

Original

**LA INFLUENCIA DEL EMBARAZO Y LA PATERNIDAD
EN LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA POR LOS PADRES**

**INFLUENCE OF PREGNANCY AND PARENTHOOD
ON PARENTAL PHYSICAL ACTIVITY**

Muñoz Puente, I.¹

¹ T-Entreno.com

Correspondence to:

Iván Muñoz Puente

T-Entreno.com

E-mail: ivan.munoz@t-entreno.com

Muñoz Puente, I. (2014). Secondary Education teachers in Spanish public education system. *AGON International Journal of Sport Sciences*, 4(2), 85-99.

Received: 11-06-2014
Accepted: 25-09-2014

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar la influencia del embarazo y el nacimiento del primer hijo en la práctica de actividad física de padres y madres.

Tomaron parte en este estudio descriptivo un total de 34 padres y 45 madres que habían tenido un único hijo en los últimos 3 años. Todos completaron un cuestionario ad hoc, con preguntas cerradas y abiertas que cumplimentaban de forma electrónica, y en los que se les preguntaba sobre sus hábitos de actividad física a lo largo de distintas fases del embarazo (antes, durante y después). También incluía cuestiones referentes a motivaciones y barreras para la práctica.

Los resultados mostraron cambios sustanciales en dichos hábitos, disminuyendo la cantidad de actividad física realizada, produciéndose incluso un abandono de la práctica en un 66,1%, siendo estos efectos más acusados en el caso de la mujer. También encontramos que la causa más importante que dificultaba realizar actividad física era la falta de tiempo y que el motivo al que se le achacaba más importancia para practicar actividad física era el de mantener o mejorar la salud.

Como conclusión del estudio, el nacimiento del primer hijo tiene una repercusión importante en los niveles de actividad física tanto del padre como de la madre.

Palabras clave:

Actividad física, motivos, barreras, familia e hijos.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyse the influence of pregnancy and birth of the first child in parents' practice of physical activity.

A total of 34 fathers and 45 mothers took part in this descriptive study. All of them had only one child born in the last 3 years. They completed an ad hoc questionnaire including closed and opened questions in an electronic format, about their physical activity habits along different stages of pregnancy (before, during and after). Moreover, this questionnaire included items about motivations and barriers for physical activity.

Results showed that physical activity was reduced, even 66,1% of participants drop out. These effects were higher in female than in male participants. Moreover, the most important barrier for physical activity was lack of time and the first reason for practice was to maintain or improve health.

In conclusion, the birth of firstborn child influences the level of physical activity of both mothers and fathers.

Keywords:

Physical activity, reasons, barriers, family and children.

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo y las enfermedades relacionadas con él son un gran problema actualmente en la salud pública de muchos países (Márquez, Rodríguez, y De Abajo, 2006). Aunque existe evidencia sobre los beneficios que la actividad física reporta, no toda la población la realiza de forma habitual. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales” (Márquez, Rodríguez, y De Abajo, 2006). Los hábitos de actividad física pueden verse influidos por diversos factores, como el entorno socioeconómico, la edad, el sexo, las facilidades deportivas de la zona, etc. Además, a lo largo de todo el ciclo vital, diversos acontecimientos pueden influir en los hábitos de práctica de los individuos. En un estudio de revisión realizado por Allender, Hutchinson, y Foster (2008) se destacan cinco cambios que pueden suceder en nuestras vidas y que pueden influir a la hora de producir variaciones en nuestras costumbres en la práctica de actividad física: cambio en la situación laboral, cambio de residencia, cambio de estado físico, cambio en las relaciones y cambio en la estructura familiar. En referencia a éste último, el nacimiento de un hijo supone un cambio sustancial de esta estructura familiar, y posiblemente afectará a los niveles de práctica de actividad física, entre otras muchas cuestiones.

Por esto, esta investigación busca analizar cómo influye la circunstancia de que la estructura familiar varíe y más específicamente el hecho de tener un hijo en la práctica de actividad física, ya que puede resultar interesante cómo un cambio tan drástico en la vida de una pareja puede influir en sus hábitos a la hora de realizar actividad física. Al ser un campo de estudio en el que existe una carencia de estudios de carácter científico, pretendemos aportar los conocimientos que puedan orientar políticas de actuación sobre este colectivo, de cara a mejorar la calidad de vida de las personas.

Motivaciones y barreras para la práctica de actividad física

La motivación tanto en la actividad física como en el deporte se antoja primordial, ya que, nos ayudará a conocer por qué se eligen determinadas actividades

físicas o deportes y los factores que determinan la permanencia o abandono de esta elección (J. A. Moreno, Cervelló, y Martínez, 2007), algún autor la considera como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y, en último término, el rendimiento (Balaguer, 1994).

El tema de las motivaciones por las cuales la gente realiza actividad física ha sido tratado ya en algún artículo, llegando a conclusiones como que en los jóvenes de 9 países europeos aparecen tres motivos de participación, comunes en casi todos los países, que ordenados en importancia corresponden a la salud, la diversión y las relaciones sociales (Piéron, Telama, Almond, y Carreiro da Costa, 1999). Sujetos estudiados entre 15 y 64 años, admitieron que para los más jóvenes tenía mayor importancia la competición, la imagen corporal y la estética, mientras que los de más edad practicaban ejercicio por motivos más lúdicos, relajantes y de relación, en cuanto a las mujeres tenían mayor preocupación por la imagen corporal y la estética. (Hellín, Moreno, y Rodríguez, 2004). En los corredores de maratón de más edad se interpretó que corrían por motivos basados en la culpa y la ansiedad, presionándose así para mantenerse bien estéticamente y para poseer una buena condición física, que en caso de no obtenerla les avergonzaría (Oldman, Daley, y Richard, 2004). Los hombres tienen mayor motivación hacia factores como el desafío, la competición, fuerza, resistencia y reconocimiento social que las mujeres que se preocupan más por el control del peso, pero ambos relacionaban ejercicio con un estado de salud positivo (Kilpatrick, Hebert, y Bartholomew, 2005). En otros estudios se determinó que a colación con la edad los sujetos más jóvenes dan mayor importancia a la apariencia, aunque también existen otros motivos como la diversión, las relaciones sociales o el bienestar. Los sujetos de mayor edad se preocupan más por la salud, no perdiendo tampoco de vista la apariencia, posiblemente por cánones estéticos, y en deportes individuales como la carrera factores como la competencia están muy presentes. En cuanto al factor tiempo han comprobado que los que

practican actividad física más días lo hacen por motivos relacionados con el disfrute, la salud, la apariencia y la relación social. Observando la forma de práctica dirigida los sujetos muestran motivos relacionados con la relación social, la salud y la competencia (J. A. Moreno et al., 2007).

