



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



CONSTANCIA DE EVALUACION DE ORIGINALIDAD
UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA

El que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al documento cuyo título es:

“ACTIVIDAD FISICA Y SUS EFECTOS PERCIBIDOS POR
LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE
SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024”

Presentado por:

BRUNO CASAS JULIO CÉSAR

ESTUDIANTE del nivel de **PREGRADO** de la Facultad de **MEDICINA HUMANA DAC**. El resultado obtenido es **2%** por el cual se otorga el calificativo de:

APROBADO, según Reglamento de Evaluación de la Originalidad.

Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Observaciones: Se aprueba la **TESIS**, por tener un porcentaje de coincidencias aceptable; acorde al Reglamento.

Ica, 11 de febrero del 2025

Universidad Nacional "San Luis Gonzaga"
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Dr. Jorge Luis Ybaseta Medina
Director de la Unidad de Investigación

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad De Medicina Humana

“Daniel Alcides Carrión”



TESIS

**“ACTIVIDAD FISICA Y SUS EFECTOS PERCIBIDOS POR
LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE
SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024”**

Línea de investigación:

Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

MÉDICO CIRUJANO

AUTOR:

JULIO CÉSAR BRUNO CASAS

ASESORA:

DRA. CELIA SERAFINA BULEJE NUÑEZ

Ica – Perú

2024

DEDICATORIA:

La presente tesis está dedicada a mis padres, quienes me apoyaron incondicionalmente con todos sus esfuerzos durante toda la etapa de mi vida para que pueda ser el profesional que soy.

A mi hermano que siempre creyó en mí y siempre aconsejándome y acompañándome en cada momento.

AGRADECIMIENTOS:

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme llegar a esta linda etapa.

Agradecer a mis padres por ser mis primeros maestros en esta vida.

Agradezco a la facultad de Medicina Humana “DAC” y a mis maestros por enseñarme lo hermosa que es la medicina.

Al Centro de Salud la Angostura y todo su personal por brindarme el apoyo para la realización del presente estudio.

A mi Asesora la Doctora Celia Buleje por haberme brindado su paciencia, conocimientos y apoyo para la culminación de la presente tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pag
Portada	I
Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Índice de contenidos	IV
Índice de tablas	V
Índice de gráficos	VI
Resumen	VII
Abstract	VIII
I. INTRODUCCION	9
1.1 Antecedentes de la investigación	10
1.2 Bases teóricas	15
1.3 Justificación e importancia de la investigación	23
1.4 Formulación del problema	24
1.5 Objetivos	24
II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA	26
2.1 Tipo y diseño de la investigación	26
2.2 Población y muestra	26
2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de la información	27
2.4 Análisis e interpretación de los resultados	29
2.5 Consideraciones éticas	29
III. RESULTADOS	30
IV. DISCUSIÓN	40
V. CONCLUSIONES	41
VI. RECOMENDACIONES	42
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
VIII. ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1	Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	30
Tabla N°2	Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la dimensión “ejercicio” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	31
Tabla N°3	Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la dimensión “frecuencia e intensidad” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	32
Tabla N°4	Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la dimensión “preocupación” que presentan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	33
Tabla N°5	Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la actividad física que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	34
Tabla N°6	Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la percepción de los efectos de la actividad física por parte de las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	35
Tabla N°7	Datos cruzados de frecuencias entre la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” y la percepción de los efectos de la actividad física por las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	36
Tabla N°8	Datos cruzados de frecuencias entre la dimensión “ejercicio” y la percepción de los efectos de la actividad física por las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	36
Tabla N°9	Datos cruzados de frecuencias entre la dimensión “frecuencia e intensidad” y la percepción de los efectos de la actividad física por las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	37
Tabla N°10	Datos cruzados de frecuencias entre la dimensión “preocupación” y la percepción de los efectos de la actividad física por las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	38
Tabla N°11	Datos cruzados de frecuencias entre la actividad física que realiza la gestante atendida y la percepción de sus efectos durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	38

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1	Frecuencias porcentuales sobre la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	30
Gráfico N°2	Frecuencias porcentuales sobre la dimensión “ejercicio” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	31
Gráfico N°3	Frecuencias porcentuales sobre la dimensión “frecuencia e intensidad” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	32
Gráfico N°4	Frecuencias porcentuales sobre la dimensión “preocupación” que presentan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	33
Gráfico N°5	Frecuencias porcentuales sobre la actividad física que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	34
Gráfico N°6	Frecuencias porcentuales sobre la percepción de los efectos de la actividad física por parte de las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.	35

RESUMEN

Objetivo: Determinar la prevalencia de la actividad física que realizan las gestantes atendidas y la percepción de sus efectos durante su embarazo en el Centro de Salud la Angostura Ica año 2024. **Metodología:** Estudio no experimental, descriptivo y transversal. De una población de 158 gestantes atendidas en el 2023, se obtuvo una muestra de 112. Se usó dos instrumentos de recolección de información, validado por juicio de expertos. **Resultados:** El 62% realizaron actividad física durante su embarazo, mientras el 38% no realizaron. El 72% de las gestantes percibieron efectos benéficos al realizar actividad física durante su gestación, por otro lado, el 28% mencionaron que no hubo beneficio. **Conclusión:** La mayoría de las gestantes percibieron efectos benéficos al realizar actividad física de leve a moderada intensidad durante su periodo de gestación. **Recomendación:** Se debe promover con mucho énfasis la actividad física en las gestantes, ya que puede contribuir a su bienestar, al desarrollo del feto y favorecer su parto.

Palabras clave: Actividad física, gestante, percepción, psicoprofilaxis.

ABSTRACT

Objective: To determine the prevalence of physical activity performed by pregnant women treated and the perception of its effects during their pregnancy at the La Angostura Health Center in Ica 2024. **Methodology:** Non-experimental, descriptive, and cross-sectional study. From a population of 158 pregnant women treated in 2023, a sample of 112 was obtained. Two information collection instruments were used, validated by expert judgment. **Results:** 62% performed physical activity during their pregnancy, while 38% did not. 72% of pregnant women perceived beneficial effects from performing physical activity during their pregnancy, on the other hand, 28% mentioned that there was no benefit. **Conclusion:** The majority of pregnant women perceived beneficial effects from performing physical activity of mild to moderate intensity during their gestation period. **Recommendation:** Physical activity should be strongly promoted in pregnant women, as it can contribute to their well-being, development of the fetus and promote childbirth.

Keywords: Physical activity, pregnant woman, perception, psychoprophylaxis

I.- INTRODUCCIÓN

El embarazo forma parte de la reproducción humana, desde que el espermatozoide fertiliza el ovulo hasta el nacimiento. El embarazo no solo refleja el proceso de crecimiento y desarrollo fetal, sino que también refleja los cambios morfológicos, fisiológicos y metabólicos que ocurren en la mujer embarazada para el normal desarrollo de una nueva vida. (1)

Antiguamente, el estado del embarazo se comparaba como una enfermedad que se debía adquirir reposo total, al avanzar los años, este concepto fue disminuyendo, por lo tanto, en la actualidad la actividad física es más practicada debido a sus beneficios para la gestante, desarrollo fetal y de beneficiar el carácter fisiológico y musculoesquelético tanto en el parto y puerperio. Hay que mencionar, que muchas embarazadas tienen barreras como el desconocimiento del tema en el que la actividad física aporta positivamente en la gestación. (2)

Diversos estudios muestran la ejecución de actividad física de intensidad leve y moderada trae múltiples beneficios para la gestante durante todo su desarrollo, parto y postparto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) constata que la actividad física se implementa como estrategia para el cuidado y beneficio a la persona. Por ende, menciono que la inactividad física como cuarto factor de riesgo en la tasa de mortalidad a nivel mundial, oportunamente de todas las muertes al 6%, donde el cáncer de mama y colon corresponde al 21% como la principal causa, seguido de Diabetes Mellitus 27% y cardiopatía isquémica el 30% en el mundo. En resumen, es necesario la realización de actividad física para todas las personas y sobre todo a las gestantes. (3)

Entre los beneficios encontramos reducción de molestias causadas por los procesos cambios físicos y psicológicos durante el embarazo, así como también efectos positivos teniendo en cuenta las habilidades motoras y desarrollo lingüístico para los recién nacidos. A lo largo del tiempo, a sido demostrado tanto la actividad física contiene efectos beneficiosos aportando de manera significativa al mantenimiento de la salud. Ya en el siglo II a.c, Aristóteles recalco que el sedentarismo no era propicio para el desarrollo del embarazo, puesto que en su época no existían suficiente información o datos para explicar esta afirmación ni para relacionar los posibles riesgos y beneficios para la mujer embarazada. (4)

Casi el 70% de las mujeres embarazadas pasan de ser físicamente activas a inactivas, es decir, dejan de realizar cualquier actividad física a partir de la semana 22 del embarazo. Siendo relacionado con el déficit de conocimiento sobre los beneficios, y recomendaciones sobre la

actividad física durante el embarazo. La gran mayoría de mujeres persisten con las ideas negativas sobre el ejercicio, debido a la deficiencia de información concreta, como lo indican Roldán, Perales, Mateos y Barakat (2015). Por lo tanto, este desconocimiento se convierte en un aumento del sedentarismo entre las gestantes con el tiempo, el 64.5% y el 91.5% experimentan un incremento de la inactividad física, especialmente en el tercer trimestre de gestación. Asimismo, se ha demostrado que mujeres que eran activas físicamente antes del embarazo tienden a aminorar el ejercicio cuando quedan gestando. La actividad física durante el cuidado prenatal es muy clave para preparar a las gestantes ante los cambios del embarazo, el parto y el puerperio. Es primordial evaluar su impacto en estas etapas e impulsar ejercicios accesibles y económicos, apoyados por profesionales, para beneficiar a ambos madre y feto.

(5)

El propósito del presente trabajo de investigación fue determinar la prevalencia que existe respecto a la realización de actividad física y sus efectos percibidos por las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.

1.1 Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Ortiz y col. (España, 2020), su trabajo de investigación tuvo como objetivo describir los hábitos de actividad física de las mujeres embarazadas y los factores relacionados con ellos. El análisis se llevó a cabo de manera observacional y transversal, centrándose en la descripción de los datos, y se utilizó un cuestionario propio realizado a 244 gestantes entre octubre del 2018 y febrero del 2019 en el Hospital Materno-Infantil Gregorio Marañón de Madrid España. Hubo incremento de tasas de realización de ejercicio físico en el embarazo hasta el 69.5% (151), el rendimiento en actividades ligeras como caminar aumentó con mayor duración y frecuencia, y las actividades más intensas disminuyeron. Entre los factores influyentes, destacó el nivel de conocimientos de las mujeres embarazadas, con una calificación media de 7.75 sobre 10, aunque no expresaron confianza en su práctica. Quienes tienen titulación universitaria y entrenador deportivo obtienen puntuaciones más altas. Sólo el 52% de los participantes dijo haber recibido el mensaje. Concluyeron que, aunque la actividad física se ajustaba a los niveles mínimos recomendados y tenían un nivel de conocimientos razonable, las mujeres embarazadas no mostraban confianza en sí mismas. (6)

Ferreira y col. (Portugal, 2019), el objetivo de su estudio fue acceder a los beneficios o daños de un programa de ejercicio, basado en las pautas actuales del Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras, sobre la forma de parto, duración e inicio del trabajo de parto. Fue realizado en el Hospital Senhora da Oliveira entre octubre de 2015 y febrero de 2017.

