



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **OBSTETRICIA**

“ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL  
EMBARAZO: NIVEL DE CONOCIMIENTO Y  
PRÁCTICA EN LA CLÍNICA NARANJAL, LIMA,  
2021”

Tesis para optar el título profesional de:

**OBSTETRA**

**Autor:**

Andrea Stefany Osorio Flores

**Asesor:**

Dra. Susana Edita Paredes Díaz

<https://orcid.org/0000-0002-1566-7591>

Lima - Perú

2023

## JURADO EVALUADOR

|                           |                            |          |
|---------------------------|----------------------------|----------|
| Jurado 1<br>Presidente(a) | Víctor Joel Sánchez Romero | 41109904 |
|                           | Nombre y Apellidos         | N° DNI   |

|          |                                |          |
|----------|--------------------------------|----------|
| Jurado 2 | Lily Carmina Callalli Palomino | 10314655 |
|          | Nombre y Apellidos             | N° DNI   |

|          |                       |          |
|----------|-----------------------|----------|
| Jurado 3 | Margarita Loza Huamán | 09915554 |
|          | Nombre y Apellidos    | N° DNI   |

## INFORME DE SIMILITUD

### ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO: NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA EN LA CLÍNICA NARANJAL, LIMA, 2021

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

|          |   |                |
|----------|---|----------------|
| <b>1</b> | <b>hdl.handle.net</b><br>Fuente de Internet                               | <b>1 %</b>     |
| <b>2</b> | <b>www.polodelconocimiento.com</b><br>Fuente de Internet                  | <b>1 %</b>     |
| <b>3</b> | <b>www.ncbi.nlm.nih.gov</b><br>Fuente de Internet                         | <b>1 %</b>     |
| <b>4</b> | <b>repositorio.uladech.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                   | <b>1 %</b>     |
| <b>5</b> | <b>repositorio.upn.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                       | <b>1 %</b>     |
| <b>6</b> | <b>www.mysciencework.com</b><br>Fuente de Internet                        | <b>1 %</b>     |
| <b>7</b> | <b>Submitted to Universidad Rey Juan Carlos</b><br>Trabajo del estudiante | <b>1 %</b>     |
| <b>8</b> | <b>www.paidotribo.com</b><br>Fuente de Internet                           | <b>&lt;1 %</b> |

## **DEDICATORIA**

A mis padres Vilma y Luis, quienes con amor, paciencia y esfuerzo me han permitido lograr mi sueño, gracias a sus consejos estoy segura que podré ser un orgullo para ustedes.

A mi hermano Luis Ignacio, por alegrarme mis días con sus ocurrencias y para que nunca olvide que siempre tendrá una mejor amiga con quién contar.

*Andrea Stefany*

## **AGRADECIMIENTO**

A mis padres, por siempre brindarme su apoyo incondicional y anhelar lo mejor para mí. Todos mis logros se los debo a ustedes.

A mi asesora Dra. Susana Paredes Díaz, por su paciencia, empatía y disposición en orientarme a culminar mi estudio.

A la Clínica Naranjal, por brindarme la posibilidad de realizar mi trabajo de investigación, resaltando el gran apoyo del Dr. Jorge Espinoza, Dr. Felipe y la obstetra Luz.

A mi tía Judi, por sus enseñanzas sobre la vida hospitalaria y su apoyo en la tesis. Y por último, pero no menos importante, agradecer a todas aquellas mujeres que lucharon por una educación equitativa y justa, sin su ayuda varias no tendrían la oportunidad de estudiar, sin su lucha, yo no estaría aquí.

*Andrea Stefany*

## TABLA DE CONTENIDO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>JURADO EVALUADOR .....</b>            | <b>2</b>  |
| <b>INFORME DE SIMILITUD .....</b>        | <b>3</b>  |
| <b>DEDICATORIA .....</b>                 | <b>4</b>  |
| <b>AGRADECIMIENTO .....</b>              | <b>5</b>  |
| <b>TABLA DE CONTENIDO .....</b>          | <b>6</b>  |
| <b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>            | <b>7</b>  |
| <b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>           | <b>8</b>  |
| <b>RESUMEN.....</b>                      | <b>9</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                    | <b>10</b> |
| <b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>    | <b>11</b> |
| <b>CAPÍTULO II. MÉTODO .....</b>         | <b>21</b> |
| <b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>    | <b>25</b> |
| <b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN .....</b>      | <b>30</b> |
| <b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES .....</b>    | <b>34</b> |
| <b>CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES.....</b> | <b>35</b> |
| <b>REFERENCIAS .....</b>                 | <b>36</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>                      | <b>45</b> |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tabla 1. Caracterización de las mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021</b><br>.....  | <b>25</b> |
| <b>Tabla 2. Nivel de conocimiento, según respuestas sobre la actividad física durante el embarazo en mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021</b> ..... | <b>27</b> |
| <b>Tabla 3. Práctica según respuestas sobre la actividad física durante el embarazo en mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021.....</b>                | <b>29</b> |
| <b>Tabla 4. Operacionalización de variables. ....</b>   | <b>46</b> |
| <b>Tabla 5. Matriz de Consistencia.....</b>   | <b>47</b> |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1. Nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo en mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021 (n = 70).</b> ..... | 26 |
| <b>Figura 2. Práctica de la actividad física durante el embarazo en mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021 (n=70)</b> .....                    | 28 |