Para evaluar los motivos por los que la gente decide realizar actividad física, se han elaborado numerosos instrumentos en forma de cuestionarios. El Fitness Incentives Quizzes (Gavin, 1992) se centraba en motivos corporales, sociales y psicológicos. Por su parte, el Motivation for Physical Activities Measure (Frederick y Ryan, 1993) lo orientaba más a motivos corporales, competencia, diversión, estado de forma y motivos sociales. Otro ejemplo es el Physical Self-Description Questionnaire (Marsh, 1996) evaluaba muchos más motivos como: apariencia física, fuerza muscular, resistencia, flexibilidad, salud, adherencia, sobrepeso, habilidades y autoestima. Pero quizás el más popular es el Exercise Motivations Inventory (Markland y Hardy, 1993) que tras sufrir una modificación presentaba motivos como: psicológicos, interpersonales, salud, relacionados con el cuerpo y motivos de forma física. De esta manera y con estos motivos este cuestionario permite identificar los factores tanto intrínsecos (diversión, desafío, etc.) como extrínsecos (pérdida de peso, mejora de aspecto corporal, reconocimiento social, etc.), que motivan a las personas para realizar actividad física (Capdevila, Niñerola, y Pintanel, 2004). Dicho instrumento fue adaptado al castellano por Capdevila et al. (2004) denominándolo; Autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF), constando este de 48 ítems agrupados en 11 factores: peso e imagen corporal, diversión y bienestar, prevención y salud positiva, competición, afiliación, fuerza y resistencia, reconocimiento social, control del estrés, agilidad y flexibilidad, desafío y urgencias de salud, que hacen que tengamos una idea bastante definida de los motivos por los que la sociedad realiza ejercicio.

Una vez vistas las motivaciones que llevan a la sociedad a realizar actividad física y deporte, intentaremos ahora acercarnos a los aspectos que las personas perciben como barreras para dificultar dicha actividad física. El autoinforme de barreras

para la práctica de ejercicio físico de Capdevila (2005), aporta 4 factores fundamentales: Imagen, Motivación, Condición física y Organización horaria (Niñerola, Capdevila, y Pintanel, 2006).

Pero uno de los interrogantes de interés de este estudio es saber qué factores influyen a la hora de realizar actividad física, y más concretamente el hecho de tener un hijo, con lo cual nos preguntamos ¿qué motivaciones, barreras y cambios se presentan en la vida de las personas que provocan que dejemos o continuemos con nuestros hábitos de actividad física?

Varios cambios en la vida de las personas pueden influir a la hora del hábito de realizar actividad física. Un factor que determina estos cambios es la edad, influyente en hábitos sedentarios y en ambos sexos. En este estudio de Elizondo-Armendáriz, Guillén, y Aguinaga (2005) pone de manifiesto que los varones casados y de 55 a 65 años presentan mayor riesgo de desarrollar un estilo de vida sedentario. Mientras que en las mujeres, y siguiendo en el mismo estudio, pareció ser el nivel de estudios el mayor indicio para el desarrollo de vidas sedentarias, presentando mayor riesgo aquellas que no tienen estudios universitarios. Otro aspecto que se observó que en los hombres, en un rango de edad de 18 a 34 años, que estaban casados y eran fumadores presentaban una mayor probabilidad de ser sedentarios (Elizondo-Armendáriz et al., 2005).

Otro factor que puede influir en el hábito de realizar actividad física es el nivel socioeconómico. Algunos estudios como el de Mur de Frenne, Fleta, Garagorri, Moreno, y Bueno (1997) afirman que los niños y niñas de categoría socioeconómica familiar mayor hacen más ejercicio. Tres variables biográficas como la edad, el sexo y el nivel sociocultural de la familia de pertenencia, junto con la existencia o ausencia de un precedente familiar de práctica deportiva determinan los hábitos deportivos de la población española, además de otro tipo de factores como la disponibilidad de equipamientos y programas deportivos accesibles, la experiencia vivida con la educación física y el deporte, la influencia de los medios de comunicación, el tipo de ocupación, el o los grupos sociales de referencia, y muchas otras circunstancias personales y familiares, como la salud,

también influyen sobre la forma de sentir, vivir y practica deporte (García y Llopis, 2011).

Encontramos también otros estudios donde se exponen los motivos que más influyeron en el abandono del deporte entre los años 2000 y 2010 y estos fueron los resultados de mayor a menor porcentaje de abandono: cansancio por el trabajo/estudios, pereza y desgana, por problemas de salud, por la edad, incompatibilidad horaria con instalaciones deportivas, falta de tiempo, dejó de gustarle el deporte, falta de dinero, falta de instalaciones adecuadas y no verle utilidad o beneficios al deporte (García y Llopis, 2011).