Se trata de un estudio cuasiexperimental en el que participaron 255 mujeres divididas en dos grupos: un grupo de intervención que realizó un programa de ejercicio controlado y supervisado durante el embarazo (n = 99) y un grupo de control que no participó en el programa de ejercicio (n = 156). Los datos fueron recolectados en dos etapas: durante el screening bioquímico del 1er trimestre (antes del inicio del programa), a través de un cuestionario escrito, y después del parto, a partir de los expedientes médicos de las pacientes. El nivel de significancia en el presente estudio fue del 5% ($p = 0,05$). Dio como resultado que el grupo de control tuvo mayores probabilidades de parto inducido (odds ratio 2.71; intervalo de confianza del 95%: 1,42–5,17; $p = 0,003$), en comparación con las mujeres que se sometieron a la intervención. No se encontraron diferencias entre los grupos en partos vaginales instrumentales, tasa de cesáreas, tiempo hasta el inicio de la fase activa, duración de la fase activa y duración de la segunda etapa de su gestación. Concluyeron que la implementación de un programa de ejercicio controlado y supervisado durante el embarazo se asoció con probabilidades significativamente menores de partos inducidos. (7)

Gimunová y col. (España, 2018), el objetivo de su estudio fue analizar si la actividad física afecta con parto prematuro, la puntuación de Apgar en el primer minuto, el peso al nacer, la inducción del parto, la cesárea, el uso de analgesia y anestesia, la duración del segundo período del parto y el aumento de peso al nacer. El estudio incluyó a 2,921 mujeres seleccionadas del Estudio Longitudinal Europeo sobre el Embarazo y la Infancia (ELSPAC), que comenzó en la República Checa a principios de los años 1990. Los datos de actividad física se obtuvieron mediante un cuestionario autoadministrado a mitad del embarazo, mientras que los datos relacionados con el parto se obtuvieron mediante un cuestionario administrado por profesionales de la salud. Se utilizó un análisis univariado para evaluar el efecto de la actividad física sobre las complicaciones obstétricas. Los efectos de la actividad física sobre la ganancia gestacional y la duración de la segunda etapa se analizaron mediante la prueba de Mann-Whitney y la prueba t de una muestra, respectivamente. El análisis reveló que la edad materna, el peso antes del embarazo y el número de nacidos vivos anteriores influyeron en el resultado del parto. Las actividades físicas específicas y sus niveles no están relacionadas con las complicaciones del parto ni con la duración de la segunda etapa del parto. Sin embargo, se ha demostrado que las actividades físicas como los aeróbicos, el ejercicio, la natación, el entrenamiento con pesas y el ciclismo afectan el aumento de peso durante el embarazo. Además, el 34,9% de las mujeres embarazadas encuestadas no cumplía con la cantidad mínima de actividad física recomendada. Concluyeron que la actividad física en mujeres embarazadas es beneficiosa. Este estudio también confirma que las recomendaciones actuales de actividad física para mujeres embarazadas sanas no afectan negativamente al parto ni al recién nacido. (8)

Rajabi y col. (Irán, 2018), el objetivo de su estudio fue investigar los cambios en la actividad física durante el embarazo y la relación entre la actividad física y la cesárea no planificada. Se realizó un diseño de estudio de cohorte en 2,029 gestantes quienes recibieron atención prenatal entre las 18 y 22 semanas de gestación en un centro médico de Irán. Se pidió a los participantes que recordaran sus niveles de actividad física antes del embarazo. Los datos se procesaron mediante Estadística/Análisis de Datos, y para comparar actividades se utilizó el chi-cuadrado para identificar diferencias significativas entre los grupos. Se utilizó regresión logística múltiple para identificar la asociación entre actividades y modo de entrega, así como controlar posibles variables de confusión. En los análisis, el nivel de significancia se fijó en $P < 0,05$. En total participaron 2,029 gestantes, de las cuales 1,334 (65.84%) se sometieron a cesárea y 692 (34.16%) fueron a parto normal. El estudio indicó que el odds ratio fue de 0.68 (IC del 95 %: 0,47 - 0,97) las mujeres embarazadas que son más activas durante el embarazo que antes del mismo se someten a una cesárea. Concluyeron que los resultados muestran que la actividad física moderada y regular durante el embarazo puede reducir el riesgo de que una mujer tenga una cesárea. (9)

Antecedentes nacionales

Tapia (Lima, 2021), el objetivo de su estudio fue determinar la evidencia científica de los beneficios de la prevención psicológica prenatal para las madres y los recién nacidos. Se trata de una revisión bibliográfica, cualitativa y retrospectiva de artículos revisados entre 2011 y 2020 utilizando los buscadores BASE, Pubmed y Google Scholar. La muestra final del estudio estuvo compuesta por 13 artículos originales y estudios experimentales estadísticamente disponibles seleccionados en función de la puntuación más alta en la escala GRADE. Los beneficios de la psicoprevención posparto para la madre incluyen reducción de la tristeza y el estrés posparto, reducción del miedo y la ansiedad, reducción del uso de analgésicos, reducción del dolor, menos cesáreas de emergencia y, por lo tanto, menores costos para el sistema de salud, parto natural, dilatación y parto más cortos. Mayor tasa de parto vaginal, no necesidad de episiotomía, mayor satisfacción laboral, apoyo psicosocial de la pareja, peso materno adecuado, disminución de la presión arterial, aumento de la intensidad de la presión manual, disminución del flujo plasmático, aumento de la flexibilidad de los isquiotibiales, disminución de la dorsiflexión y lordosis lumbar. En términos de beneficios para el recién nacido, se evidencia que el recién nacido tiene peso suficiente, el inicio de la lactancia materna es temprano y el APGAR del recién nacido está entre 8 y 10. Concluyó que los artículos revisados reconocen muchos beneficios de la psicoprofilaxis prenatal para las mujeres embarazadas. y recién nacidos, por lo que sus

recomendaciones fueron seguras y basadas en evidencia científica, como se muestra en este estudio. (10)

Rodríguez (Huánuco, 2020), el objetivo de su estudio fue determinar los beneficios de la psicoprofilaxis prenatal en mujeres embarazadas atendidas en el Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano en el año 2016. Huánuco, 2016. Si se utiliza la recopilación de datos, utilice el formulario de recopilación de datos. Se utilizó una prueba de chi-cuadrado para el análisis secuencial de los resultados. Así, las mujeres embarazadas que recibieron psicoprofilaxis prenatal en el Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano durante el año 2016 se beneficiaron de la dilatación, la expulsión y el parto. Se concluyó que la psicoprofilaxis prenatal es beneficiosa para las mujeres embarazadas atendidas en el Hospital de Emergencia Hermilio Valdizán Medrano. (11)

Alvarado (Huancayo, 2019), el objetivo de su estudio fue evaluar la relación entre el número de tratamientos psicoprofilácticos recibidos y las complicaciones maternas e infantiles en mujeres embarazadas que dieron a luz en el Hospital Regional Docente Infantil El Carmen entre enero y junio de 2017. parte del estudio, la población estuvo conformada por 200 gestantes, se utilizó un formulario de recolección de datos, se realizó análisis estadístico bivariado mediante el programa SPSS (V23), y se concluyó que las características sociodemográficas del 32.5% de las gestantes de edad 18 a 24 años. De ellos, el 56% convivía, el 49% tenía estudios superiores, el 98% tenía de 4 a 6 profilaxis psicológica, el 70% no tuvo complicaciones maternas y el 97.5% no tuvo complicaciones fetales. Concluyo que existe relación entre el número de tratamientos de psicoprofilaxis prenatal y las complicaciones maternas y fetales: placenta o retención placentaria, parto prematuro y bajo peso al nacer, con un nivel de significancia inferior a $p < 0,05$. (12)

Chomba (Cajamarca, 2018), el objetivo de su estudio fue determinar la relación entre la cantidad de actividad física y el desarrollo del parto. Fue un estudio descriptivo, no experimental, de diseño transversal y correlacional. La edad promedio de las mujeres embarazadas que participan en el programa es de 15 a 24 años (52.3%), estudiantes de primaria (42.5%) y amas de casa (60%, pertenecen a zonas de montaña (99%)), zonas rurales (58. 5%) y convivencia. (63.6%), católica (53.3%), primer embarazo (50.3%), 39 y 40 semanas de gestación (48.2%). La conclusión es que la cantidad de actividad física se encuentra en un nivel moderado en tres dimensiones: trabajo (98.5%), ocio (99.5%) y viajes (81%), estar sentado durante mucho tiempo; es elevado (86.7%). Sólo el 13.3% de las mujeres embarazadas hacen ejercicio. Para la mayoría de las mujeres embarazadas, el parto

activo se produce fisiológicamente en tres fases: contracciones (83.1%), eyección (92.3%) y parto (94.4%). Los partos fisiológicos también concluyeron que la dilatación es normal con actividad física moderada en el trabajo (81.5%), viajes (71.3%) y en reposo (83.1%). Igual que el período de mudanza: trabajo (90.8%), desplazamientos (76.9%), ocio (92.3%). Y durante el parto, trabajar (92.8%), viajar (76.9%), descansar (93.8%). En algunos partos patológicos se concluyó que el porcentaje de morbilidad es bajo si se realizan actividades físicas moderadas durante el trabajo, viajes y descanso. (13)

Antecedentes locales

Carbajal (Ica, 2018) el objetivo de su estudio fue conocer el nivel de conocimientos y actitudes de las mujeres embarazadas que participan en el Programa de Prevención Psicológica Obstétrica CLASS 2017 del Centro de Salud Parcona - Ica, cuyos resultados sólo son de utilidad para la PEA de Obstetricia de la UAP - departamento de Ica. Se trata de un estudio no experimental, descriptivo, observacional, transversal, que evaluó a 48 gestantes participantes de un programa de psico prevención obstétrica. Los resultados del estudio muestran que el 81.25% del total de la muestra tiene un nivel de conocimientos bueno y el 18.25% tiene un nivel de conocimientos medio. En cuanto a la relación con la postura de las gestantes durante el parto, el 87.50% tuvo buena postura durante las contracciones uterinas y el 81.25% tuvo buena actitud durante el parto. Y 62.50% contra entrega. Concluí que existe una correlación significativa entre el nivel de conocimiento sobre la prevención psicológica del parto y la actitud de las gestantes durante el parto. (14)

1.2 Bases teóricas

1.2.1 Definiciones conceptuales

Actividad física

Se define como un conjunto de ejercicios corporales generados y planificados mediante movimientos musculares conscientes para aumentar el consumo de calorías a fin de mejorar o mantener diversos aspectos de la salud física. (15)

Gestación o embarazo

Períodos de adaptación fisiológica, endocrino, cardiovascular, hematológico, gastrointestinal, renal y respiratorio, mediante los cuales el organismo de la madre asegura un adecuado crecimiento y desarrollo del producto. De los 12 a 17 años implica que la gestante es adolescente (16), entre los 18 a los 34 años se estaría ante una gestante MEF (mujer en edad fértil), de los 35 años a más nos encontraríamos con una gestante de edad avanzada (añosa). (17)

Cambios en la gestación

A medida que el cuerpo de la madre se adapta al feto en crecimiento, los ligamentos espinales y los huesos pélvicos cambian, lo que incrementa el flujo sanguíneo a los músculos del suelo pélvico y a los tejidos pélvicos que ayudan a proteger la vagina. Los músculos del abdomen y pelvis actúan como soporte. (18)

Duración de la gestación

Dura alrededor de 38 o 40 semanas, sin embargo, el período del embarazo comprende desde la concepción hasta el nacimiento y consta de tres trimestres en los que el feto se forma y se desarrolla. (18)

Percepción

Mecanismos individuales realizados por los pacientes que incluyen la recepción, interpretación y comprensión de señales externas y su codificación en forma de actividad sensorial. (18)

1.2.2 Actividad física en la gestante desde la historia

El Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras (**ACOG**) define la actividad física como un movimiento corporal resultante de contracciones musculares y esqueléticas. En todas las etapas de la vida mantiene y mejora el sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de obesidad y sus complicaciones. (19)

Aristóteles (siglo III a.C), creía que el ejercicio durante el embarazo era beneficioso

porque vinculaba el sedentarismo con los partos difíciles. Los escritores bíblicos del Éxodo atribuyeron partos cortos y sin complicaciones a mujeres que permanecían activas durante el embarazo. A finales del siglo XIX se dio lugar a la publicación de diversos estudios que respaldaban las ideas originales de Aristóteles. (19)

A mediados del siglo XX aparecieron los primeros programas de formación prenatal con el objetivo de facilitar el proceso del parto. En la década de 1980, el ACOG comenzó a recomendar el ejercicio aeróbico durante el embarazo. Existe evidencia científica actual que respalda su inclusión en mujeres embarazadas por sus múltiples beneficios. (19)

Se considera necesario el reposo durante el embarazo, especialmente en el último trimestre, con base en la prevención de complicaciones obstétricas como aborto, macrosomía, parto prematuro o retraso del crecimiento intrauterino (IHR). (19)

Como resultado, muchas mujeres activas comienzan a llevar una vida inactiva después del embarazo. La prevalencia de inactividad física durante el embarazo osciló entre el 64,5% y el 91,5%, con niveles más elevados en los últimos meses del embarazo. Esta decisión provocó una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad entre las mujeres embarazadas, así como el riesgo de sufrir diversas complicaciones en el parto como diabetes gestacional, preeclampsia o restricción del crecimiento uterino. (20)

1.2.3 Recomendaciones para la realización física en gestantes

Las gestantes deben continuar gradualmente su actividad física, aunque no existe un nivel máximo de intensidad seguro y definido que deban alcanzar (21), el ejercicio debe convertirse en un hábito de vida (22). El especialista de salud responsable del cuidado prenatal, debe detectar a tiempo posibles irregularidades o contraindicaciones (23), ya que el fin es mejorar y mantener la condición física de la gestante, mejorar las funciones del corazón y los pulmones (ejercicio aeróbico) y mejorar las funciones del sistema musculoesquelético (ejercicios de resistencia). (23)

Se sugiere actividades como caminar y nadar para fortalecer los músculos, montar en bicicleta, ejercicio aeróbico, practicar running, aeróbico acuático y yoga para desarrollar habilidades de relajación, y, por último, para optimizar la postura y aumentar la fuerza muscular. (23)