## RESUMEN

Las gestantes aún suelen relacionar el embarazo con un cuidado excesivo sin realizar alguna actividad física que implique un esfuerzo por temor a la pérdida del producto, sin tener en cuenta que con el conocimiento y práctica adecuada en un embarazo saludable el realizar este tipo de actividades puede brindar diversos beneficios tanto para la madre como el feto. El objetivo del estudio fue determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre la actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres atendidas en una clínica privada, mediante una investigación del tipo cuantitativo, no experimental, transversal, correlativo simple; con una muestra de 70 gestantes, que además cumplieron criterios de selección, a quienes se les aplicó, previo consentimiento informado, un cuestionario de 12 preguntas, validado por expertos y medido en su confiabilidad (alfa de Cronbach de 0.794). Los resultados demostraron que las gestantes tuvieron un alto conocimiento del tema; sin embargo, la mayoría presentó una práctica de la actividad física moderada o insuficiente; concluyéndose que la mayoría de mujeres conocen el tema; no obstante, la ejecución presentada en su etapa gestacional fue limitada.

**Palabras clave:** Actividad física, conocimiento, práctica, gestante y embarazo.

## ABSTRACT

Pregnant women still tend to associate pregnancy with excessive care without performing any physical activity that involves effort for fear of losing the product, without taking into account that with knowledge and adequate practice in a healthy pregnancy, performing this type of activity can provide various benefits for both the mother and the fetus. The objective of the study was to determine the level of knowledge and practice about physical activity that women treated in a private clinic had during their pregnancy, through a quantitative, non-experimental, cross-sectional, simple correlative investigation; with a sample of 70 pregnant women, who also met selection criteria, to whom, after informed consent, a 12-question questionnaire was applied, validated by experts and measured in its reliability (Cronbach's alpha of 0.794). The results showed that the pregnant women had a high knowledge of the topic; However, the majority presented moderate or insufficient physical activity; concluding that the majority of women know the subject; However, the performance presented in its gestational stage was limited.

**Keywords:** Physical activity, knowledge, practice, pregnant and pregnancy.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Realidad problemática

En la actualidad, la actividad física durante el embarazo es un tema que causa cierta incertidumbre y preocupación en la sociedad, especialmente en las gestantes siendo ellas las más afectadas, debido al desconocimiento sobre su ejecución durante la etapa gestacional, y de tal manera, desencadenando posiblemente diversas consecuencias en la salud materna sin tener en cuenta que hay distintos estudios y organizaciones que avalan la viabilidad de la actividad física durante la gestación y sus beneficios tanto para la madre como del feto. El efectuar la actividad física en la etapa del embarazo aumenta positivamente la calidad de vida de las gestantes, siendo evidente resaltar los beneficios, debido a que intensifica adecuadamente el factor metabólico, disminuye la incidencia de trastornos hipertensivos y diabetes gestacional, y en el factor hormonal realza la condición anímica y psicológica, fundamentalmente, en el tercer trimestre de embarazo mostrando un cambio positivo en el temperamento de la gestante. (1)

Así mismo, el realizar una actividad física de nivel moderado llega a minimizar las incomodidades músculo-esqueléticas causadas mayormente en la gestación, lo cual brinda una mejoría en la comodidad de la gestante y ayuda al incremento correcto de ganancia corporal y en la salud mental; además, depende del tipo de ejercicio, periodicidad y nivel; en este contexto, la realización de la actividad física, especialmente una rutina de entrenamiento físico durante el embarazo, de igual manera repercute favorablemente en la función cardiovascular, controla los latidos cardiacos maternos y la presión arterial y mejora la oxigenación de la gestante. (2)

Por lo que, la mujer gestante tiene expectativas de conocer, al respecto de la

actividad física durante el embarazo y ponerlo en práctica; no obstante, en muchas situaciones es ausente la promoción de la actividad física durante el embarazo e inclusive se reciben consejos incorrectos por parte de amigos o familiares de la gestante complican la etapa gestacional. (3) De igual forma, existe diversos factores intrapersonales como los síntomas concebidos por el embarazo, la falta de tiempo y motivación, siendo estos las barreras a la actividad física más frecuentes (4); sin embargo, el factor sociodemográfico y estilo de vida también ha sido considerados, ya que existe cierta probabilidad de que aquellos con un ingreso económico más bajo tengan la falta de acceso a esta información en comparación a aquellas con un ingreso superior más alto. (5)

