+solo+para+la+madre+sin+o+para+%C3%A9l+bebe,+las+diferencias+frente+a+las+que+no+tienen+la+oportunidad+de+vincular+sus+parejas+son+grandes+y+se+ve+repercutada+en+el+parto+o+posparto+&ots=cPdPQwbZIJ&sig=L44Ub_fIUwx0bhYs1eVuyjSePKk
- Jaulin Salazar, N., Jiménez Muriel, V., Marín Peña, D. V., Torres Benítez, M. Á., & Verjel Gómez, V. (2023). Importancia de la actividad física durante el embarazo: Influencia en la salud materna, desarrollo fetal y bienestar general (Bachelor's thesis, Medicina). <http://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/3604>
- Leiva Quiñones, Y. A., & Velasco García, J. D. (2020). Actividad física en mujeres gestantes mediante el pregnancy physical activity questionnaire Eps-Bogotá. <https://repositorio.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/a8c6d89a-17a1-4686-8ce9-da66a6b1a6ef/content>
- Luna Rosalino, R. E. (2014). Variables emocionales y cognitivas en osteoporosis: eficacia de una intervención. <https://docta.ucm.es/bitstreams/edb11e43-ed23-4720-864e-2c893036252b/download>
- Maldonado, T. M. B., Echeverría, S. M. M., Ramírez, A. C. S., & Fragozo, N. C. T. Nivel de Actividad Física y Comportamiento Sedentario en Mujeres Gestantes que Asisten a la Red de Atención Primaria del Municipio de Valledupar. <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/96add9c0-6d87-48f0-ba55-11b4cd15482f/content>
- Márquez, T. R., Parra, J. M. A., & Martínez, A. M. Influencia del envejecimiento en la actividad física. In II CONGRESO NACIONAL DE SENSIBILIZACIÓN AL ESTIGMA SOCIAL EN SALUD MENTAL Y III CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE ADAPTADO (p. 73).
- Mata, F., Chulvi, I., Roig, J., Heredia, J. R., Isidro, F., Sillero, J. B., & del Castillo, M. G. (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 3(2), 68-79. <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327662005.pdf>
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
- Orozco, E., Pacheco, S., Arredondo, A., Torres, C., & Resendiz, O. (2020). Barreras y facilitadores para una alimentación saludable y actividad física en mujeres embarazadas con sobrepeso y obesidad. *Global Health Promotion*, 27(4), 198-206. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757975920904701>

- Osorno Navarro, M. M. (2013). Atención integral de la embarazada en la comunidad. *Hallazgos*, 10(20), 123-140. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-38412013000200009&script=sci_arttext
- Ormart, E. (2019). Los bordes de un futuro distópico La mujer gestante de la humanidad. *Aesthethika*, 15. http://www.aesthethika.org/IMG/pdf/aev15n1e_03_19-6_ormart_los_bordes_de_un_futuro_distopico.pdf
- Salido Gaona, C. D. J. (2024). Impacto y promoción de la actividad física en la salud materna: una revisión narrativa. <https://rodin.uca.es/handle/10498/33939>
- Santistevan Pionce, I. M. (2025). Experiencia de mujeres en estado de gestación que se encuentran realizando sus estudios en la carrera de enfermería de la UNESUM (Bachelor's thesis, Jipijapa-Unesum). <https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/7824>
- Solis Cartas, U., & Valdés González, J. L. (2019). El embarazo en la adolescencia y su perspectiva sociocultural. *Caribeña de Ciencias Sociales*, (marzo). <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/03/embarazo-adolescencia.html>
- Torres-Luque, G., Torres-Luque, L., García-Chacón, S., & Villoverde-Gutjérrez, C. (2012). Seguimiento de un programa de actividad física en el medio acuático para mujeres embarazadas. *Revista Kronos*, 11(2). <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&bquery=IS+1579-5225+AND+VI+11+AND+IP+2+AND+DT+2012&sid=ebsco%3Aocu%3Arecor>
- Van Dembroucke, L. (2021). *Sexo, ¡despierta!: Llave hacia mi plenitud*. Letrame Grupo Editorial. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=kVM3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Es+importante+destacar+que+el+ejercicio+f%C3%ADsico+transmite+seguridad+a+la+mujer+embarazada,+la+actividad+f%C3%ADsica+juega+un+papel+preponderante+no+solo+en+el+fortalecimiento+p%C3%A9lvico,+la+preparaci%C3%B3n+para+el+parto,+el+equilibrio+sino+tambi%C3%A9n+en+las+habilidades+blandas+y+aspectos+emocionales+&ots=D2JzDRYVby&sig=SV9wMndoMB_6FUBNibx7MSj-SKU
- Villalonga Gayá, A. (2024) ¿ Realizar actividad física durante el embarazo mejora la calidad de vida?. <https://repositori.uib.es/xmlui/handle/11201/165099>