Un factor que puede resultar determinante en la práctica de actividad física en la edad adulta, son los cambios familiares, esto fue estudiado en mujeres australianas, a través de un estudio longitudinal por W. Brown y Trost (2003), sacando resultados muy interesantes como que el matrimonio y, tanto, la primera maternidad, como las siguientes se asociaban a la disminución de la práctica de actividad física. Más específicamente si se refieren al tema del abandono de la práctica deportiva de la mujer en los resultados de la encuesta sobre hábitos deportivos en España, García y Llopis (2011), en la que dicen que dicho abandono deportivo es más intenso en las mujeres que en los hombres en las primeras etapas de la vida adulta e independiente, al comenzar el trabajo profesional y la fundación de una nueva vida familiar. Otros aspectos que se estudia en dicha encuesta (García y Llopis, 2011) son los motivos por los que la práctica deportiva se encuentra menos extendida entre las mujeres que en los hombres y ordenados de mayor a menor importancia son los siguientes motivos:

- Diferente disponibilidad de tiempo
- Diferentes cargas familiares
- Por costumbre, tradición y cultura
- Por la educación machista y los roles de género
- Otros.

Siguiendo en la misma línea de investigación y en el mismo tipo de estudios, W. Brown, Lee, Mishra, y Bauman (2000), aseguran encontrar evidencias que sugieren que las mujeres que tienen hijos pequeños

también tienen niveles más bajos de actividad física en comparación con mujeres de la misma edad que no tienen hijos. Por otra parte y en el estudio de P. Brown, Brown, Miller, y Hansen (2001) se le pregunta a mujeres acerca de sus niveles de actividad física antes de tener hijos y un alto tanto por ciento dijeron que eran más activas antes de tener su hijo que después de haberlo tenido. Como se puede observar es sobre todo por la diferente disponibilidad de tiempo y las diferentes cargas familiares, tanto estos datos como los anteriormente nombrados, diferenciando los motivos de práctica deportiva o abandono deportivo entre el hombre y a la mujer nos deriva a otro de los objetivos de nuestro estudio, que no es otro que verificar si la mujer abandona o disminuye su cantidad, a la hora de realizar deporte o actividad física, más que el hombre tras tener un hijo. Bajo este objetivo se encuentran estudios como el que se ha realizado en la Comunidad de Madrid y en el que uno de los factores que se estudian son las barreras percibidas por la demanda latente para realizar actividad física por parte de las mujeres y encuentran que la falta de tiempo, el empleo, las tareas del hogar, el horario inadecuado en la oferta deportiva y el cuidado de hijos y/o familiares mayores son las barreras más influyentes, ordenados de mayor a menor transcendencia, que la mujer se encuentra a la hora de realizar actividad física (Martínez del Castillo et al., 2005). Continuando en el mismo estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) también se identifican las causas por las que algunas mujeres de la Comunidad de Madrid no quieren practicar actividad física y estas son entre otras el cuidado de hijos y/o familiares, por lo que el nacimiento de un hijo parece ejercer una influencia determinante en la práctica de actividad física en las mujeres.

El objetivo de este estudio fue analizar la influencia del embarazo y el nacimiento del primer hijo en la práctica de actividad física de padres y madres.

MATERIAL Y MÉTODOS

Muestra

Participaron en el estudio un total de 34 padres y 45 madres que habían tenido un hijo en los últimos 3

años. Como criterio de inclusión, se estableció que los participantes fueran personas con un solo hijo menor de 3 años. Estos criterios se fundamentan en aislar el posible efecto de tener otros hijos. Además se incluyó el criterio de que fueran menores de 3 años, para que el matrimonio tuviera relativamente reciente la experiencia que le supuso el hecho de tener dicho hijo y recordara sin excesiva dificultad cómo influyó en su actividad física.

Procedimiento

Se confeccionó un cuestionario ad hoc, basado en ítems de cuestionarios anteriores relacionadas con los motivos y barreras existentes para realizar actividad física (Capdevila et al., 2004; García y Llopis, 2011; Martínez del Castillo et al., 2005; Niñerola et al., 2006; Subdirección general de estadística y estudios. Ministerio de educación, 2013). El cuestionario se realizó sobre una aplicación informática (GoogleDocs) de tal forma que permitiese su administración on-line y ser cumplimentado en equipos informáticos y otros dispositivos móviles (smartphones, tablets, etc.). La primera versión de este instrumento, se sometió a una validación de contenido por un grupo de expertos conformado por dos doctores con amplia experiencia en investigación en actividad física y salud. Fruto de esta revisión, se realizaron diferentes modificaciones tanto en la estructura como en el contenido del cuestionario. Las modificaciones estructurales persiguieron una forma más sencilla de presentar la información (reducción de espacio) y evitando a los encuestados tener que visualizar preguntas que no debían responder por otras respuestas anteriores.

La versión final del cuestionario quedó configurada por 27 ítems, entre los que se incluyen diversos tipos de preguntas. La distribución del cuestionario se realizó a través de medios electrónicos.

Análisis Estadístico

El programa utilizado para el análisis estadístico de este estudio ha sido el SPSS 18.0. Para las variables cuantitativas, los datos se muestran como media±desviación típica. Se comprobó la normalidad de las variables con la prueba k-S para una muestra, siendo todas no paramétricas excepto los días de

actividad física por semana. Para el contraste entre los tres momentos analizados (antes, durante y después del embarazo), se empleó la prueba de Friedman para muestras relacionadas (excepto para los días/semana, que se empleó un ANOVA de medidas repetidas). En el caso de las variables cualitativas, los datos se muestran como frecuencias absolutas y porcentajes. Para analizar las diferencias entre los tres momentos, se empleó el estadístico chi-cuadrado de Pearson. Para analizar las diferencias entre sexos, se empleó la prueba U de Mann-Whitney en el caso de las variables con distribución no normal, y la prueba t para muestras independientes para los días/semana. Se estableció el nivel de actividad física en P<0,05 en todos los casos.

RESULTADOS

Como se puede observar en la Tabla 1, existe una disminución significativa entre la cantidad de días que se realiza deporte después del embarazo y los otros dos momentos, antes y durante el embarazo (P=0,000), esto ocurre tanto en conjunto, como diferenciándolo por sexo. Si comparamos los datos entre hombres y mujeres, podemos observar que existen diferencias significativas entre ambos sexos únicamente después del embarazo (P=0,020).