A pesar de lo relevante que es la actividad física para la salud materno-fetal, el personal de salud que lleva el control de la gestación no suele estar informado sobre la prescripción correcta de la actividad física durante el embarazo y por eso suele limitar a la gestante en actividades básicas, como la caminata, o dando consejos imprecisos como el reposo absoluto durante esa etapa. (6) Por tal motivo, es importante recalcar, que las complicaciones perinatales como: el aborto espontáneo, óbito fetal, muerte neonatal, parto prematuro, ruptura prematura de membranas, hipoglucemia neonatal, bajo peso al nacer, defectos de nacimiento, inducción del parto o complicaciones neonatales no tiene vinculación absoluta con la actividad física. (7)

En este sentido, siendo evidente los beneficios que se tiene por la actividad física moderada, el porcentaje de mujeres que realizan la práctica física recomendada universalmente (150 minutos semanales) es casi nulo (15-20%), siendo que las posibles causas de esta inactividad pueden estar vinculadas con la falta de información tanto de los profesionales de la salud como de las mismas gestantes (8) Al mismo tiempo, las mujeres embarazadas con un estilo de vida sedentario y poco saludable, en el cual se

evidencie como consecuencia de la inactividad física un desmesurado incremento de peso durante la etapa gestacional podrían manifestar complicaciones cardio-metabólicas como diabetes mellitus gestacional y aumento de la presión arterial, e influir negativamente en el bienestar psicológico y emocional de la gestante. (9)

Estudios a nivel internacional, Lozada et.al. en el 2013 investigó en México las barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo y posparto en 88 gestantes. La investigación concluyó que el escaso nivel de actividad física reportado fue debido a las barreras tanto individuales como socio-culturales que se presentaban en el entorno cotidiano de las gestantes, haciendo énfasis en que tan solo el 34% de participantes tenían conocimiento sobre el tema. (4)

Al respecto Ortiz et. al (2020) averiguó en España los hábitos de ejercicio físico durante la gestación y sus factores asociados en 244 gestantes. La metodología define un enfoque de estudio observacional, descriptivo y transversal; en dónde se demostró un incremento en las actividades física de nivel moderado como caminar, siendo la más frecuente entre las gestantes. Así mismo, el factor primordial que influyó en las gestantes a realizar la actividad física durante esta etapa fue el buen nivel de conocimiento de las rutinas ejercidas durante la gestación. (14)

En contraste con lo mencionado anteriormente, en el 2020, Tekle et.al. realizó un estudio donde se tuvo como resultado que la mayoría de participantes mostraron un bajo nivel de actividad física siendo influenciado por el cuidado excesivo de su etapa gestacional, siendo un 79,3% quienes no realizaron actividad física de ningún nivel siendo clasificadas como sedentarias. (15) De igual manera, en Serbia, Todorovic et. al. en el 2020 investigó sobre los factores asociados con la actividad física en el tiempo libre (AFTL) durante el primer trimestre del embarazo con una muestra de 175 mujeres

embarazadas. La metodología se basó en un estudio transversal; teniendo como resultado que el 27,2% de participantes evidenciaron un nivel de actividad física insuficiente en su tiempo libre durante la gestación; este motivo se asoció a un bajo nivel de educación y un estado financiero deficiente. (16)

Dentro de los antecedentes nacionales, Tarqui et. al. investigaron sobre el estado nutricional y ganancia de peso en una muestra de 552 gestantes; se demostró que las participantes de la investigación no realizaban una actividad física previo a su etapa gestacional y la mayoría de mujeres embarazadas no evidenciaron una buena calidad de vida, tanto el ámbito físico como el factor nutricional. (10) Igualmente Apaza et. al en el 2017, en la investigación “Percentiles de la ganancia de peso gestacional de acuerdo con el índice de masa corporal pregestacional y peso al nacer en el Hospital Honorio Delgado de Arequipa” aplicaron una metodología de aleatorización sistemática de estudio observacional descriptivo a una muestra de 1007 mujeres embarazadas con una edad gestacional de 37 a 41 semanas; en lo cual se demostró que las gestantes no mantenían un hábito correcto y constante de la actividad física y, de igual forma, su conducta alimentaria no era la adecuada; no obstante, tuvieron un adecuado incremento de peso gestacional considerado dentro del rango bajo y normal, así mismo, en aquellas que se encontraban en la categoría de sobrepeso y obesidad. (11)

El Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia definió a la actividad física durante el embarazo como la ejecución de movimientos corporales planificados, estructurados, reiterados realizados para desarrollar y mejorar uno o varios componentes de la condición física de la mujer embarazada siendo necesario la modificación de las rutinas de actividad física, especialmente los ejercicios aeróbicos, debido a los cambios anatómicos y fisiológicos de la gestante como el énfasis en el cuidado del feto. (17) La

actividad física durante la gestación demuestra características maternas a nivel fisiológico, corporal y hormonal siendo una evidencia favorable para la salud materna.