Según Gallego, Ibáñez, Aguilar, Cangas y Martínez (2017) y Buitrago y Quintero (2018), recomiendan no practicar deportes que involucren movimientos bruscos, impactantes o posibles caídas, como fútbol, balonmano, baloncesto, patinaje o equitación con caballos. (23)

El **ACOG** hace sus recomendaciones con respecto a las actividades físicas que deben de realizar las gestantes:

- Duración: 30-60 minutos en una sesión.
- Frecuencia: al menos 3-4 días a la semana o diario.
- Intensidad: menos del 60-80% de la frecuencia cardíaca máxima para la edad materna (evitando superar los 140 por minutos).
- Tipo de ejercicios: caminar, usar bicicleta estática, realizar ejercicios aeróbicos, bailar, ejercicios de resistencia (pesas, bandas elásticas), practicar ejercicios de estiramiento, hidroterapia y aeróbico acuático. (24)

La Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal, aprobada con R.M. N° 361-2011/MINSA Perú, contempla seis sesiones con actividades educativas a partir de las 20 semanas donde incluye actividades físicas:

- **Sesión 1:** Gimnasia obstétrica que abarque ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular en posición de pie (caminata, marcha y danza), ejercicios de flexibilidad (rotación de la cabeza, tronco y extremidades), posturas adecuadas durante el embarazo y posiciones de relajación con la técnica de pie con un acompañante, sentada en esfera o silla en decúbito lateral izquierdo. La recomendación final sugiere practicar en casa las técnicas aprendidas con la ayuda de su acompañante.
- **Sesión 2:** Ejercicios de parto que incluyen ejercicios de calentamiento, de fortalecimiento de la columna (extensión del pecho, círculos con los brazos) y del suelo pélvico (piernas de pie abiertas y de puntillas). Una pelota de goma antiestrés para realizar ejercicios de relajación y apretón de manos. Las recomendaciones finales indican que las técnicas y ejercicios aprendidos en el curso deben practicarse de forma individual, acompañado de un asistente.
- **Sesión 3:** Ejercicios de calentamiento (extensión de brazos y cintura, rotación de cuello, estiramiento de espalda, estiramiento interno, de pecho, estiramiento de espalda, respiración abdominal y técnicas de respiración (respiraciones profundas, respiraciones sibilantes, respiraciones superficiales y por último largas respiraciones). Técnicas de posturas de relajación (acostarse en una cama, sentarse en una silla, pelota, banco y sillón, posición de apoyo en cuatro puntos con arrodillamiento y acostado lateral semihorizontal). Las recomendaciones finales indican que las técnicas y ejercicios aprendidos en el curso deben practicarse de forma individual, acompañado de un asistente.
- **Sesión 4:** Gimnasia obstétrica donde abarca ejercicios de calentamiento

(mencionadas en la sesión 3), técnicas de respiración y relajación (masajes, hidroterapia, musicalización, visualización aromaterapia y posiciones de relajación). La recomendación final indica que deben practicar las técnicas y ejercicios aprendidos durante la sesión, respectivamente acompañado por su ayudante.

- **Sesión 5:** Gimnasia obstétrica (ejercicios de calentamiento mencionadas de las sesiones anteriores), técnicas de relajación (posición ideal de relajación, musicoterapia y aromaterapia). La recomendación final indica que deben practicar las técnicas y ejercicios aprendidos durante la sesión, respectivamente acompañado por su ayudante.
- **Sesión 6:** Reforzar los ejercicios obstétricos enseñados de las sesiones anteriores, con el objetivo de que realicen los ejercicios en casa con la ayuda de un acompañante. (25)

1.2.4 Beneficios de la actividad física en las gestantes

Se debe tener en cuenta que la actividad física no es sólo una forma de cuidado de mujeres embarazadas, es un hábito seguro para el feto, pero también se asocia con beneficios para la salud en ambas partes, mejora la condición física de la mujer, le permite alcanzar un peso adecuado y favorece la salud del feto. La actividad física se asocia con la prevención de la diabetes gestacional, aumento excesivo de peso, trastornos del estado de ánimo, dolor de espalda, hipertensión gestacional, posparto. hemorragias, etc. (26)

Actividad física y su influencia cardíaca y hematológica

Durante el embarazo, el flujo sanguíneo de la madre aumenta en un 45%, por lo que el gasto cardíaco cambia significativamente en aproximadamente un 40% y la frecuencia cardíaca aumenta en 15 latidos por minuto, aumenta la velocidad sistólica/diastólica de las arterias uterinas, así como la resistencia vascular útero-placentaria y en su defecto el transporte de oxígeno y nutrientes al útero el feto aumenta. Muchos estudios han demostrado que la actividad física crea una serie de mecanismos compensatorios para mantener un flujo constante de oxígeno y sangre al feto, lo que reduce el riesgo de preeclampsia al estimular el crecimiento de la placenta y su vascularización. Se ha demostrado que la actividad física reduce los aumentos de la frecuencia cardíaca materna, mejorando sobre la tolerancia al ejercicio, y además reduce el flujo útero-placentario y el flujo de oxígeno como también los nutrientes a través de la placenta en un 25%, ya que mejora la absorción fetal al aumentar el hematocrito materno y aumentar la cantidad de oxígeno

suministrado al feto, lo que es beneficioso para el proceso del embarazo. (27)

Actividad física y respuesta respiratoria

Cuando las mujeres embarazadas realizan actividades físicas de intensidad media, el volumen respiratorio y el volumen corriente por minuto aumentan, por lo tanto, a menor intensidad del ejercicio, la frecuencia respiratoria de las mujeres embarazadas será mayor y el consumo máximo de oxígeno será mayor que antes. No obstante, las actividades físicas apropiadas y orientadas al cambio para las mujeres embarazadas son beneficiosas para mantener la salud de la madre y del bebé, pero siempre deben guiarse por el conocimiento de los profesionales de la salud y otros campos. (28)

Actividad física y respuesta músculo-esquelético

Durante el embarazo ocurren muchos cambios fisiológicos, uno a nivel del músculo esquelético donde existe un desplazamiento en el centro de gravedad que se asocia con cambios de expansión del útero debido al aumento de peso corporal que modifican su posición anatómica, provocando que el eje craneal se desplace hacia atrás ocasionando dolor lumbar y deterioro funcional, el otro cambio es el aumento del movimiento articular debido a las hormonas del embarazo (relaxina) que se encarga de crear estimulación de relajación en las articulaciones, promoviendo la movilidad y flexibilidad en el canal del parto para facilitar un mejor parto. (29)

Actividad física y respuesta psicológica

El embarazo se caracteriza por cambios emocionales y resulta fundamental ayudar a la mujer a afrontar esta nueva etapa de forma saludable y desarrollar estrategias para cuidar a su bebé durante el parto y promover el vínculo madre-hijo. Entre el ejercicio y los efectos melancólicos, las embarazadas tienen resultados trascendentales, ya que la actividad física mejora su salud emocional y mental, especialmente en el primer trimestre, donde la secreción de endorfinas genera sensación de confort, promueve la autoestima ya que ayuda a mejorar la imagen corporal, aumenta la estabilidad emocional y está comprobado ser más eficiente que los medicamentos psiquiátricos. (30)

Actividad física y respuesta hormonal y metabólica

El tamaño de la glándula pituitaria se incrementa de dos a tres veces su tamaño normal debido a la división y crecimiento de las células productoras de hormonas, y la liberación de estas sustancias comienza en diferentes órganos como el cuerpo lúteo y la placenta (Quiñones y Velasco, 2020). La hormona gonadotropina coriónica

humana puede provocar náuseas durante el embarazo. Por otro lado, diversos estudios demuestran que durante el embarazo también se producen diversos cambios metabólicos para tapizar las necesidades y favorecer un buen desarrollo fetal (Carballo, 2016). Estos cambios afectan el metabolismo de los carbohidratos almacenados en el hígado, los músculos y la placenta, por lo que suelen aparecer depósitos de grasa en el pecho y las nalgas, elevando el nivel de colesterol en el sistema circulatorio. Martínez (2015) y Muguerza (2017) concuerdan en que diferentes estudios han demostrado pequeños cambios en la glucosa plasmática durante la actividad física de intensidad moderada en mujeres embarazadas. (31)

Actividad física y respuesta neonatal

La actividad física tiene un efecto positivo en la gestante y en el feto, lo que se asocia con una reducción de la hiperglucemia fetal y una infancia óptima; relacionado con la salud, también puede reducir el riesgo de parto prematuro y promover el crecimiento fetal (Díaz, 2018). Entre la actividad física y la gestación existe una relación positiva, ya que favorece el crecimiento y la salud del feto (Martínez, 2015). (31)

1.2.5 Beneficios de la actividad física en el parto

Mata et al (2001) sugirieron que los primeros programas de actividad física prenatal aparecieron entre los años 1920 y 1930 con el objetivo de facilitar el parto y reducir la necesidad de analgésicos, se creó una serie de ejercicios de respiración y ejercicios para facilitar el parto, reducir el dolor y permitir que las mujeres pasen su embarazo de manera más activa y cómoda. El ejercicio puede fortalecer los músculos involucrados en el parto, reduciendo así el dolor y la energía, y puede mejorar la movilidad pélvica y la flexibilidad de los ligamentos para aumentar el diámetro del cuello uterino, reducir las cesáreas y los partos instrumentales (Cordero et al, 2014). La actividad física fortalece y mejora la tolerancia de aquellos músculos que intervienen durante el parto cuando se contraen y relajan, lo que se traduce en mejores resultados perinatales, menos partos instrumentales y efectos positivos sobre el embarazo y la patología pélvica provocado por el parto tiene menos efecto. (32)

1.2.6 Beneficios de la actividad física en el puerperio

Cordero et al (2014) sugieren que la actividad física durante el posparto o el período de parto puede ayudar a acortar el tiempo de recuperación y facilitar el proceso de recuperación de la madre. Lara et al (2017) sostienen que la actividad física tiene un impacto abierto o evasivo en las circunstancias de la vida en varios sentidos debido a

sus numerosos beneficios psicológicos, ya que proporciona equilibrio emocional, comodidad y autonomía de una manera que previene el dolor social. (33)

1.2.7 Beneficios de la actividad física para el feto

La actividad física no sólo es buena para la madre, sino también para el feto, promueve la maduración neuroconductual progresiva, reduce la probabilidad de defectos del tubo neural y lo que es igualmente importante, las madres activas producen más leche materna, proporciona un efecto calmante que dura hasta ocho horas, la adrenalina producida por la madre brinda estimulación emocional a través del ejercicio, lo que permite que el feto se sienta satisfecho y reconfortado por el impacto del columpio. Oyuela, con respecto a la placenta, aumenta la circulación placentaria después del nacimiento y redistribuye el flujo sanguíneo, proporcionando un mecanismo compensatorio para el feto y el logro de un buen APGAR en los primeros minutos de vida. (34)

1.2.8 Riesgos de la actividad física en la gestación y puerperio

Martínez y García señalan que los riesgos del ejercicio son mínimos debido a los muchos beneficios físicos del ejercicio, sin embargo, algunos autores recomiendan reducir la intensidad del trabajo físico, pues se cree que con esta práctica la transferencia de oxígeno y nutrientes fluiría directamente a los músculos de la madre y no al feto, lo que puede provocar restricción del crecimiento intrauterino. Según Quiñones y García (2020), la actividad física durante el embarazo puede tener complicaciones, como mayor apoyo de las rodillas y la espalda debido al peso del niño, aumento de la actividad y laxitud del útero, lo que puede provocar lesiones que provoquen desequilibrios en las articulaciones. Según el Comité sobre el Parto, con la ayuda de los miembros del comité Birsner y Gyamfi-Bannerman (2015), la actividad física regular con complicaciones durante el embarazo puede provocar abortos espontáneos, crecimiento fetal deficiente, daños musculoesqueléticos o nacimientos prematuros. El aumento de horas de actividad física durante el primer trimestre del embarazo se asocia con un mayor riesgo de aborto espontáneo en mujeres que no realizan actividad física. Por lo tanto, es importante contar siempre con apoyo profesional para mitigar estos riesgos. (35)

El **ACOG** sugiere contraindicaciones absolutas para la actividad física durante el embarazo en casos de:

- Ruptura prematura de membranas.
- Amenaza de parto prematuro en gestación actual.
- Antecedentes de parto prematuro.

- Placenta previa después de la semana 20 de gestación.
- Preeclampsia.
- Cérvix incompetente.
- Crecimiento intrauterino retardado.
- Embarazo múltiple.
- Diabetes tipo I no controlada.
- Hipertensión no controlada.
- Enfermedad tiroidea no controlada.
- Otros trastornos graves de tipo cardiovascular, respiratorio o similar.