Tabla 1. Media de días, de la cantidad de actividad física realizada a lo largo de la semana (antes, durante y después del embarazo)

	N	Días Antes	Días Durante	Días Después	P
Total	79	2,70±1,76	2,39±1,89	1,22±1,55	0,000*
Hombre	34	3,00±1,54	2,79±1,57	1,68±1,51†	0,000*
Mujer	45	2,47±1,89	2,09±2,07	0,87±1,50	0,000*

* diferencias significativas con respecto a antes y durante el embarazo

†diferencias significativas entre hombres y mujeres

Observando ahora la Figura 1, el número de hombres que no realizan actividad física ningún día, después del embarazo, es más alto que antes y durante el embarazo. Al igual que el porcentaje de hombres que no realiza ninguna actividad física es

más alto que los que realizan actividad física algún día.

Comparando la Figura 1 con la Figura 2, el porcentaje de mujeres con el de hombres que no realizan actividad física después del embarazo también observamos que es mucho más alto el de las mujeres (67%), que el de los hombres (35%). Tres días es la cantidad que más elige el hombre para realizar actividad física, antes y durante el embarazo, siendo 0 días la respuesta más común tras el embarazo (Figura 1). En el caso de la mujer, 0 días es la respuesta más común tanto durante el embarazo como después del mismo (Figura 2).

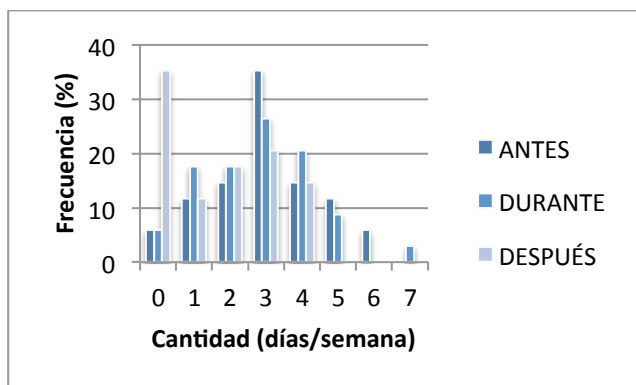


Figura 1. Cantidad de actividad física por parte del hombre, medida en días a la semana.

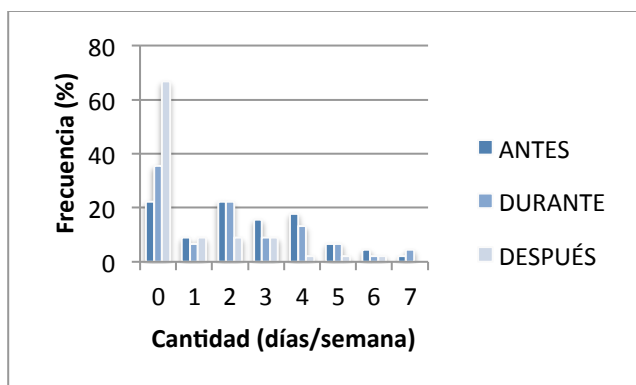


Figura 2. Cantidad de actividad física por parte de la mujer, medida en días a la semana.

En la Tabla 2 observamos los resultados que obtuvimos en cuanto a la cantidad de actividad física, medida en minutos diarios. De manera global observamos que tanto antes y durante el embarazo

entre 30 y 60 minutos era la cantidad más ejecutada, pero después del embarazo se produce un incremento del número de personas que admiten no practicar actividad física. Se encontraron diferencias significativas en las respuestas dadas después del embarazo con respecto a los otros dos momentos (P=0,000).

Se puede observar que la cantidad de actividad física practicada por el hombre antes y durante el embarazo están en una frecuencia de 80 a 90% en las franjas de tiempo de 30 y 60 min y más de 60 min, mientras que después del embarazo rondan solo entre el 55-60% de frecuencia, estando mucho más alta la frecuencia de no realizar nada de deporte (35%) después del embarazo. Comparando el hecho comentado anteriormente con la mujer, se observa que en la mujer es mucho más acusado, ya que pasa de un 60-70% en dichas franjas de tiempo a tan sólo 20%, además de estar en un 68,9% después del embarazo la opción de no hacer nada de actividad física después del embarazo. Diferenciando por sexo, también se encontraron diferencias entre después del embarazo y las otras dos fases (P<0,05).

Tabla 2. Cantidad de actividad física, medida en minutos realizados por día (antes, durante y después del embarazo)

	Cantidad actividad física	ANTES Frecuencia (%)	DURANTE Frecuencia (%)	DESPUÉS Frecuencia (%)	P
Total	Menos de 30 min	5 (6,3%)	5 (6,3%)	8 (10,1%)	
	Entre 30 y 60 min	37 (46,8%)	40 (50,6%)	18 (22,8%)	0,000 *
	Más de 60 min	24 (30,4%)	15 (19%)	10 (12,7%)	
	Nada	13 (16,5)	19 (24,1%)	43 (54,4%)	
Total		79 (100%)	79 (100%)	79 (100%)	
Hombres	Menos de 30 min	2 (5,9%)	3 (8,8%)	3 (8,8%)	
	Entre 30 y 60 min	15 (44,1%)	16 (47,1%)	11 (32,4%)	
	Más de 60 min	15 (44,1%)	12 (35,3%)	8 (23,5%)	0,003 *
	Nada	2 (5,9%)	3 (8,8%)	12 (35,3%)	
Total		34 (100%)	34 (100%)	34 (100%)	

	Menos de 30 min	3 (6,7%)	2 (4,4%)	5 (11,1%)	
	Entre 30 y 60 min	22 (48,9%)	24 (53,3%)	7 (15,6%)	
Mujeres	Más de 60 min	9 (20%)	3 (6,7%)	2 (4,4%)	0,000 *
	Nada	11 (24,4%)	16 (35,6%)	31 (68,9%)	
	Total	45 (100%)	45 (100%)	45 (100%)	

* Diferencias significativas con respecto a la fase de después con la de antes y durante el embarazo

Observamos en la Tabla 3, que sin segmentación por sexo, fue mayor el abandono de la actividad física después del embarazo que durante, lo contrario pasa con los demás factores (disminución, igual y aumento) que fueron mayores durante después del embarazo.