(18) Dentro de los diferentes tipos de actividad física, las acuáticas son muy recomendables dado que el agua minimiza el estrés, reduce el peso corporal, genera un aguante sostenido sobre los músculos y ayuda como estímulo del sistema cardiorrespiratorio. (19)

Por un lado, se considera que los **beneficios maternos** de la actividad física son: mayor duración de la lactancia materna (20), menor alteración en el sueño; inclusive al realizar tan solo una práctica en el ambiente acuático ayuda a promover una mejor calidad del sueño en las gestantes (21), fortalecimiento de la musculatura esencialmente comprometida en el parto teniendo como resultado un menor índice de episiotomías en aquellas gestantes activas (22), menor índice de trastornos hipertensivos gestacionales en comparación a las gestantes sin actividad física (promedio de 30 a 60 minutos de dos a siete veces a la semana en la etapa gestacional) (23), disminución de 2 horas promedio en el trabajo de parto (24), disminuye el riesgo de diabetes gestacional debido a que aumenta el uso de glucosa en la acción muscular, lo que implica en la reducción de la receptividad a la insulina para que estos azúcares entren en la célula; inclusive, obteniendo una mayor tolerabilidad a la glucosa (25).

Así mismo, a pesar de que existan pocas investigaciones de los beneficios de la actividad física en el ámbito fetal, se ha realizado ciertos estudios donde se evidencia el crecimiento fetal adecuado, mejora el control autónomo cardíaco fetal y aumenta el desarrollo neurológico y mental. (26) Así mismo, el resultado de la actividad física durante el período gestacional se puede relacionar a una menor grasa infantil en los infantes de 4 años. (27) Al momento de prescribir el inicio o continuación de la actividad

física, es fundamental la supervisión de un médico u obstetra para evaluar el nivel de riesgo de la mujer. Las mujeres sanas sin contraindicaciones se califican de bajo riesgo independientemente de su nivel de actividad anterior, mientras que las mujeres con específicas afecciones médicas crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, respiratorias y sistémicas, o contraindicaciones relativas, se consideran de alto riesgo; por lo que, tener el conocimiento con las contraindicaciones del entrenamiento físico es, por tanto, de vital importancia tanto para el profesional médico como para la gestante. Además, la frecuencia, la intensidad, el tiempo y duración del tiempo (FITT) deben recomendarse de acuerdo con la actividad física previo a su embarazo. (28)

En las indicaciones prescritas para la actividad física, o específicamente el entrenamiento físico, se debe establecer en un tiempo de 20 a 30 minutos de intensidad moderada la mayoría o los 7 días de la semana en ausencia de contraindicaciones. De igual forma, si el nivel de intensidad va siendo superior a lo rutinario, se recomienda un ejercicio que pueda cuantificarse sencillamente para supervisar la intensidad y el esfuerzo percibido, incluido el uso de escalas en relación al esfuerzo observado; por lo que, una puntuación entre 13 y 14 de 20 según la escala de Borg o “Prueba del Habla” es indicativa de una intensidad moderada. (29) Es importante recalcar el intervalo alimenticio, ya que la gestante recién puede iniciar los ejercicios una hora después de su última ingesta para evitar probables vómitos y malestar abdominal; de igual manera, no debe realizar la AF con el estómago vacío porque puede ocasionar malestares, mareos u otros inconvenientes. Es necesario promover la ingesta de agua previo y posterior a la ejecución física para evitar la deshidratación. (30)

La Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Temprana considera necesario excluir la actividad física de nivel moderado a intenso si se presentan

contraindicaciones relativas y absolutas en una gestante. En el primero, se incluye a gestantes con hipertensión arterial no controlada, arritmia cardíaca, diabetes mellitus, anemia moderada o severa, obesidad o delgadez extrema, enfermedad pulmonar, ingesta de alcohol o tabaco y embarazo gemelar después de las 24 semanas; en contraindicaciones absolutas se considera a aquellas que presenten enfermedad renal, cardíaca (isquemia o vulvar) o infección aguda, pre eclampsia, placenta previa, embarazo múltiple, cérvix incompetente o portadora de cerclaje, rotura prematura de membranas, pérdida de sangre en el segundo o tercer trimestre, parto prematuro, sospecha de distress fetal o retraso del crecimiento intrauterino. En ausencia de las contraindicaciones mencionadas, la actividad física durante el embarazo es segura y recomendable, y se debe promover su ejecución o continuidad a las gestantes o que empiecen una rutina de actividades físicas de manera segura y controlada. (31) Sin embargo, se considera evitar la práctica deportiva de alto riesgo y ejercicios de gran magnitud o de alto impacto en los huesos o articulaciones; en ambientes desfavorables por el calor o frío excesivo; así como actividades durante las cuales la gestante pueda tener alguna caída y desencadenar alguna complicación, por lo que, por ejemplo, no es recomendable correr durante la gestación. (32)

A partir del segundo trimestre del embarazo, existen ciertas consideraciones a tomar en cuenta durante la práctica de la actividad física como evitar la posición supina durante los ejercicios, ya que puede ocasionar complicaciones en el retorno venoso con una repercusión en la disminución de los latidos cardíacos y una mayor prevalencia de hipotensión ortostática. (33) Por lo que, es importante promover correctamente la práctica de la actividad física durante el embarazo ya que ha demostrado diversos beneficios para la mujer embarazada ya sea realizado en un nivel de intensidad leve, moderado o vigoroso, especialmente en la reducción del riesgo de incremento de peso gestacional excesivo

siendo ello un factor primordial en el alivio de los síntomas de depresión posparto y ante una mejor percepción de la imagen corporal al finalizar el embarazo por parte de la madre.