El **ACOG** sugiere contraindicaciones relativas para la actividad física durante el embarazo en casos de:

- Pérdidas recurrentes de embarazos previos.
- Hipertensión gestacional con un adecuado control médico.
- Enfermedades cardiovasculares o respiratorias leves/moderadas.
- Anemia sintomática.
- Desnutrición.
- Trastornos alimentarios.
- Embarazo gemelar después de la semana 28.
- Otras complicaciones médicas significativas.

El **ACOG** refiere señales de advertencia para la interrupción de actividad física en el embarazo:

- Sangrado vaginal.
- Dolor abdominal.
- Contracciones dolorosas regulares.
- Pérdida de líquido amniótico.
- Disnea antes del esfuerzo.
- Mareo.
- Dolor de cabeza.
- Dolor en el pecho.
- Debilidad muscular que afecte al equilibrio.
- Dolor o hinchazón en las pantorrillas.

El **ACOG** sugiere evitar actividad física en el embarazo en casos de:

- Actividades de contacto con alto riesgo de trauma abdominal o desequilibrio.

- Buceo.
- Actividades de alto impacto.

1.3 Justificación e importancia de la investigación

1.3.1 Justificación

Relevancia teórica

Este trabajo de investigación permitirá conocer las variables más importantes de la relación que existe entre la actividad física y sus efectos percibidos por las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.

Utilidad práctica

En base a los resultados que se puedan obtener, el equipo multidisciplinario de salud podrá generar propuestas y adoptar estrategias para el abordaje de la actividad física en las gestantes, quienes tomen conocimiento, se empoderen, cumplan con los ejercicios programados y que perciban claramente sus efectos benéficos a lo largo de toda su gestación.

Utilidad metodológica

Al no existir investigaciones locales y muy pocas regionales, este presente estudio podrá generar nuevos conocimientos científicos, la misma que proporcionará información y que sirva de base para otras investigaciones afines.

Relevancia social

El acceso a la información resultante permitirá planificar y diseñar mejor las actividades físicas que realizarán las gestantes durante todo su proceso gravídico, quienes acuden a los establecimientos de salud públicas o privadas para su atención correspondiente. La atención primaria de salud corresponde a la puerta de entrada al sistema sanitario, por lo tanto, los resultados del estudio puedan servir para mejorar las percepciones tanto en las gestantes como en el personal de salud.

1.3.2 Importancia

El estudio de la realización de la actividad física y los efectos percibidos por las gestantes durante su embarazo, tiene gran importancia en el marco del cumplimiento de objetivos estratégicos de la atención integral a la gestante, la misma que podrá generar beneficios tanto en la madre como en el bebé durante el parto y postparto respectivamente. La percepción que se obtenga por parte de las gestantes, permitirá expectativas futuras, pudiendo generar nuevos proyectos o abordajes, beneficios y calidad de vida en las madres y recién nacidos.

1.4 Formulación del problema

1.4.1 Problema general

- ¿Qué prevalencia tiene las actividades físicas que realizan las gestantes atendidas y cómo perciben sus efectos durante su embarazo en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?

1.4.1 Problemas específicos

- ¿Cuál es la prevalencia de la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?
- ¿Cuál es la prevalencia de la dimensión “ejercicio” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?
- ¿Cuál es la prevalencia de la dimensión “frecuencia e intensidad” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?
- ¿Cuál es la prevalencia de la dimensión “preocupación” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?
- ¿Cuál es la percepción sobre los efectos de la actividad física durante su embarazo en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Determinar la prevalencia de la actividad física que realizan las gestantes atendidas y la percepción de sus efectos durante el embarazo en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.

1.5.2 Objetivos específicos

- Determinar la prevalencia de la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.
- Hallar la prevalencia de la dimensión “ejercicio” de las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.
- Determinar la prevalencia de la dimensión “frecuencia e intensidad” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.
- Hallar la prevalencia de la dimensión “preocupación” de las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.
- Determinar la percepción de los efectos de la actividad física durante su embarazo en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.

1.6 Variables de la investigación

1.6.1 Variable independiente

- Actividad física realizada por la gestante. Dimensiones (cumplimiento de la psicoprofilaxis, ejercicios, frecuencia e intensidad y preocupación).

1.6.2 Variable dependiente

- Percepción de los efectos percibid

II.- ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación

Tipo de Investigación:

Tipo no experimental porque se observan procesos y/o problemas tal como ocurren en forma natural en la realidad, sin poder intervenir en ellos.

Nivel de Investigación:

Nivel descriptivo porque nos describe las características y frecuencia más importantes del problema.

Diseño de la Investigación:

Diseño transversal porque se observa un hecho en un tiempo específico o momento dado.

2.2 Población y muestra

Población:

La población estuvo constituida por todas las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica durante el año 2024.

Muestra:

La muestra fue seleccionada en forma aleatoria de una población de 158 gestantes que fueron atendidas en el Centro de Salud la Angostura durante el año 2023. El tamaño de la muestra se obtuvo aplicando la fórmula de una media muestral para poblaciones finitas, a un nivel de confianza del 95% y a un nivel de error o significancia del 5%.

$$n = \frac{N Z^2 p q}{d^2 (N-1) + Z^2 p q}$$

n = Tamaño de la muestra a calcular

N = Población o Universo = 158

Z = Nivel de confianza al 95% = 1.96

p = Proporción poblacional esperada = 50% = 0.5

q = Complemento de p = 50% = 0.5

d = Error o precisión (nivel de significancia) = 5% = 0.05

Tamaño de la muestra = n = 112.16

Se realiza redondeo por déficit y se consideró $n = 112$

Criterios de inclusión:

- Gestantes (18 años – a más).
- Estar cursando embarazo único.
- Gestantes al final de su III trimestre.
- Sin discapacidad física, cognitiva y sensorial
- Gestantes que voluntariamente deseen participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Gestantes adolescentes (12 – 17 años).
- Estar cursando embarazo múltiple.
- Gestantes en I y II trimestre.
- Con discapacidad física, cognitiva y sensorial.
- Gestantes que no deseen participar en el estudio.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnicas de recolección de información:

Se utilizó la técnica de encuesta a través de entrevista con el fin de obtener información acerca de la temática en estudio y dar mejor objetividad a la investigación.

Instrumentos de recolección de información:

Se utilizó dos cuestionarios elaborados exclusivamente para el presente estudio, cuyas dimensiones y ítems siguen las recomendaciones hechas por el Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia (ACOG) para la realización de la actividad física en la gestante.

El primer cuestionario denominado “actividad física que realiza la gestante”, consta de 4 dimensiones (cumplimiento de psicoprofilaxis, ejercicio, frecuencia e intensidad y preocupación) y 10 preguntas en relación a la actividad física durante en el embarazo, teniendo dos respuestas (“Si” y “No”) y una observación opcional. Desde el punto de vista teórico toda gestante debe realizar 6 sesiones de psicoprofilaxis, sin embargo, la OMS considera que con 4 sesiones de psicoprofilaxis es suficiente. Por lo tanto, en la evaluación de las respuestas se consideró el 50% + 1 en cada dimensión.

El segundo cuestionario denominado “percepción de la gestante sobre los efectos de la actividad física en su embarazo”, consta de 10 preguntas teniendo dos respuestas (“Sí” y “No”) y una observación opcional. La evaluación de las respuestas fue considerada con el 50% + 1 respecto a su afirmación o negatividad.

Validación de los instrumentos:

La validación interna de los instrumentos se realizó a través del juicio de 7 expertos (1 médico cirujano y 6 médicos especialistas), usando el coeficiente V de Aiken, quienes valoraron 10 ítems (claridad, objetividad, conveniencia, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, estructura y pertinencia) de la siguiente manera:

Escala del Coeficiente de Validez

Coeficiente	Validez del baremo
0.00 – 0.69	No es válido
0.70 – 0.89	Validez aceptable
0.90 – 1.00	Validez fuerte

:

Validación del Cuestionario 1: Actividad física que realiza la gestante

Criterios	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Experto 6	Experto 7	Σ	V de Aiken	Aceptable
1	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
2	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
3	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
4	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
5	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
6	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
7	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
8	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
9	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
10	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
Total	10	10	10	10	10	10	10	70	100%	Valido

El Cuestionario 1: Actividad física que realiza la gestante obtuvo un coeficiente de 1.00 interpretándose que presenta validez fuerte.

Validación del Cuestionario 2: Percepción de la gestante sobre los efectos de la actividad física en su embarazo

Criterios	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Experto 6	Experto 7	Σ	V de Aiken	Aceptable
1	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
2	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
3	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
4	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
5	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
6	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
7	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
8	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
9	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
10	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00	Si
Total	10	10	10	10	10	10	10	70	100%	Valido

El Cuestionario 2: Percepción de la gestante sobre los efectos de la actividad física en su embarazo obtuvo un coeficiente de 1.00 interpretándose que presenta validez fuerte.

2.4 Análisis e interpretación de resultados

Los datos obtenidos fueron interpretados mediante estadística descriptiva, cuya tabulación y presentación fue hecha en bases a frecuencias numéricas y porcentuales.

Para el análisis se hizo un cruce de frecuencias entre las variables de estudio. Para ello se utilizó el aplicativo informático SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 25.

2.5 Consideraciones éticas

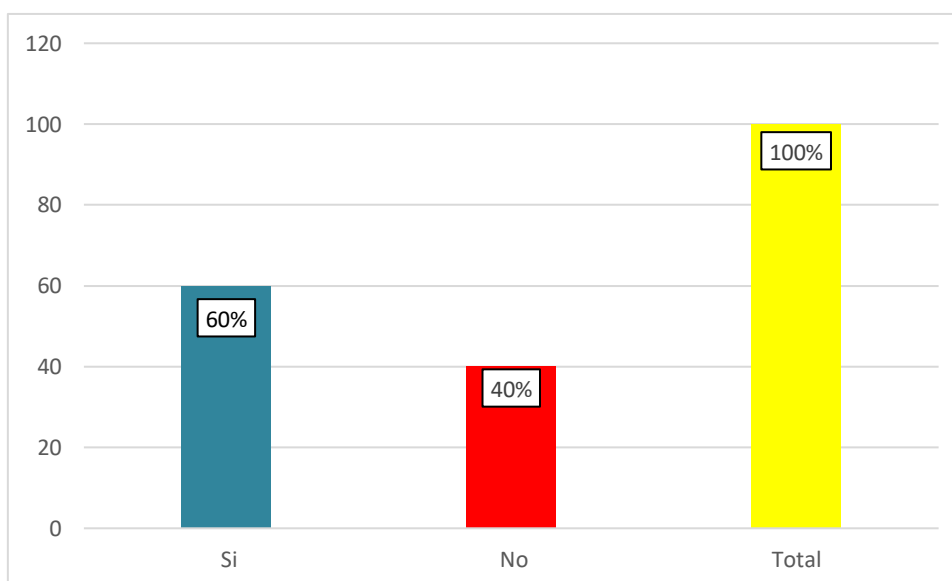
La presente investigación estudió la prevalencia que existe respecto a la realización de la actividad física y sus efectos percibidos por las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica año 2024, en la que se utilizó encuestas a través de la entrevista personalizada sin haber contacto o riesgo de daño físico o mental, cumpliéndose así el principio de no maleficencia. El propósito fue la de fomentar la promoción de la salud en las gestantes como programas de actividad física que beneficie tanto a la madre como al feto, cumpliéndose el principio de beneficencia. Al ser voluntario, al no existir discriminación alguna en la gestante, al respetar el anonimato y obteniendo previo su consentimiento informado, se cumplió con el principio de justicia.

III.- RESULTADOS

Tabla N° 1: Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.

Dimensión	Respuesta Sí		Respuesta No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Cumplimiento de la psicoprofilaxis	76	60%	35	40%	112	100%
Total	76	60%	35	40%	112	100%

Gráfico N° 1: Frecuencias porcentuales sobre la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.

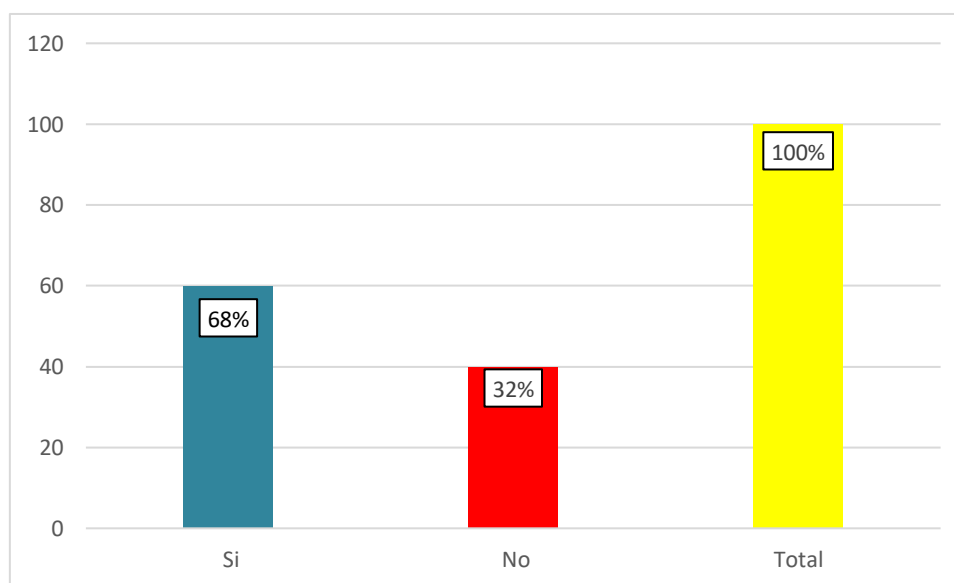


En la tabla N° 1 y en el gráfico N° 1 se muestra las frecuencias numéricas y porcentuales de la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” por parte de las gestantes. De un total de 112 gestantes, el 60% (77) de las gestantes respondieron que “sí”, mientras que el 40% (35) respondieron que “no”.