Tabla 3. Consecuencias del embarazo para la realización de actividad física durante el embarazo y después del mismo

	CONSECUENCIAS	DURANTE Frecuencia (%)	DESPUÉS Frecuencia (%)	P
Total	Abandono	17 (26,2%)	39 (66,1%)	0,272
	Disminución	17 (26,2%)	10 (16,9%)	
	Igual	21 (32,3%)	9 (15,3%)	
	Aumento	10 (15,4%)	1 (1,7%)	
	Total	65 (100%)	59 (100%)	
Hombres	Abandono	3 (12%)	14 (58,3%)	0,589
	Disminución	6 (24%)	6 (25%)	
	Igual	12 (48%)	4 (16,7%)	
	Aumento	4 (16%)	0 (0%)	
	Total	25 (100%)	24 (100%)	
Mujeres	Abandono	14 (35%)	25 (71,4%)	0,477
	Disminución	11 (27,5%)	4 (11,4%)	
	Igual	9 (22,5%)	5 (14,3%)	
	Aumento	6 (15%)	1 (2,9%)	
	Total	40 (100%)	35 (100%)	

Segmentando la observación por sexo, observamos que la tendencia es igual que en la observación generalizada, sin embargo destaca el factor de abandono en la mujer, tanto durante como después. No existen diferencias significativas al relacionar las fases durante y después del embarazo ($P=0,272$). Al segmentar por sexo tampoco encontramos diferencias ($P=0,589$ hombres; $P=0,477$ mujeres).

En la Tabla 4 se puede observar como la causa que más afecta a la actividad física, durante el embarazo es por prescripción médica, seguida de cansancio. En cuanto a después del embarazo la causa más influyente es la falta de tiempo. Si observamos los datos separados por sexos podemos ver que las causas que más afectan en el hombre durante el embarazo son la prescripción médica y la falta de tiempo, mientras que en la mujer la prescripción médica, seguida del cansancio. Sin embargo después del embarazo la falta de tiempo es la causa que más afecta, tanto en el hombre como en la mujer. Existen diferencias significativas al relacionar las fases durante y después del embarazo, respecto a las causas "falta de tiempo" y a la de "prescripción médica".

En la Tabla 5 podemos observar que el deporte más realizado, recogiendo el total de las respuestas, es el gimnasio, seguido de carrera y pádel, antes del embarazo. Sin embargo, durante el embarazo pasa a ser caminar, seguido de carrera y gimnasio. El deporte más realizado después del embarazo es la carrera, seguido de gimnasio y caminar. Observamos también que existen diferencias entre los periodos del embarazo en el deporte de caminar ($P=0,023$).

Si observamos ahora la segmentación por sexos en cuanto a deportes, la carrera es el más realizado por los hombres, en todas las fases del embarazo. En cuanto a las mujeres el gimnasio es el más realizado antes del embarazo, mientras que caminar lo realizan más durante y después del embarazo. Siguiendo con la mujer, observamos que existen diferencias en las distintas fases del embarazo en el deporte de la natación ($P=0,006$), al igual que en caminar ($P=0,003$).

Tabla 4. Causas por las que se ve afectada la actividad física durante el embarazo y después del mismo

	CAUSA	DURANTE	DESPUÉS	
		Nº	Nº	
Total	Falta de tiempo	5	39	
	Prescripción médica	13	1	
	Cansancio	6	6	
	Falta de instalaciones	1	0	
	Miedo	1	0	
	Otras prioridades	1	0	
	Incompatibilidad deporte- embarazo	5	0	
	Problema de salud	2	0	
	Desconectar	0	1	
	Igual	0	1	
	Total	34	48	
	Hombre	Falta de tiempo	4	14
		Prescripción médica	4	0
Cansancio		2	2	
Igual		0	1	
Total		10	17	
Mujer	Falta de tiempo	1	25	
	Prescripción médica	9	1	
	Cansancio	4	4	
	Falta de instalaciones	1	0	
	Desconectar	0	1	
	Miedo	1	0	
	Otras prioridades	1	0	
	Incompatibilidad deporte /embarazo	5	0	
	Problema de salud	2	0	
	Total	24	31	

Tabla 5. Deportes más realizados por hombres y mujeres (antes, durante y después del embarazo)

DEPORTES	TOTAL			P
	ANTES	DURANTE	DESPUÉS	
Fútbol	11	7	5	0,893
Tenis	2	2	2	0,734
Ciclismo	11	6	5	0,733
Pádel	12	7	4	0,719
Carrera	24	16	14	0,508
Gimnasio	30	16	10	0,277
Natación	4	9	3	0,158
Caminar	8	18	8	0,023
Escalada	2	0	0	0,280
Clases colectivas	4	5	2	0,753
Pilates	3	3	1	0,867
Baloncesto	1	0	0	0,530
Patinaje	1	0	0	0,530
Boxeo	1	1	0	0,752
Total	114	90	54	
HOMBRES				
DEPORTES	ANTES	DURANTE	DESPUÉS	P
Fútbol	10	7	5	0,923
Tenis	2	2	2	0,816
Ciclismo	8	6	4	0,972
Pádel	8	7	4	0,974
Carrera	15	13	10	0,847
Gimnasio	12	10	5	0,831
Natación	2	1	3	0,259
Caminar	3	4	0	0,093
Escalada	1	0	0	0,947
Clases colectivas	1	1	1	0,905
Boxeo	0	1	0	0,395
Total	62	52	34	

MUJERES				
DEPORTES	ANTES	DURANTE	DESPUÉS	P
Fútbol	1	0	0	0,570
Ciclismo	3	0	1	0,330
Pádel	4	0	0	0,099
Carrera	9	3	4	0,341
Gimnasio	18	6	5	0,133
Natación	2	8	0	0,006
Caminar	5	14	8	0,003
Escalada	1	0	0	0,570
Clases colectivas	3	4	1	0,630
Pilates	3	3	1	0,886
Baloncesto	1	0	0	0,570
Patinaje	1	0	0	0,570
Boxeo	1	0	0	0,570
Total	52	38	20	