(34) Así mismo, el conocimiento de la actividad física durante el embarazo determinará un mayor enfoque en los ejercicios aeróbicos para los beneficios de fortalecimiento muscular. Por lo que, según las guías de “Recomendaciones para la práctica de actividad física según el curso de vida” determinan que durante la semana la gestante debe intercalar las diferentes actividades aeróbicas, tales como caminar rápidamente, bailar, ejercicios acuáticos, en la bicicleta estacionaria, y de estiramiento diariamente en un lapso de 20 – 30 minutos diarios siendo supervisadas por un especialista en el tema. (35)

Respecto a la actividad física en general se entiende como cualquier movimiento del cuerpo del músculo esquelético que implica en un gasto energético (36) “La AF mejora el estado de salud en general y minimiza la prevalencia de adquirir enfermedades perjudiciales para la salud; de igual manera mejora a la aptitud cognitiva, el funcionamiento independiente y el bienestar psicológico” (37). En cuanto a la actividad física durante la gestación se conoce como una serie de acciones distinguidas por una modificación en la realización de los ejercicios aeróbicos siendo pertinentes según los requerimientos de la gestante en los diferentes trimestres de gestación (38). El entrenamiento físico es un proceso diverso de actividades, como la suma de los esfuerzos ejecutados en intervalos de tiempo establecidos, con el objetivo de un incremento del rendimiento, y responsables de una serie de cambios funcionales y morfológicos del organismo (39). Los ejercicios aeróbicos son aquellas actividades que implican el uso de oxígeno en el proceso del gasto energético corporal siendo regulado mediante la intensidad, frecuencia y permanencia. (40)

En la historia, han existido diversos motivos para la inactividad física siendo, en

gran parte, el embarazo el motivo principal para el sedentarismo en esta etapa, he inclusive su desconocimiento ha influenciado de forma negativa en la salud de la madre, especialmente en el sobrepeso y obesidad, donde según el Instituto Nacional de Estadística, la población femenina de 15 años a más se ve representada en porcentajes de 37,01% y 26,0% respectivamente siendo actualmente un problema de salud pública a nivel nacional. Inclusive, aún ahora en la actualidad donde la información es más accesible, muchas de ella desconoces sobre la actividad física, enfrentándose a temores del como la realización de estos movimientos puede influir en su etapa gestacional preocupándoles la pérdida de su embarazo. (41) Así mismo, a pesar de que la gestante tenga una vida cotidiana activa, muchas de ellas ignoran las indicaciones correctas sobre el nivel de actividad en cada trimestre de embarazo y las rutinas correctas que deben emplear; considerándose, que el factor principal para la aceptación consciente de la actividad física durante el embarazo es el conocimiento de su ejecución, los niveles de esfuerzo y la importancia de los beneficios.

En tal contexto, los profesionales de la salud, especialmente las obstetras, en todos los niveles de atención son los encargados de guiar, desarrollar, brindar la información adecuada sobre la actividad física durante el embarazo ya que promueve una mayor participación de la gestante al sentirse más activa en su rutina diaria y fortalece la importancia de un estilo de vida más saludable; al mismo tiempo que al tener un mejor conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo le proporciona una mayor seguridad y confianza al efectuar los ejercicios y la continuación de estos en sus embarazos a futuro. Así mismo, el ejecutar la actividad física va a evitar distintas complicaciones obstétricas, y en contraste, va a brindar diversos beneficios en el binomio materno-fetal. Por ello es importante generar estrategias que promuevan la actividad

física durante el embarazo y de tal forma trabajar conjuntamente con la comunidad para fomentar conciencia y un conocimiento científico en las madres y gestantes para el beneficio de ellas y sus familias.

## 1.2 Problema

En este sentido, la realidad descrita, llevó a plantear la siguiente **interrogante**:  
¿Cuál es el nivel de conocimiento y la práctica sobre la actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres que fueron atendidas durante su parto en la Clínica Naranjal de Lima durante los meses de abril a setiembre 2021?

## 1.3 Objetivos

### General

Determinar el nivel de conocimiento y la práctica sobre la actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres atendidas durante su parto en la Clínica Naranjal de Lima durante los meses de abril a setiembre 2021.

### Específicos

- Identificar el nivel de conocimiento sobre la actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres atendidas durante su parto en la Clínica Naranjal, durante los meses de abril a setiembre, 2021.
- Identificar práctica sobre la actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres atendidas durante su parto en la Clínica Naranjal, durante los meses de abril a setiembre, 2021.

## 1.4 Hipótesis

En la presente investigación la **hipótesis es tácita**, por ser una investigación descriptiva.