Tabla N° 2: Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la dimensión “ejercicio” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

Dimensión	Respuesta Sí		Respuesta No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Ejercicio	76	68%	36	32%	112	100%
Total	76	68%	36	32%	112	100%

Gráfico N° 2: Frecuencias porcentuales sobre la dimensión “ejercicio” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

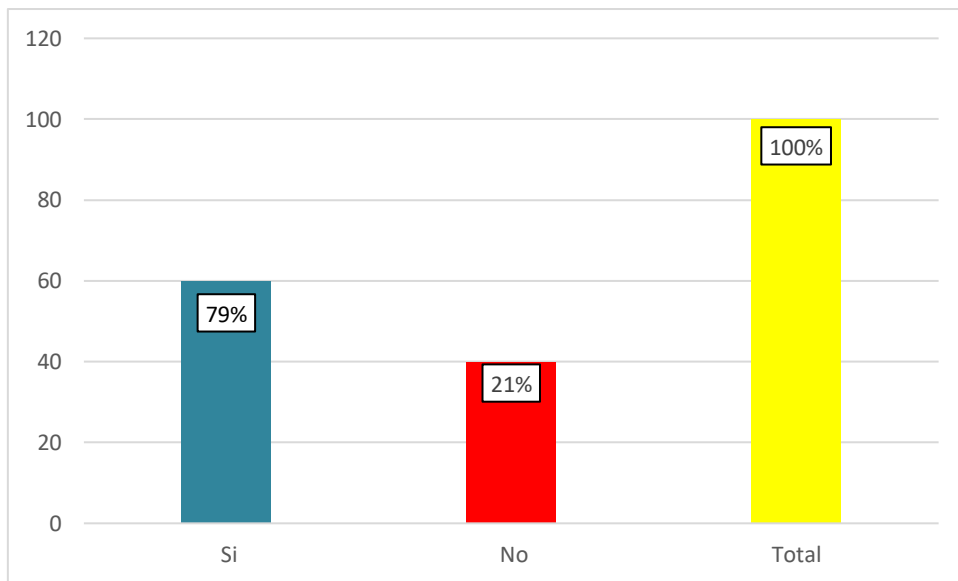


En la tabla N° 2 como en el gráfico N° 2 se muestra las frecuencias numéricas y porcentuales de la dimensión “ejercicio” realizada por las gestantes. De un total de 112 gestantes, el 68% (76) de las gestantes respondieron que “si”, mientras que el 32% (36) respondieron que “no”.

Tabla N° 3: Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la dimensión “frecuencia e intensidad” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

Dimensión	Respuesta Sí		Respuesta No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Frecuencia e intensidad	88	79%	24	21%	112	100%
Total	88	79%	24	21%	112	100%

Gráfico N° 3: Frecuencias porcentuales sobre la dimensión “Frecuencia e intensidad” que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

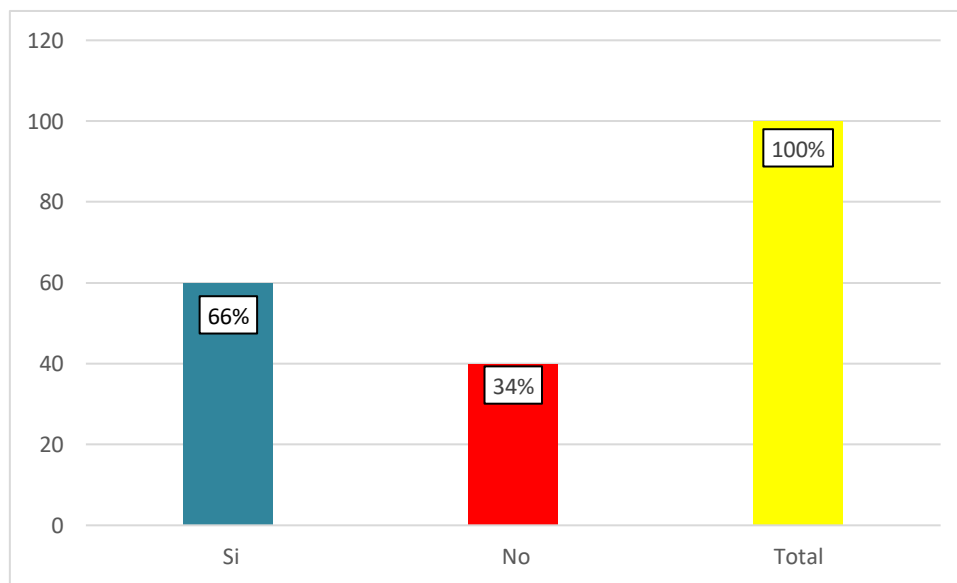


En la tabla N° 3 y en el gráfico N° 3 se muestra las frecuencias numéricas y porcentuales de la dimensión “frecuencia e intensidad” de los ejercicios realizada por las gestantes. De un total de 112 gestantes, el 79% (88) de las gestantes respondieron que “si”, mientras que el 21% (24) respondieron que “no”.

Tabla N° 4: Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la dimensión “preocupación” que presentan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

Dimensión	Respuesta Sí (ausencia)		Respuesta No (presencia)		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Preocupación	74	66%	38	34%	112	100%
Total	74	66%	38	34%	112	100%

Gráfico N° 4: Frecuencias porcentuales sobre la dimensión “preocupación” que presentan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

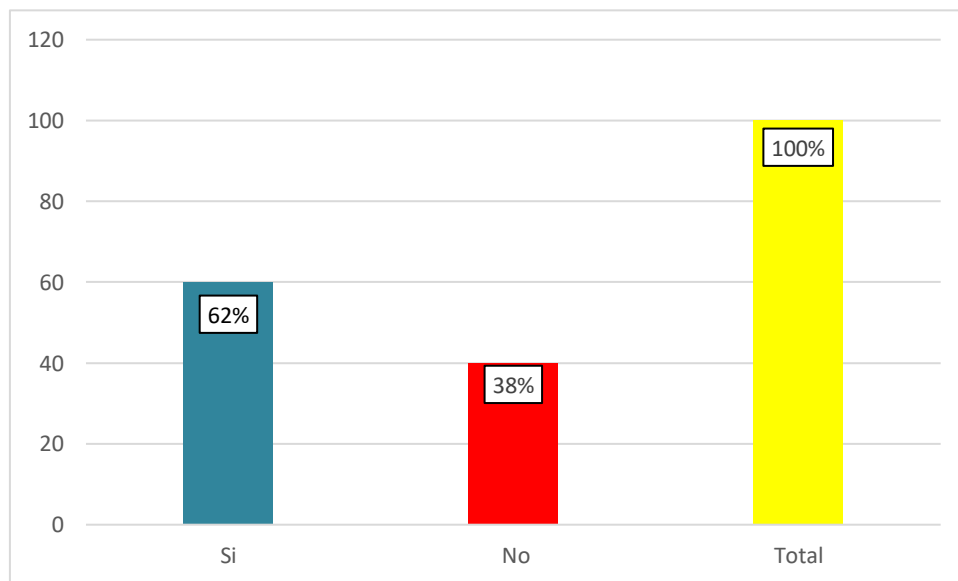


En la tabla N° 4 como en el gráfico N° 4 se muestra las frecuencias numéricas y porcentuales de la dimensión “preocupación” que presentan las gestantes en cuanto a la realización de los ejercicios. De un total de 112 gestantes, el 66% (74) de las gestantes respondieron que “sí” (ausencia de preocupación), mientras que el 34% (38) respondieron que “no” (presencia de preocupación).

Tabla N° 5: Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la actividad física que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.

N° Variable	Respuesta Sí		Respuesta No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Actividad física que realiza la gestante.	70	62%	42	38%	112	100%
Total	70	62%	42	38%	112	100%

Gráfico N° 5: Frecuencias porcentuales sobre la actividad física que realizan las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.

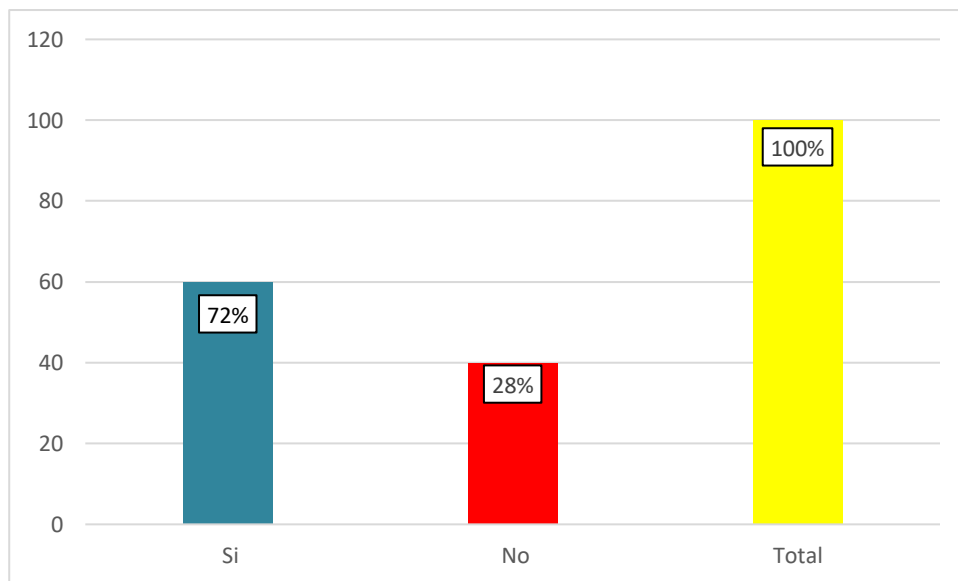


En la tabla N° 5 y en el gráfico N° 5 se muestra las frecuencias numéricas y porcentuales de la actividad física que realizan las gestantes. De un total de 112 gestantes, el 62% (70) de las gestantes respondieron que “sí”, mientras que el 38% (42) respondieron que “no”, siendo más prevalente la respuesta “sí” sobre la realización de actividad física durante su embarazo.

Tabla N° 6: Frecuencias numéricas y porcentuales sobre la percepción de los efectos de la actividad física por parte de las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.

Variable	Respuesta Sí		Respuesta No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Percepción de la gestante sobre los efectos de la actividad física	76	72%	36	28%	112	100%
Total	76	72%	36	28%	112	100%

Gráfico N° 6: Frecuencias porcentuales sobre la percepción de los efectos de la actividad física por parte de las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.



En la tabla N° 6 y en el gráfico N° 6 se muestra las frecuencias numéricas y porcentuales sobre la percepción de la actividad física que realizan las gestantes. De un total de 112 gestantes, el 72% (76) de las gestantes respondieron que “sí”, mientras que el 28% (36) respondieron que “no”, siendo más prevalente la respuesta “sí” de que percibían efectos benéficos con la realización de actividad física durante su embarazo.

Tabla N° 7: Datos cruzados de frecuencias entre la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” y la percepción de los efectos de la actividad física por las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

Cumplimiento de la psicoprofilaxis	Percepción de los efectos de la actividad física					
	Si		No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	65	85.5%	3	8.3%	68	60.7%
No	11	14.5%	33	91.7%	44	39.3%
Total	76	100%	36	100%	112	100%

La tabla N° 7 muestra los datos cruzados de frecuencias numéricas y porcentuales entre la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” con la percepción de los efectos de la actividad física realizada por las gestantes durante su embarazo. De las gestantes que respondieron “si” sobre la dimensión “cumplimiento de la profilaxis” el 85.5% (65) “si” percibieron efectos benéficos de la actividad física durante su embarazo, mientras que el 8.3% (3) de las gestantes percibieron “no” haber tenido efectos benéficos durante su embarazo tras la realización de la actividad física. Las gestantes que respondieron “no” al “cumplimiento de la psicoprofilaxis” el 14.5% (11) percibieron haber tenido efectos benéficos sin haber cumplido sus actividades físicas, mientras que 91.7% (33) no percibieron ningún efecto benéfico durante su embarazo.