En la Tabla 6 podemos observar cómo mantener o mejorar la salud es el motivo que más importancia le dan las personas encuestadas, para realizar actividad física, en cualquier fase. Además, esto ocurre tanto en el análisis total, como en el segmentado por sexo. Por otro lado al motivo que menos importancia se le da, en el análisis total, es a la evasión en cualquier fase. Sin embargo en el análisis segmentado, en las fases de antes y durante el embarazo los hombres le dan menos importancia a la evasión, mientras las mujeres eligen al encontrarse con amigos. En la fase de después del embarazo coinciden ambos sexos en darle menos importancia al encontrarse con amigos. Al analizar los motivos que coincidían en los tres momentos del embarazo no encontramos diferencias significativas ($P>0,05$).

Si nos referimos al motivo de falta de tiempo que dificulta la actividad física antes del embarazo, “frecuentemente” fue la opción más elegida, tanto si analizamos los datos en conjuntos como si analizamos por sexo. Sin embargo durante el embarazo globalmente las respuestas más elegidas son frecuentemente y en ocasiones. Si analizamos por sexo vemos que el hombre elige mayoritariamente la opción “en ocasiones” mientras

que la mujer se decanta más por “frecuentemente”. Después del embarazo globalmente “siempre” es la opción más elegida, al igual que si observamos las mujeres, pero en los hombres es “frecuentemente” la que más eligen.

Tabla 6. Motivos, analizados por importancia, para realizar actividad física (antes, durante y después del embarazo)

MOTIVO	N	ANTES	N	DURANTE	N	DESPUÉS	P
TOTAL							
Mantener la línea	66	5,24±2,64	59	4,63±2,65	36	5,42±2,91	0,476
Salud	66	5,73±2,49	57	6,35±2,48	36	6,36±2,72	0,098
Diversión	64	5,25±2,47	57	5,30±2,53	37	5,14±2,53	0,418
Socialización	65	4,18±2,52	56	4,20±2,60	35	3,66±2,45	0,22
Hacer ejercicio físico	64	5,49±2,37	58	5,83±2,58	37	5,92±2,67	0,595
Evasión	64	4,38±2,19	56	4,30±2,21	35	4,49±2,56	0,202
HOMBRES							
Mantener la línea	31	5,74±2,72	31	5,32±2,80	21	5,48±2,87	0,976
Salud	31	6,52±2,48	30	6,70±2,51	22	6,73±2,64	0,303
Diversión	29	6,45±2,32	30	6,47±2,56	22	6,18±2,58	0,978
Socialización	31	5,29±2,31	30	5,23±2,25	21	4,57±2,58	0,436
Hacer ejercicio físico	30	6,37±2,30	31	6,48±2,40	22	6,32±2,89	0,909
Evasión	30	4,77±2,22	29	4,86±2,36	21	4,76±2,93	0,629
MUJERES							
Mantener la línea	35	4,80±2,53	28	3,86±2,28	15	5,33±3,07	0,161
Salud	35	5,03±2,32	27	5,96±2,43	14	5,79±2,83	0,105
Diversión	35	4,26±2,15	27	4,00±1,78	15	3,60±1,50	0,079
Socialización	34	3,18±2,30	26	3,00±2,50	14	2,29±1,44	0,368
Hacer ejercicio físico	35	4,74±2,20	27	5,07±2,63	15	5,33±2,29	0,368
Evasión	34	4,03±2,13	27	3,70±1,90	14	4,07±1,90	0,607

Se observan diferencias significativas entre la fase de después en relación con las otras dos fases ($P=0,000$) tanto de forma generalizada como segmentada por sexo por parte de la mujer, mientras que en el hombre entre la fase de después y antes ($P=0,002$) y la de después y durante ($P=0,008$)

Refiriéndonos ahora al motivo de cansancio que dificulta la actividad física, “frecuentemente” es la opción más elegida, tanto globalmente como diferenciada por sexo, antes del embarazo. Durante se comportan de la misma manera globalmente que

en el hombre, sin embargo la mujer elige más “siempre”. Y después del embarazo, la mayormente elegida es “siempre” analizándolo globalmente, al igual que al diferenciarla por sexo en la mujer, pero no en el hombre que elige “frecuentemente” en lugar de siempre.

Se observan diferencias significativas entre la fase de después y las otras dos fases globalmente ($P=0,000$) y diferenciada por sexo en las fases de durante y después ($P=0,013$), tanto en hombre como en mujer y en las fases de antes y después ($P=0,008$) para el hombre y en la mujer ($P=0,000$).

En cuanto al motivo de problemas de salud que dificulta la actividad física, “nada” es la opción más elegida, tanto globalmente como diferenciada por sexo, en todas las fases del embarazo. No se observan diferencias significativas al relacionar las fases del embarazo, respecto al motivo “Problemas de salud” ($P>0,05$).

Observando el motivo “pereza y desgana” antes del embarazo, la opción más elegida es “frecuentemente”, tanto globalmente como por parte de las mujeres, siendo “en ocasiones” la que más elige el hombre.

Durante el embarazo la frecuencia más elegida globalmente es “en ocasiones” al igual que en el hombre, mientras que la mujer elige “frecuentemente” y después del embarazo globalmente “en ocasiones” es la frecuencia más elegida, al igual que por el hombre, mientras que la mujer elige la opción “siempre”.

No se observan diferencias significativas al relacionar las fases del embarazo, respecto al motivo “Pereza y Desgana” ($P>0,05$), al analizar toda la muestra en conjunto, pero al diferenciarlo por sexo, se observa que en el caso de las mujeres si se encontraron diferencias significativas ($P=0,015$), siendo estas entre la fase de después con respecto a las otras dos.