## CAPÍTULO II. MÉTODO

De acuerdo a la naturaleza del problema y los objetivos planteados, el presente estudio tuvo un **enfoque** cuantitativo, debido a que se ha enfocado a datos medibles y cuantificables siendo estos representados en un análisis estadístico y datos numéricos. (42) De igual manera, tuvo un **diseño de investigación** no experimental, transversal, descriptivo simple. En primer lugar, fue no experimental ya que se escogió un grupo de sujetos a estudiar sin embargo no hubo intervención alguna del investigador. (43) En segundo lugar, se clasificó de corte transversal a causa de que su finalidad primordial fue identificar la constancia de una condición en la población estudiada. (44) Por último, se trazó como descriptivo simple ya que expuso las variables y evaluó las diferencias en uno o más grupos que surgen de forma innata en un ambiente. (45)

La investigación tuvo dos **variables** principales el nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo (V1) y la práctica de la actividad física durante el embarazo (V2) (Anexos 1 y 2).

La **población** del estudio fue de 70 mujeres que fueron atendidas durante su embarazo, parto o puerperio en una clínica privada de Lima, durante los meses de abril a setiembre, que no tuvieron complicaciones durante el embarazo y las cuales aceptaron voluntariamente participar en la presente investigación, se excluyeron a las gestantes que tuvieron dificultad para establecer comunicación efectiva y/o no contestaron el cuestionario de recolección de datos manera completa. Dado el tamaño de la población, se decidió trabajar con el 100% de ésta convirtiéndose en **población muestra**, por lo tanto, no fue necesario un **muestreo**.

La **técnica** utilizada en la investigación fue la encuesta y el **instrumento** de

recolección de datos fue un cuestionario el cual fue elaborado siguiendo los criterios de fuentes científicas (46) ya que los instrumentos sobre el tema a tratar fueron escasos; éste estuvo estructurado en base a 12 preguntas cerradas con respuestas de opción múltiple; así mismo, éste constó de dos secciones, considerándose en la primera seis preguntas de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo para verificar cuánto conocían las participantes sobre el tema; y en la segunda parte, seis preguntas sobre su práctica durante la gestación teniendo en cuenta la valoración como: bueno (10 a 12 puntos), regular (7 a 9 puntos) y malo (0 a 6 puntos); frecuentemente, a veces, rara vez y nunca respectivamente (Anexo 3).

La **validación** del cuestionario estuvo a cargo de expertos, por lo que, en esta investigación participaron en total 4 obstetras que laboran en las áreas de psicoprofilaxis obstétrica y entrenamiento físico durante el embarazo respectivamente (Anexo 4). La **confiabilidad** del instrumento se obtuvo mediante una prueba piloto, ejecutando el cuestionario a una cantidad inferior de participantes del estudio, específicamente 20 personas, con ese resultado, se empleó el coeficiente estadístico conocido como alfa de cronbach, que arrojó un valor de 0.794 respectivamente siendo considerado aptos para el estudio (Anexo 5).

Para la recolección de los datos, primero se solicitó permiso al director de la clínica privada del distrito de Los Olivos, luego de obtenerlo (Anexo 6) se conversó con la obstetra, jefe del servicio de Obstetricia para explicar el objetivo de la presente investigación y poder aplicar el cuestionario de recolección de datos. Identificadas las mujeres, unidad de análisis, que fueron básicamente puérperas que tuvieron su parto los últimos seis de meses (de abril a setiembre 2021), en la Clínica Naranjal, se procedió a ubicarlas vía telefónica o de manera presencial en el consultorio de obstetricia, durante

su control de su puerperio.

Las mujeres fueron informadas del objetivo de la investigación para contar con su participación, previa consentimiento informado (Anexo 7), por lo que se procedió al llenado del cuestionario por un tiempo promedio de 20 minutos por cada participante. Las mujeres contactadas vía telefónica contestaron el cuestionario en formato Google form (<https://forms.gle/HAwWnFEu3sKX9jGh6>) y las que fueron ubicadas en el consultorio lo contestaron personalmente, teniendo estricto cuidado de los procedimientos de bioseguridad, dada la situación sanitaria por la presencia del Covid-19. Luego de obtenidos los datos, éstos fueron organizados y analizados para cumplir con los objetivos de la investigación y se trasladó para su análisis en el programa SPSS 25.

El **análisis estadístico** descriptivo de los datos, se efectuó mediante la información adquirida por los cuestionarios en una hoja de cálculo de Excel y los resultados gráficos virtuales, los cuales fueron descargados para su formulación. Esta información permitió analizar los datos individualmente por conocimiento y práctica de lo cual se preparó la información a través de tablas siendo representados en gráficos para la consiguiente evaluación e interpretación.