Tabla N° 8: Datos cruzados de frecuencias entre la dimensión “ejercicio” y la percepción de los efectos de la actividad física por las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

Ejercicio	Percepción de los efectos de la actividad física					
	Si		No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	70	92.1%	6	16.7%	76	67.9%
No	6	7.9%	30	83.3%	36	32.1%
Total	76	100%	36	100%	112	100%

La tabla N° 8 muestra los datos cruzados de frecuencias numéricas y porcentuales entre la dimensión “ejercicio” con la percepción de los efectos de la actividad física realizada por las gestantes durante su embarazo. De las gestantes que respondieron “sí” sobre la dimensión “ejercicio” el 92.1% (70) “sí” percibieron efectos benéficos de la actividad física durante su embarazo, mientras que el 16.7% (6) de las gestantes percibieron “no” haber tenido efectos benéficos durante su embarazo tras la realización de la actividad física. Las gestantes que respondieron “no” a la dimensión “ejercicio” el 7.9% (6) percibieron haber tenido efectos benéficos sin haber cumplido sus actividades físicas, mientras que 83.3% (30) no percibieron ningún efecto benéfico durante su embarazo.

Tabla N° 9: Datos cruzados de frecuencias entre la dimensión “frecuencia e intensidad” y la percepción de los efectos de la actividad física por las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

Frecuencia e Intensidad	Percepción de los efectos de la actividad física					
	Si		No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	73	96.1%	15	41.7%	88	78.6%
No	3	3.9%	21	58.3%	24	21.4%
Total	76	100%	36	100%	112	100%

La tabla N° 9 muestra los datos cruzados de frecuencias numéricas y porcentuales entre la dimensión “frecuencia e intensidad” de los ejercicios con la percepción de los efectos de la actividad física realizada por las gestantes durante su embarazo. De las gestantes que respondieron “sí” sobre la dimensión “frecuencia e intensidad” de los ejercicios el 96.1% (73) “sí” percibieron efectos benéficos de la actividad física durante su embarazo, mientras que el 41.7% (15) de las gestantes percibieron “no” haber tenido efectos benéficos durante su embarazo tras la realización de la actividad física. Las gestantes que respondieron “no” a la dimensión “frecuencia e intensidad” de los ejercicios el 3.9% (3) percibieron haber tenido efectos benéficos sin haber cumplido sus actividades físicas, mientras que 58.3% (21) no percibieron ningún efecto benéfico durante su embarazo.

Tabla N° 10: Datos cruzados de frecuencias entre la dimensión “preocupación” y la percepción de los efectos de la actividad física por las gestantes atendidas durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024.

Preocupación	Percepción de los efectos de la actividad física					
	Si		No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si (ausencia)	67	88.2%	3	8.3%	70	62.5%
No (presencia)	9	11.8%	33	91.7%	42	37.5%
Total	76	100%	36	100%	112	100%

La tabla N° 10 muestra los datos cruzados de frecuencias numéricas y porcentuales entre la dimensión “preocupación” de efectuar ejercicios con la percepción de los efectos de la actividad física realizada por las gestantes durante su embarazo. De las gestantes que respondieron “si” (ausencia de preocupación) sobre la dimensión “preocupación” de realizar ejercicios el 88.2% (67) “si” percibieron efectos benéficos de la actividad física durante su embarazo, mientras que el 8.3% (3) de las gestantes percibieron “no” haber percibido efectos benéficos durante su embarazo tras la realización de la actividad física. Las gestantes que respondieron “no” (presencia de preocupación) a la dimensión “preocupación” de realizar ejercicios el 11.8% (9) percibieron haber tenido efectos benéficos sin haber cumplido sus actividades físicas, mientras que 91.7% (33) percibieron no tener ningún efecto benéfico durante su embarazo.

Tabla N° 11: Datos cruzados de frecuencias entre la actividad física que realiza la gestante atendida y la percepción de sus efectos durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura 2024

Actividad física que realiza la gestante	Percepción de los efectos percibidos					
	Si		No		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	69	90.8%	1	2.8%	70	67.9%
No	7	9.2%	35	97.2%	42	32.1%
Total	76	100%	36	100%	112	100%

La tabla N° 11 muestra los datos cruzados de frecuencias numéricas y porcentuales entre la realización de la actividad física con la percepción de los efectos por parte de las gestantes durante su embarazo. De las gestantes que respondieron “si” realizaron actividad física el 90.8% (69) “si” percibieron efectos benéficos de la actividad física durante su embarazo, mientras que el 2.8% (1) de las gestantes percibieron “no” haber tenido efectos benéficos durante su embarazo. Las gestantes que respondieron “no” a la realización de la actividad física el 9.2% (9) percibieron haber tenido efectos benéficos sin haber cumplido su programa de ejercicios, mientras que 97.2% (35) “no” percibieron ningún efecto benéfico durante su embarazo.

IV.- DISCUSIÓN

Gimunová y col⁸ en su estudio con 2,921 gestantes encontraron que el 49.3% cumplieron con las recomendaciones actuales de la actividad física y el 34.9% de las gestantes no alcanzaron la actividad física mínima recomendada. Rodríguez¹³ evidenció que de 82 gestantes el 81.7% de las embarazadas cumplieron con 6 sesiones de psicoprofilaxis y el 17.1% tuvieron menor de 6 sesiones. Alvarado¹⁴ en su estudio con 200 gestantes el 98% tuvieron de 4 a 6 sesiones de psicoprofilaxis, resultando que el 70% no tuvo complicaciones maternas y el 97.5% no tuvo complicaciones fetales. Chomba¹⁵ de un total de 195 gestantes halló que el nivel de actividad física fue moderado en sus tres dimensiones: trabajo (98.5%), tiempo libre (99.5%) y desplazamiento (81%), siendo el porcentaje de gestantes sedentarias muy alto (86.7%) y sólo el 13.3% de las gestantes fueron activas. Carbajal¹⁸ de un total de 48 gestantes encontró que el nivel de conocimiento sobre la psicoprofilaxis fue bueno en el 81.25% y regular en el 18.25%, la relación con respecto a la actitud de la gestante durante el período de trabajo de parto se encontró buena actitud en el período de dilatación con un 87.50%, en el período expulsivo el 81.25% y en el período de alumbramiento el 62.50%. En el presente trabajo de un total de 112 gestantes, sobre el cumplimiento de las actividades físicas el 62% (70) de las gestantes respondieron que “sí”, mientras que el 38% (42) respondieron que “no”, siendo más prevalente la respuesta “sí” sobre la realización de actividad física durante su embarazo; y con respecto a la percepción sobre los efectos de la actividad física, el 72% (76) de las gestantes respondieron que “sí”, mientras que el 28% (36) respondieron que “no”, siendo más prevalente la respuesta “sí” de que percibían efectos benéficos con la realización de actividad física durante su embarazo.

V.- CONCLUSIONES

- Las actividades físicas que realizan las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura corresponde al 62% (70) siendo más prevalente con respecto a las que no cumplen o no realizan actividad física durante su embarazo (38%, 42).
- La prevalencia de la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica es del 60% (77) superando a las que no cumplen con la dimensión respectiva (40%, 35).
- La prevalencia de la dimensión “ejercicio” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura es del 68% (76) superior a las que no cumplen con la dimensión correspondiente (32%, 36).
- La prevalencia de la dimensión “frecuencia e intensidad” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura es del 79% (88) superior a las que no cumplen con la dimensión respectiva (21%, 24).
- La prevalencia de la dimensión “preocupación” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura es del 66% (74) quienes respondieron que “sí” (ausencia de preocupación) respecto al 34% (38) quienes respondieron que “no” (presencia de preocupación).
- La percepción sobre los efectos benéficos de la actividad física durante su embarazo en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura es del 72% (76) siendo superior a la percepción de los efectos no benéficos (28%, 36).

VI.- RECOMENDACIONES

- La actividad física debe tomarse con mayor fuerza, como una de las prácticas más realizadas en la actualidad, ya que puede contribuir al bienestar de la gestante y el desarrollo del feto, favorecer las condiciones musculoesqueléticas y fisiológicas para el parto.
- La concientización debe ser fundamental por parte de los médicos y el personal de salud que atienden integralmente a las gestantes, ya que el cumplimiento de la psicoprofilaxis contribuye a una mejor preparación para la maternidad y un cuidado prenatal.
- El personal de Obstetricia debe dar mucho énfasis a las sesiones educativas sobre los beneficios, precauciones y recomendaciones sobre la actividad física durante el embarazo, evitando así que las gestantes puedan pasar de ser activas a inactivas físicamente.
- Se debe hacer entender a las gestantes, como estrategia que la realización de actividad física de intensidad leve y moderada va a generar beneficios en la mujer, no solo durante el embarazo, sino también durante el parto y postparto.
- Frente a las preocupaciones y/o estrés que pudieran suceder durante el embarazo, los ejercicios de relajación pueden ser de mucha utilidad a las gestantes en la reducción del estrés, por lo que se recomienda la realización de los mismos.
- Algunas gestantes pueden encontrar barreras para no realizar ejercicios, aquí debemos de dotar de conocimiento y apoyo social, a fin de que puedan realizar actividades físicas y mejoren sus condiciones al proceso de su embarazo.

VII.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez SA, Karchmer KS. Psicoprofilaxis obstétrica. La realidad actual. Acta Med. Grupo Angeles. 2021; 19 (3): 361-367. <https://dx.doi.org/10.35366/101728>
2. Daniela González Guerra, Oriana Oramas Morales. El crecimiento, desarrollo y maduración en la etapa prenatal hasta el recién nacido. Evento virtual científico cultural “Profesor Andux in memoriam” 2020. Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad Nacional de Ciencias Médicas de la Habana. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2494/MPVG_TESIS.pdf;sequence=1.
3. Jessica Rial-Vázquez, Andrea Vila-Farinasa, Leonor Varela-Lema, María Isolina Santiago-Pérez, Julia Rey-Brandariz, Cristina Candal-Pedreira, Mónica Pérez-Ríos. Actividad física en el embarazo y puerperio: prevalencia y recomendaciones de los profesionales sanitarios. Atención Primaria 55 (2023) 102607. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102607>.
4. P. Carrillo-Mora, A. García-Franco, M. Soto-Lara et al. Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM Vol. 64, N° 1, enero-febrero 2021. <http://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>.
5. Urcia Casas, L. Beneficios para la madre y el recién nacido que brinda la psicoprofilaxis obstétrica en primigestas adolescentes del Hospital Rezola De Cañete 2019. URI : <http://repositorio.upsb.edu.pe/handle/UPSB/224>
6. Sandra Ortiz Ortiz, et al. Hábitos de ejercicio físico durante la gestación y sus factores asociados. Nure Inv. 17(107). Agosto - Setiembre 2020. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7616806.pdf>.
7. Ferreira CLM, Guerra CML, Silva AITJ, Do Rosário HRVD, Pereira MBFLO. Exercise in pregnancy: the impact of an intervention program in the duration of labor and mode of delivery. Rev Bras Ginecol Obstet. 2019; 41(2): 68-75
8. Marta Gimunova, Martin Zvonař, Jan Švancara, Lubomir Kukla. The Impact of Physical Activity during Pregnancy on Weight Gain and Delivery Outcomes. SPORT TK, 7(2), 45-52 Murcia July 2018. <http://dx.doi.org/10.6018/sportk.342911>.
9. Rajabi A, Maharlouei N, Rezaianzadeh A, Lankarani KB, Esmailzadeh F, Gholami A, et al. Physical activities (exercises or chores) during pregnancy and mode of delivery in nulliparous women: a prospective cohort study. Taiwan J Obstet Gynecol. 2018; 57(1): 18-22. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tjog.2017.12.003>.
10. Tapia Vílchez, Paola. Beneficios Maternos -Neonatales de la psicoprofilaxis obstétrica [tesis]. Perú: Universidad Norbert Wiener;2021.82p.
11. Rodríguez Trinidad, Daysi. Beneficios de la psicoprofilaxis obstétrica en la gestante durante el proceso de trabajo de parto en el hospital regional Hermilio Valdizan