DISCUSIÓN

Utilizando un diseño descriptivo, este estudio ha analizado la modificación de la actividad física realizada por personas que han tenido un hijo, a lo

largo de tres momentos diferentes (antes del embarazo, durante el embarazo y después del nacimiento del hijo). Para esto, 79 personas han completado un cuestionario autoadministrado cuyo análisis nos indica que dicha modificación en la cantidad y tipología de actividad física practicada es más visible en la mujer que en el hombre. Hemos comprobado que se han generado cambios en sus hábitos, refiriéndonos a su actividad física y en las razones por las cuales realizan esos hábitos. Con los datos encontrados hemos visto que tener un hijo influye en diversos factores de la actividad física de la persona, como son; la cantidad de días que se realiza a la semana, el promedio de minutos que se ejecutan al día, el tipo de deporte a practicar y la importancia que tienen determinados motivos y algunas barreras que nos encontramos para la práctica de dicha actividad física.

En investigaciones anteriores como la de W. Brown y Trost (2003) se obtuvieron resultados indicando que un factor muy influyente para la disminución de actividad física en mujeres era la primera maternidad. Estos resultados coinciden con los obtenidos en la presente investigación, ya que se observó una disminución en la cantidad de días en los que se realizaba actividad física después del embarazo por parte de la mujer. Además, en nuestra investigación se ha incluido como un factor novedoso el estudio del padre, donde hemos comprobado que también se produce una disminución en la actividad física después del embarazo, aunque en menor cuantía que la mujer. De otro modo y para reafirmar dichos resultados, también estudiamos el promedio de minutos diarios que dedicaban a realizar actividad física, durante las distintas fases del embarazo y se obtuvieron resultados que indicaban que antes y durante el embarazo, un alto porcentaje, tanto en el hombre como en la mujer, realizaban entre 30 y 60 min o más de 60 min, mientras que después de la llegada del hijo este porcentaje disminuye y la frecuencia más elegida para realizar actividad física pasó a ser la de “ninguna actividad física”. Además, de nuevo es en las madres donde se produce este efecto en mayor medida frente a los padres. Esto podría deberse a la lactancia, cuando ésta sea materna, aunque también a la tendencia arraigada

socialmente a la mujer a dedicar más tiempo a los cuidados del niño que el hombre (P. Brown et al., 2001).

Otra novedad que presenta la actual investigación con respecto a otras investigaciones anteriores, radica en la observación de los cambios en el deporte practicado durante las distintas fases del embarazo. Los resultados obtenidos mostraron que el hombre no modificó su práctica deportiva. Sin embargo, la mujer pasó de ir al gimnasio en la fase de antes del embarazo a ir a caminar en las fases de durante y después del embarazo. Esto puede ser debido a que antes del embarazo la tendencia por parte de la mujer es acudir al gimnasio a clases colectivas, que suelen ser dinámicas, y durante el embarazo y después del mismo, podría percibir o ser aconsejadas a realizar algo más pausado y tranquilo como es la actividad de caminar, por el sentimiento autopercebido de protección hacia sí mismas y hacia el feto.

Refiriéndonos ahora al abandono de la actividad física, García y Llopis (2011) observó que es más intenso en las mujeres que en los hombres al tener descendencia. Estos datos se corresponden con nuestros resultados que indican un mayor abandono de la actividad física en la mujer, tanto durante el embarazo, como después del mismo. Esto puede deberse, como argumentan P. Brown et al. (2001) al hecho de que las madres tengan menos tiempo para la actividad física debido a la tradición de que ellas mismas deben llevar las tareas domésticas y los compromisos que tengan que ver con el cuidado de los hijos.

Según Piéron et al. (1999), el motivo por el cual los jóvenes de 9 países europeos realizaban actividad física era el correspondiente a la salud, ya que era al que le daban más importancia. Esta afirmación viene a concordar con nuestros resultados que han indicado que las personas elegían mayoritariamente el motivo de mantener o mejorar la salud, como el más importante, delante de otros como mantener la línea o la diversión. Sin embargo, otros resultados observados en las investigaciones de la Subdirección general de estadística y estudios. Ministerio de educación (2013) mantenían que el motivo principal por el cual las personas realizaban deporte era por

hacer ejercicio físico, lo cual también se alinea con nuestros resultados, donde este motivo fue elegido en segundo lugar. En esta misma línea Kilpatrick et al. (2005) también afirmaban que ambos sexos relacionaban ejercicio con estado de salud positivo, mientras que la mujer se preocupaba más del peso. Hellín et al. (2004) observaron que las mujeres tienen mayor preocupación por la imagen corporal y la estética. Esto coincide en parte con nuestros resultados, ya que según nuestro estudio mantener la línea es el segundo motivo más importante por el cual la mujer realiza actividad física, siendo el primero mantener o mejorar la salud.

Se ha observado en este estudio que las causas más influyentes a la hora de realizar o no actividad física después del embarazo son, entre otras, mayoritariamente la falta de tiempo, dato que se ajusta a los resultados de los estudios de Martínez del Castillo et al. (2005) que indican que la barrera más importante, por parte de la mujer con hijos, para realizar actividad física es la de falta de tiempo. En nuestro estudio además se incluyen las causas del hombre en este aspecto y la más importante después del embarazo también es la falta de tiempo. Esto podría ser lógico debido a que el hecho de tener un hijo conlleva la dedicación de mucho tiempo en sus cuidados, al ser este totalmente dependiente de sus padres.

Completando los resultados anteriores estudiamos los motivos que dificultaban la práctica de actividad física, dependiendo de la fase del embarazo donde se encontrara la persona. Se obtuvo que la falta de tiempo pasaba de ser elegida como motivo que "frecuentemente" dificultaba la práctica de actividad física, en las fases de antes y durante el embarazo, a ser elegida la opción de "siempre" después del embarazo. Lo mismo sucedería con el motivo "cansancio". Sin embargo, en otros motivos como el de "problemas de salud", la opción "nunca" fue la más elegida. Estos resultados vuelven a ratificar las afirmaciones de este estudio, en cuanto a los cambios que se producen en los hábitos de actividad física de las personas que tienen su primer hijo, según la fase del embarazo en que se encuentren.