Dentro del marco profesional en salud, la bioética se encarga de reconocer la relación médico-paciente cumpliendo con los principios de respetar las decisiones y opciones del individuo. (47) Desde este punto de vista, se respetó la autonomía del paciente y se consideró los valores, creencias, decisiones y voluntad de las participantes (48) por querer ser parte del estudio, y se les dió a conocer los detalles del tema en mención. Posteriormente firmaron un consentimiento informado donde se indicó que la participación era voluntaria y conocían en que se usarían los datos que ellas otorgarían. Otro aspecto que se tomó en cuenta fue la beneficencia dado que a las participantes se les explicó

cuáles serían los beneficios que de manera secundaria, tanto ellas como la población (49) recibirían mediante la realización del presente trabajo de investigación para futuros trabajos con relación al tema, debido a que se mostrará sus niveles de conocimiento y práctica sobre la actividad física durante el embarazo. En este contexto, se le explicó a cada participante que el estudio no presenta riesgos contra su salud e integridad como persona, con la finalidad de prevenir la imprudencia, negligencia y maleficencia hacia el paciente (50) tras su implicación en la investigación. Finalmente, en relación a la justicia, las participantes recibieron un trato respetuoso y cortés siendo igual para todas, sin tener como influencia los factores sociales externos como: el color de piel, la religión, la orientación sexual, el nivel económico y cultural de por medio ningún tipo de discriminación o preferencias. (51)

### CAPÍTULO III. RESULTADOS

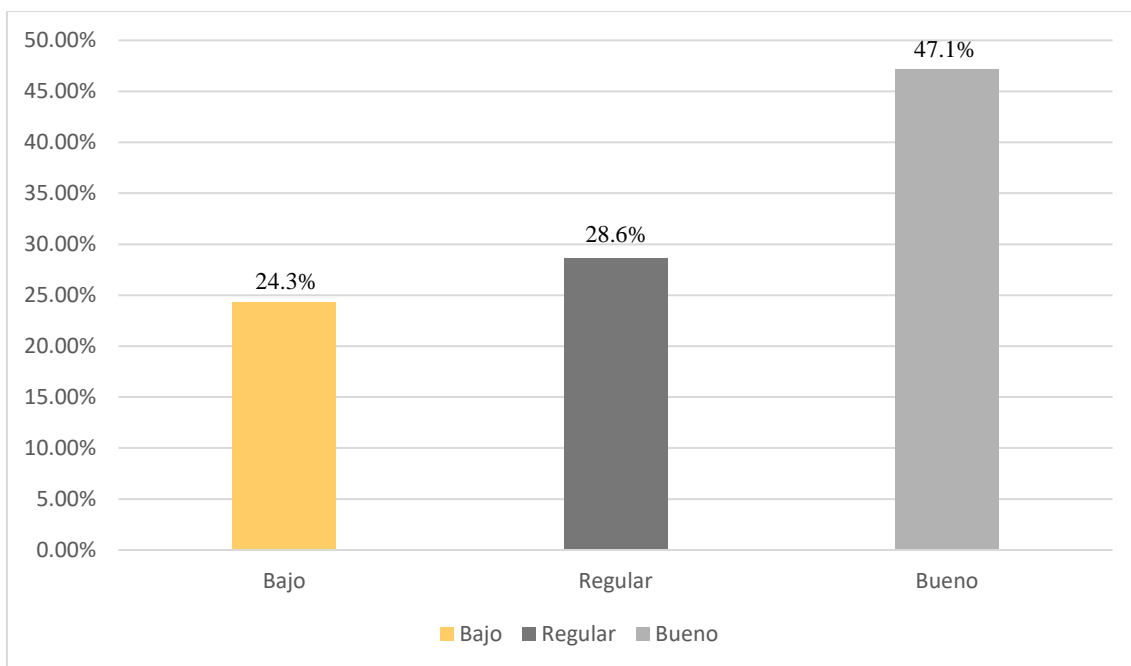
**Tabla 1.** Caracterización de las mujeres *atendidas en una clínica privada de Lima, 2021 (n = 70)*

| <b>Características</b>       | <b>Frecuencia<br/>(N°)</b> | <b>Porcentaje<br/>(%)</b> |
|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Edad</b>                  |                            |                           |
| Adolescente                  | 1                          | 1.4                       |
| Joven                        | 30                         | 42.9                      |
| Adulto joven                 | 39                         | 55.7                      |
| <b>Grado de instrucción</b>  |                            |                           |
| Analfabeta                   | 0                          | 0.0                       |
| Primaria                     | 2                          | 2.9                       |
| Secundaria                   | 42                         | 60.0                      |
| Superior técnica             | 21                         | 30.0                      |
| Superior Universitaria       | 5                          | 7.1                       |
| <b>Estado civil</b>          |                            |                           |
| Soltera                      | 50                         | 71.4                      |
| Casada                       | 20                         | 28.6                      |
| Viuda                        | 0                          | 0.0                       |
| Divorciada                   | 0                          | 0.0                       |
| <b>Paridad</b>               |                            |                           |
| Nulípara                     | 1                          | 1.4                       |
| Primípara                    | 28                         | 40.0                      |
| Múltipara                    | 41                         | 58.6                      |
| <b>Atenciones prenatales</b> |                            |                           |
| Controlada                   | 70                         | 100.0                     |
| No controlada                | 0                          | 0.0                       |
| <b>Total</b>                 | <b>70</b>                  | <b>100.0</b>              |

Fuente: Instrumento de recolección de datos

La tabla 1 muestra que la gran mayoría de gestantes fueron adultas jóvenes (55,7%), con secundaria completa (60%), estado civil soltera (71,4%), múltiparas (58.6%) y que recibieron sus controles prenatales (100%).