- Medrano 2017. [tesis]. Perú: Universidad de Huánuco, 2020.85p.
12. Alvarado Orellana, Ercilia. Psicoprofilaxis obstétrica asociada a complicaciones materno fetales en gestantes atendidas en el Hospital Regional Docente Materno Infantil el Carmen de Enero a Junio del 2017. [Tesis]. Perú: Universidad Peruana del Centro,2019.98p.
<https://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14127/150/TESIS%20ERCI%20LIA%20ALVARADO%20ORELLANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
 13. Chomba Acuña, Zully. Relación entre actividad física y evolución del trabajo de parto Hospital Regional Docente de Cajamarca [tesis]. Perú: Universidad Nacional de Cajamarca, 2018. 85p.
https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2296/T016_48053624_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 14. Carbajal Riccio, Khaterine. Nivel de conocimiento y actitud de la gestante del programa de psicoprofilaxis obstétrica durante el trabajo de parto en el centro de salud, Class Parcona – Ica,2017. [Tesis]. Perú: Universidad Alas Peruanas,2018.62p.
https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/5539/Tesis_nivel.conocimiento.actitud.gestante_programa.PsicoprofilaxisObst%c3%a9tricaenTrabajo.Parto_C.S.ClassParcona_ica.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 15. Álvarez, A. J., Galván, M., & López-rodríguez, G. La gestación humana desde una perspectiva nutricional. 8(16), 84–92, 2020.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/5822/720>.
 16. Ministerio de Salud. NTS N° 105: Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud Materna y su modificatoria. Aprobada por R.M. N° 686-2023/MINSA. Lima Perú.
 17. Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud para la Atención Integral y Diferenciada de la Gestante Adolescente durante el Embarazo, Parto y Puerperio. Aprobada por R.M. N° 007-2017/MINSA. Lima Perú, 2019.
 18. Maquilon, M. S. Estudio de la actividad física durante el embarazo, en el centro de salud San Luis de Otavalo de la provincia de Imbabura. Ecuador 2019.
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10534>.
 19. Blanque RR, García JCS, López AMS, Villar NM, Cordero MJA. La actividad física en la embarazada y su relación con el test de Apgar del recién nacido: Un ensayo clínico aleatorio. [internet]. Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR 2017;2(5):177- 185. [consultado: 8 de enero del 2018].
<https://vpnuc.unican.es/servlet/,DanaInfo=dialnet.unirioja.es,SSL+articulo?codigo=5972915>.
 20. Achundia Menoscal, J.C. Beneficios de la actividad física a la embarazada desde la

- perspectiva de enfermería. 2018. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171.pdf>.
21. Salinas Suárez, K. Psicoprofilaxis obstétrica aplicada en el parto asociada a los beneficios materno perinatales 2019. URI: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41841>
 22. Castro, G. E. Programa de actividades físicas orientado a la musculatura que interviene en el proceso de parto. Guayaquil. 2018. https://www.jica.go.jp/project/spanish/dominica/001/materiales/c8h0vm00008zx20pat/materiales_02.pdf.
 23. Zambrano Macías K. Psicoprofilaxis obstétrica y sus beneficios para la gestante. RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento, ISSN-e 2588- 073X, Vol. 2, N°. 3, 2018, págs. 242-
 24. Luz María Gallo-Galán, Miguel Ángel Gallo-Vallejo, José Luis Gallo-Vallejo. Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica. Atención Primaria 55 (2023) 102553. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102553>.
 25. Ministerio de Salud. Guía técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal. Aprobada con R.M. N°361-2011/MINSA Perú. 2012. 91 p.
 26. M. L. Lott, M. L. Power, E. G. Reed, J. Schulkin, A. D. Mackeen. Patient Attitudes toward Gestational Weight Gain and Exercise during Pregnancy. Journal of Pregnancy Volume 2019, Article ID 4176303, 8 pages <https://doi.org/10.1155/2019/4176303>
 27. Sanabria Martínez G. Efectos de la actividad física durante el embarazo: resultados maternos y neonatales [tesis doctoral]. [internet]. Universidad de Castilla La Mancha; 2015. [consultado: 8 de enero del 2018]. <https://vpnuc.unican.es/xmlui/handle/10578/,DanaInfo=ruidera.uclm.es,SSL+9027>.
 28. Feyza Aktaş Reyhan. Determination of exercise attitudes of women of reproductive age in pregnancy. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol X. 2024 Mar 2:21:100294. doi: 10.1016/j.eurox.2024.100294
 29. Valenciano, A. D. Ejercicio físico durante el embarazo. España 2018. <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327662005.pdf>.
 30. Ioannis Tsakiridis, Dimitra Rafailia Bakaloudi, Artemis Christina Oikonomidou, Themistoklis Dagklis, Michail Chourdakis. Exercise during pregnancy: a comparative review of guidelines. J Perinat Med. 2020 Jul 28;48(6):519-525. doi: 10.1515/jpm-2019-0419.
 31. Serdán Ruiz David Leonardo, Vásquez Bone Katterine Kariuxy, Yupa Pallchisaca Ana Emperatriz. Cambios fisiológicos y anatómicos en el cuerpo de la mujer durante el embarazo. Universidad, Ciencia y Tecnología, Vol. 27, Núm. 119, (pp. 29-40). 2023.

32. Luz María Gallo-Galána, Miguel Ángel Gallo-Vallejoby José Luis Gallo-Vallejo. Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica. Atención Primaria 2022. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102553>.
33. DiPietro L, Evenson KR, Bloodgood B, Sprow K, Troiano RP, Piercy KL, et al. Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. Med Sci Sport Exerc. 2019;51:1292---302. <http://dx.doi.org/10.1249/MSS.0000000000001941>.
34. Ruben Barakat. An exercise program throughout pregnancy: Barakat model. Birth Defects Research. 2020;1–9. DOI: 10.1002/bdr2.1747
35. Maria Margarida Ribeiro, Ana Andrade, Inês Nunes. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. J Perinat Med 2021 Sep 6;50(1):4-17. doi: 10.1515/jpm-2021-0315

VIII.- ANEXOS

1.1 Anexo 1: Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Variables e Indicadores	Metodología
<p>Problema General ¿Qué prevalencia tiene las actividades físicas que realizan las gestantes atendidas y cómo perciben sus efectos durante su embarazo en el Centro de Salud La Angostura Ica 2024?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>1.- ¿Cuál es la prevalencia de la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?</p> <p>2.- ¿Cuál es la prevalencia de la dimensión “ejercicio” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?</p> <p>3.- ¿Cuál es la prevalencia de la dimensión “frecuencia e intensidad” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud La Angostura Ica 2024?</p> <p>4.- ¿Cuál es la prevalencia de la dimensión “ausencia de preocupación” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?</p> <p>5.- ¿Cuál es la percepción sobre los efectos de la actividad física durante su embarazo en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024?</p>	<p>Objetivo General Determinar la prevalencia de la actividad física que realizan las gestantes atendidas y la percepción de sus efectos durante el embarazo en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>1.- Determinar la prevalencia de la dimensión “cumplimiento de la psicoprofilaxis” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.</p> <p>2.- Hallar la prevalencia de la dimensión “ejercicio” de las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.</p> <p>3.- Determinar la prevalencia de la dimensión “frecuencia e intensidad” en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.</p> <p>4.- Hallar la prevalencia de la dimensión “preocupación” de las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.</p> <p>5.- Determinar la percepción de los efectos de la actividad física durante su embarazo en las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.</p>	<p>Variable 1: Actividad física</p> <p>Dimensiones</p> <p>1.- Cumplimiento de la psicoprofilaxis Indicadores: - Durante su embarazo ¿Ha asistido a sus sesiones? Categoría: si/no</p> <p>2.- Ejercicio Indicadores: - ¿Realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento? Categoría: si/no - ¿Realiza ejercicios de flexibilidad durante sus sesiones de psicoprofilaxis? Categoría: si/no - ¿Realiza ejercicios de fortalecimiento de la columna vertebral y de suelo pélvico? Categoría: si/no - ¿Practica en casa los ejercicios enseñados en las sesiones? Categoría: si/no - ¿Tiene un familiar que le ayude en casa a realizar ejercicios enseñados en cada sesión de la preparación del parto? Categoría: si/no</p> <p>3.- Frecuencia e intensidad Indicadores: - ¿Evita practicar algún deporte o ejercicio físico fuera de contexto realizado en la preparación? Categoría: si/no - ¿Realiza ejercicios físicos y/o fortalecimiento muscular por lo menos 150 minutos a la semana o 30 min. por día? Categoría: si/no - ¿Qué intensidad tiene los ejercicios que realiza? Categoría: leve - moderado/no realiza</p> <p>4.- Preocupación Indicadores: - ¿Realiza actividad física en cada sesión sin tener preocupación alguna? Categoría:si(ausencia)/no(presencia)</p> <hr/> <p>Variable 2: Percepción de los efectos percibidos: - Al realizar actividad física durante la gestación ¿Usted cree que tendría beneficios? Categoría: si/no - ¿Pudo evitar ganancia excesiva de peso ponderal en la gestación? Categoría: si/no - ¿Mejoró su estado de ánimo al realizar actividad física? Categoría: si/no - ¿Mejoró su condición cardiovascular y muscular? Categoría: si/no - ¿Mejoró su postura de la columna vertebral y dolor lumbar? Categoría: si/no - ¿Redujo la fatiga y estrés? Categoría: si/no - ¿Hubo ausencia de sangrado durante la actividad física? Categoría: si/no - ¿Hubo ausencia de un estado hipertensivo gestacional? Categoría: si/no - ¿Hubo ausencia de un estado de diabetes gestacional? Categoría: si/no - ¿Recomiendas a futuras madres a realizar actividad física durante su gestación? Categoría: si/no</p>	<p>Tipo: No experimental</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Diseño: Transversal</p> <p>Población: Gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica durante el año 2024.</p> <p>Muestra: 112 Gestantes atendidas en el centro de salud la Angostura Ica 2024</p> <p>Instrumento: Mediante 2 cuestionarios: 1.- Actividad física que realiza la gestante 2.- Percepción de la gestante sobre los efectos de la actividad física durante su embarazo.</p>

1.2 Anexo 2: Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Categoría	Tipo de variable	Escala	Instrumento de recolección de información	Fuente	
Actividad física	Serie de ejercicios físicos que incluyen actividades habituales programadas y realizado por las gestantes	Cumplimiento de la psicoprofilaxis	Durante su embarazo ¿Ha asistido a sus sesiones de psicoprofilaxis?	Si/No	Cualitativo	Nominal	Cuestionario 1: Actividad física que realiza la gestante	Gestante	
			Ejercicio	¿Realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento?	Si/No	Cualitativo			Nominal
				¿Realiza ejercicios de flexibilidad durante sus sesiones de psicoprofilaxis?					
				¿Realiza ejercicios de fortalecimiento de la columna vertebral y de suelo pélvico?					
				¿Practica usted en casa las técnicas y/o ejercicios enseñados en las sesiones de psicoprofilaxis?					
		¿Tiene un familiar que le ayude en casa a realizar ejercicios enseñados en cada sesión de la preparación del parto?							
		Frecuencia e Intensidad	¿Evita practicar algún deporte o ejercicio físico fuera de contexto realizado en la preparación al parto?	Si/No	Cualitativo	Nominal			
			¿Realiza ejercicios físicos y/o fortalecimiento muscular por lo menos 150 minutos a la semana o 30 min. por día?						
			¿Qué intensidad tienen los ejercicios que realiza?	Leve - moderado / No realiza					
		Preocupación	¿Realiza actividad física y/o ejercicios enseñados en cada sesión de su psicoprofilaxis sin tener preocupación alguna?	Si/No	Cualitativo	Nominal			
Percepción de los efectos percibidos	Mecanismo individual que realizan las gestantes, y que consiste en recibir, interpretar y comprender las señales que provienen del exterior respecto a la actividad física que realizan.		Al realizar actividad física durante la gestación ¿Usted cree que tendría beneficios?	Si/No	Cualitativo	Nominal	Cuestionario 2: Percepción de la gestante sobre los efectos de la actividad física durante su embarazo	Gestante	
			¿Pudo evitar ganancia excesiva de peso ponderal en la gestación?						
			¿Mejoró su estado de ánimo al realizar actividad física?						
			¿Mejoró su condición cardiovascular y muscular?						
			¿Mejoró su postura de la columna vertebral y dolor lumbar?						
			¿Redujo la fatiga y estrés?						
			¿Hubo ausencia de sangrado durante la actividad física?						
			¿Hubo ausencia de un estado hipertensivo gestacional?						
			¿Hubo ausencia de un estado de diabetes gestacional?						
¿Recomiendas a futuras madres a realizar actividad física durante su gestación?									

1.3 Anexo 3: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El mencionado consentimiento proporcionará información que usted necesita referente al estudio. Esta investigación, no afectará su persona, ni al servicio ni al establecimiento de salud donde se atiende. Por lo tanto, tendrá la libertad de aclarar sus dudas antes de poder firmarlo.

TITULO DEL ESTUDIO:

Actividad física y los efectos percibidos por las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.

OBJETIVO DEL ESTUDIO:

Determinar la relación que existe entre la actividad física y sus efectos percibidos por las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024.

PROCEDIMIENTO:

Usted responderá dos cuestionarios con 10 preguntas cada uno.
El primer cuestionario en relación a la actividad física que viene realizando durante su proceso de gestación.
El segundo cuestionario en relación a su percepción sobre los beneficios que podría obtener al realizar actividad física durante su gestación.
Las preguntas de los cuestionarios constan de 2 respuestas y 1 observación opcional. A la entrevista deberá de contestar “Si” en caso de que su respuesta sea afirmativa y “No” si su respuesta es negativa. También podría hacer un breve comentario al respecto.