Varias son las aplicaciones que pueden derivarse de este estudio. Una de ellas podría ser la creación de

equipos multidisciplinares, formados por doctor y graduado en actividad física, ya que como se ha visto en el estudio existen embarazadas que abandonan la actividad física durante el embarazo debido a la prescripción médica. Con dicho equipo multidisciplinar se buscaría que la mujer embarazada no tenga que abandonar dicha actividad física, sino intentar adaptar un programa que aporte beneficios y que se amolde a las características de su embarazo.

Como hemos comprobado, la falta de tiempo es una de las barreras para la práctica de actividad física. Así, una posible intervención sería crear programas de política social, intentando evitar que la falta de tiempo sea una causa de abandono de la actividad física después del embarazo para mejorar esta problemática. Esto se podría realizar a través de una campaña de concienciación para que las parejas se organicen, compartan tareas, e involucren a amigos y familiares para que le ayuden y así tengan más tiempo ambos para realizar actividad física. Otra medida podría ser la de adecuar los lugares a los que se suele acudir a realizar actividad física con medios para que cuiden de los hijos a la vez que los padres/madres están ejecutando dicha actividad. Incluso se podría crear un programa específico de actividad física para padres/madres.

Algunas han sido las limitaciones que se han encontrado en este estudio. Este estudio se ha realizado de forma retrospectiva. Por lo tanto, el hecho de rellenar la encuesta entre uno y tres años después de tener al hijo, propicia que ha tenido que pasar un tiempo importante para contestar a las preguntas de la fase de antes del embarazo, con el riesgo de no acordarse con claridad. Lo ideal sería realizar este estudio de forma longitudinal, comenzando con el cuestionario en el momento en que se produzca el embarazo y realizarles la encuesta de la fase de antes del embarazo, a continuación, después del parto realizarles la parte de la encuesta relacionada con la fase durante el embarazo y por último un año después la de la última fase después del embarazo. Igualmente, al ser una encuesta abierta y repartida a través de diversos medios tecnológicos, se corre el riesgo de que la haya rellenado gente que no cumpla los requisitos preestablecidos. No obstante, esta es una limitación

de los cuestionarios autoadministrados, pero era la única forma de conseguir un tamaño muestral aceptable y asumimos por tanto ese riesgo.

CONCLUSIONES

En este estudio se observan cambios sustanciales, en los hábitos de actividad física realizada por la pareja a lo largo de las distintas fases del embarazo (antes, durante y después). Los cambios más importantes que se han detectado son algunos como la disminución de la cantidad de actividad física, más acusada en la mujer que en el hombre. También existe un mayor abandono de la actividad física, detectado después del embarazo y también más revelador en la mujer que en el hombre. La causa más importante que dificulta a la pareja realizar actividad física era la falta de tiempo. El motivo al cual se le achaca más importancia para realizar actividad física es el de mantener o mejorar la salud.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la ayuda inestimable del Dr. Juan José Salinero.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Allender, S., Hutchinson, L., & Foster, C. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. [Research Support, Non-U.S. Gov't Review]. *Health Promot Int*, 23(2), 160-172. doi: 10.1093/heapro/dan012
2. Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia, España: Albatros Educación.
3. Brown, P., Brown, W., Miller, Y., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Sciences*, 23(3), 131-144.
4. Brown, W., Lee, C., Mishra, G., & Bauman, A. (2000). Leisure time physical activity in Australian women: Relationship with well-being and symptoms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 206-216.

5. Brown, W., & Trost, S. G. (2003). Life transitions and changing physical activity patterns in young women. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Am J Prev Med*, 25(2), 140-143.
6. Capdevila, L. (2005). *Actividad física y Salud*. Barcelona, España: Miracle.
7. Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de psicología del deporte*, 13(1), 57-74.
8. Elizondo-Armendáriz, J., Guillén, F., & Aguinaga, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años en Pamplona. *Revista española de la salud*, 79, 559-567.
9. Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
10. García, M., & Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes.
11. Gavin, J. (1992). *The exercise habit*. Windsor: Human Kinetics.
12. González, J. M. (2003). *Actividad física, deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. Bilbao, España: Fundación Oreki.
13. Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-116.
14. Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 84-94.
15. Markland, D., & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15, 289-296.
16. Márquez, R., Rodríguez, J., & De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts: Educación física y deportes*, 83(1577-4015), 12-24.
17. Marsh, H. J. o. S. E. P. (1996). Construct Validity of Physical self-description Questionnaire Responses: Relations to External Criteria. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 111-131.
18. Martínez del Castillo, J., Vázquez, B., Graupera, J. L., Jiménez-Beatty, J. E., Alfaro, E., Hernández, M., & Avelino, D. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: hábitos, demandas y barreras*. Madrid, España: Área de Gobierno de Empleo y Servicio a la Ciudadanía.
19. Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de psicología*, 23(1), 167-176.
20. Mur de Frenne, L., Fleta, J., Garagorri, J. M., Moreno, L., & Bueno, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I. Influencia del nivel socioeconómico. *Anales españoles de pediatría*, 46(2), 119-125.
21. Nieman, D. (1998). *The exercise-health connection* (Human Kinetics ed.): Human Kinetics.
22. Niñerola, J., Capdevila, L., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
23. Oldman, A., Daley, A., & Richard, N. (2004). Motives for sport and exercise in younger and

older half marathon runners. *Journals of Sport Sciences*, 22, 310-311.

24. Piéron, M., Telama, R., Almond, L., & Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida en jóvenes europeos. Un estudio comparativo. *Revista de educación física*, 76, 5-13.
25. Yeo, S., & Logan, J. G. (2014). Preventing obesity: exercise and daily activities of low-income pregnant women. *J Perinat Neonatal Nurs*, 28(1), 17-25. doi: 10.1097/JPN.0000000000000000