BENEFICIOS:

Primero, que las gestantes tomen conocimiento de la importancia y se empoderen de los beneficios de la actividad física.
Segundo, que cumplan con realizar los ejercicios programados durante todo su proceso de gestación.
Tercero, que lleguen a un parto seguro, sin que se produzca efectos adversos.

POSIBLES RIESGOS / MOLESTIAS:

Ninguna, ya que serán monitoreadas por un equipo multidisciplinario a lo largo de su embarazo.

PRIVACIDAD:

La información y los resultados que se obtengan del estudio, serán estrictamente confidenciales.

INVESTIGADOR RESPONSABLE:

Julio César Bruno Casas.
Dirección: Jr. San Tustio 465 San Vicente de Cañete - Lima. Teléfono: 5811217. Celular: 975186659.

FIRMAS:

Al estar usted totalmente de acuerdo con su participación en este estudio es necesario su firma en el presente documento y/o en presencia de un testigo.

Participante: _____ Firma Fecha:

Testigo: _____ Firma Fecha:

1.5 Anexo 5: Cuestionario N° 2

CUESTIONARIO 2 PERCEPCION DE LA GESTANTE SOBRE LOS EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN SU EMBARAZO

I. Datos Generales:

1. Apellidos y Nombres: _____ 2. Edad: _____ 3. Edad Gestacional: _____
4. Peso actual: _____ 5. Talla: _____ 6. IMC: _____ 7. Fecha: _____

II. Indicaciones:

Se le presenta 10 preguntas en relación a su percepción sobre los beneficios que podría obtener al realizar actividad física durante su gestación. Las preguntas del cuestionario constan de 2 respuestas y 1 observación opcional. A la entrevista deberá de contestar “Si” en caso de que su respuesta sea afirmativa y “No” si su respuesta es negativa. También podría hacer un breve comentario al respecto.

N°	PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		OBSERVACIONES
		Si	No	
1	Al realizar actividad física durante la gestación ¿Usted cree que tendría beneficios?	Si	No	
2	¿Pudo evitar ganancia excesiva de peso ponderal en la gestación?	Si	No	
3	¿Mejóro su estado de ánimo al realizar actividad física?	Si	No	
4	¿Mejóro su condición cardiovascular y muscular?	Si	No	
5	¿Mejóro su postura de la columna vertebral y dolor lumbar?	Si	No	
6	¿Redujo el grado de fatiga y estrés?	Si	No	
7	¿Hubo ausencia de sangrado durante la actividad física?	Si	No	
8	¿Hubo ausencia de un estado hipertensivo gestacional?	Si	No	
9	¿Hubo ausencia de un estado de diabetes gestacional?	Si	No	
10	¿Recomiendas a futuras madres a realizar actividad física durante su gestación?	Si	No	

Fuente: Elaborado en base a las recomendaciones dadas por el Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia (ACOG) para la realización de actividad física en la gestante.

.....

Firma

DNI

1.6 Anexo 6: Evaluación de los instrumentos de recolección de información según juicio de expertos

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 1:
ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA LA GESTANTE**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: Eliana M. Paredes Loyola

Profesión y otros: Médico DERMATÓLOGO

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

III. OBSERVACIONES GENERALES

Es apto para su utilización.

~~Eliana Paredes Loyola~~
Nombre: Médico Dermatólogo
DNI: EMP 27489 - RNE 16665

21441901

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACION
CUESTIONARIO 2:
EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: Eliana M. Paredes Loyola
Profesión y otros: Médico Dermatólogo.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

OBSERVACIONES GENERALES

Es apto para su utilización.

Eliana Paredes Loyola
Médico Dermatólogo

Nombre: Paredes, Eliana M.
DNI: 27429 R.N.E. 10665

21441901.

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 1:
ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA LA GESTANTE**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

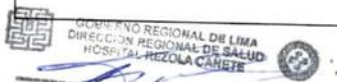
Nombre del Juez o Experto: *Juan Fernández León.*

Profesión y otros: *Médico Radiólogo.*

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

III. OBSERVACIONES GENERALES



M.P. *Juan Fernández León*
 MEDICO RADILOGO
 JEFE DE DEPTO DE DIAGNOSTICO POR IMAGENES
 Nombre: *Juan Fernández León*
 DNI: *09078035*

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 2:
EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: *Juan Fernández León*

Profesión y otros: *Médico Radiólogo.*

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	✓		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✗		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✗		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✗		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✗		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✗		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✗		

OBSERVACIONES GENERALES



Juan Fernández León
 M.D. MEDICO RADIÓLOGO
 NOMBRE DE DERECHISTO POR PROFESIÓN
 DNI: *09078035*

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 1:
ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA LA GESTANTE**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: *Miguel Pedro Woluho*

Profesión y otros: *ginec. obstetra*

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

III. OBSERVACIONES GENERALES

Nombre: *Miguel Pedro Woluho*
DNI: *09848421*

Miguel P. Woluho
Dr. Miguel P. Woluho Luyo
GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA
CMP 35448 RNE 26203

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 2:
EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto:

*Miguel Pablo Nolasco Luyo
Jefe - Obstetra*

Profesión y otros:

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

OBSERVACIONES GENERALES

Nombre:
DNI:

*Miguel Pablo Nolasco Luyo
89848426.*

Miguel P. Nolasco Luyo
Dr. Miguel P. Nolasco Luyo
GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA
C.M.P. 33148 RNE 26203

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN
CUESTIONARIO 1:
ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA LA GESTANTE**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: ALDO MUJICA ALFARO

Profesión y otros: OTORRINOLARINGÓLOGO

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

III. OBSERVACIONES GENERALES

Apto para su uso.

Nombre: Aldo Mujica Alfaro
DNI: 26931898


 Mujica Alfaro Aldo
 OTORRINOLARINGÓLOGO
 CMP 52131 - RNE 36001

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 2:
EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: Aldo Mujica Alfaro

Profesión y otros: OTORRINOLARINGOLOGO

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

OBSERVACIONES GENERALES

Apto para su uso

Nombre: Aldo Mujica Alfaro
DNI: 26731294


 Mujica Alfaro Aldo
 OTORRINOLARINGOLOGO
 CMP 52131 - RNE 36001

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 1:
ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA LA GESTANTE**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: *Hermes Delfin Injante de la Cruz*

Profesión y otros: *Ginecólogo - Obstetra*

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

III. OBSERVACIONES GENERALES

Apto para Continuar en Proceso

Nombre:
DNI:



DNI: 21410243

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 2:
EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: *Hermes Delfin Injante de la Cruz*
Profesión y otros: *Ginecólogo Obstetra.*

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

OBSERVACIONES GENERALES

APTO para continuar con proceso

Nombre:
DNI:



DNI: 21410243

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 1:
ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA LA GESTANTE**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: *Lenin Benigno Tenorio Poquioma*

Profesión y otros: *Medico Rehabilitador*

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	✓		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓		

III. OBSERVACIONES GENERALES

Apto


 MC LENIN BENIGNO TENORIO POQUIOMA
 MEDICO REHABILITADOR
 CMP 75715 RNE 42850

Nombre:

DNI: *45376528*

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 2:
EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: *Lenin Benigno Tenorio Poquioma*
Profesión y otros: *Medico Rehabilitador*

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	✓		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓		

OBSERVACIONES GENERALES

Apto

Nombre:
DNI: *45376528*


 MC LENIN BENIGNO TENORIO POQUIOMA
 MEDICO REHABILITADOR
 CIMP 75215 RNE 42850

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 1:
ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA LA GESTANTE**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: JESUS ALBERTO FLORES DE LA CRUZ

Profesión y otros: MEDICO

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	x		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	>		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	x		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	x		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	x		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	x		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	x		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	>		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	x		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	x		

III. OBSERVACIONES GENERALES

APTO PARA SU USO

Nombre: JESUS FLORES DE LA CRUZ
DNI: 4523 7219


 Dr. Jesus Alberto Flores De la Cruz
 MEDICO CIRUJANO
 C.M.P. 090205

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION
CUESTIONARIO 2:
EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS**

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS EFECTOS PERCIBIDOS POR LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD LA ANGOSTURA ICA 2024"

Nombre del Juez o Experto: JESUS ALBERTO FLORES DE LA CRUZ

Profesión y otros: médico

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción	Evaluación		Observaciones
		Cumple	No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X		
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X		
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X		
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	X		
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X		
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X		
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X		
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X		
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X		

OBSERVACIONES GENERALES

APTO PARA SU USO

Nombre: JESUS FLORES DE LA CRUZ
DNI: 45237219


 Dr. Jesus Alberto Flores De la Cruz
 MEDICO CIRUJANO
 C.M.P. 090205

1.7 Anexo 7: Autorización del jefe del centro de salud La Angostura – Ica para la realización del proyecto de investigación



Gobierno Regional



DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD ICA

Red Ica

Micro Red GUADALUPE-ICA

Centro de Salud de La Angostura Ica

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

ICA, 20 de Marzo del 2024

SEÑOR: JULIO CESAR BRUNO CASAS,

PRESENTE:

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

De mi mayor consideración:

Por el presente me dirijo a usted, para saludarlo cordialmente en atención al documento de la referencia, que habiendo culminado su internado médico y rotado por el C.S la Angostura Ica de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, se le autoriza para llevar a cabo el proyecto de investigación titulado: ““Actividad física y sus efectos percibidos por las gestantes atendidas en el Centro de Salud la Angostura Ica 2024”, en el Centro de Salud la Angostura Ica por el tiempo que dure la realización de dicho proyecto.

Hago propicia la ocasión para expresarle las muestras de consideración y estima personal.

Atentamente,




Mg. Margarita De La Cruz Chipera
CIRUJANO DENTISTA
C.O.R. N°13967

FIRMA

1.8 Anexo 8: Fotos



Foto 1: Centro de Salud la Angostura - Ica

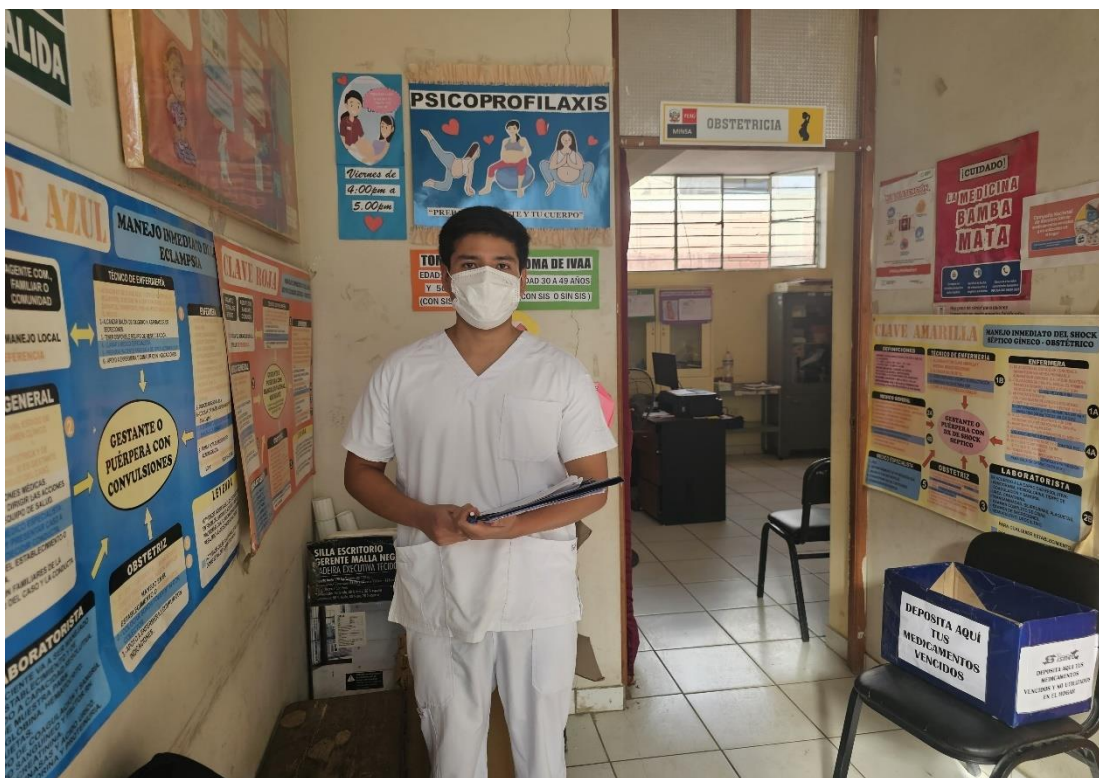


Foto 2: Servicio de Obstetricia del Centro de Salud la Angostura - Ica



Foto 3 y 4: Realizando encuestas en el Centro de salud la Angostura-Ica