**Figura 1. Nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo en mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021 (n = 70).**



Fuente: Instrumento de recolección de datos

La figura 1 muestra que el nivel de conocimiento fue mayormente bueno (47.1%).

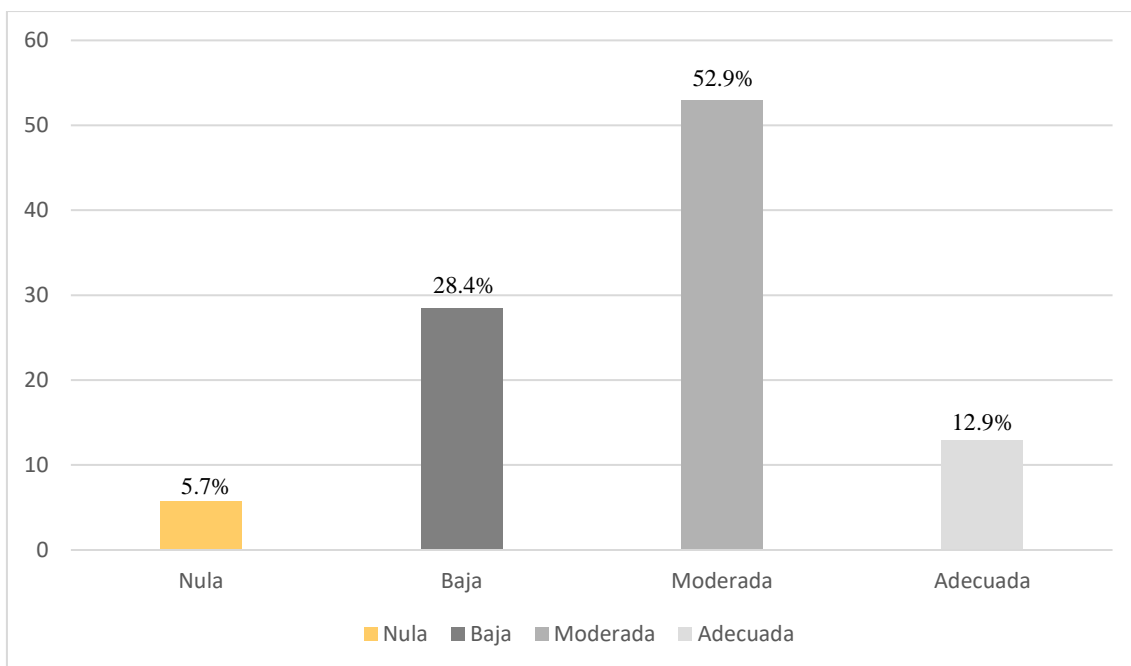
**Tabla 2. Nivel de conocimiento, según respuestas sobre la actividad física durante el embarazo en mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021 (n = 70).**

| PREGUNTAS  | Frecuencia<br>(N°) | Porcentaje<br>(%) |
|--|--------------------|-------------------|
| <b>1. ¿Durante cuánto tiempo se realiza la actividad física en un día?</b>   |                    |                   |
| 15 minutos   | 6                  | 8.6               |
| 30 minutos   | 30                 | 42.9              |
| 45 minutos   | 10                 | 14.3              |
| 1 hora   | 12                 | 17.1              |
| No conozco   | 12                 | 17.1              |
| <b>2. ¿Cuántos días en la semana se debe realizar actividad física durante el embarazo?</b>                          |                    |                   |
| 1 a 2 días   | 3                  | 4.3               |
| 3 a 4 días   | 15                 | 21.4              |
| 5 a 6 días   | 4                  | 5.7               |
| Todos los días   | 43                 | 61.4              |
| No conozco   | 5                  | 7.1               |
| <b>3. ¿Realizar actividades físicas de nivel vigoroso trae consecuencias durante un embarazo sin complicaciones?</b> |                    |                   |
| No   | 53                 | 75.7              |
| Si   | 8                  | 11.4              |
| Tal vez  | 9                  | 12.9              |
| No conozco   | 0                  | 0.0               |
| <b>4. ¿Ejecutar la actividad física durante el embarazo brinda beneficios en la gestante?</b>                        |                    |                   |
| No   | 0                  | 0.0               |
| Si   | 49                 | 70.0              |
| Muy poco   | 17                 | 24.3              |
| No conozco   | 4                  | 5.7               |
| <b>5. ¿Existen contraindicaciones para la ejecución de la actividad física en un embarazo sin riesgo?</b>            |                    |                   |
| No   | 50                 | 71.4              |
| Si   | 7                  | 10.0              |
| Depende  | 0                  | 0.0               |
| No conozco   | 13                 | 18.6              |
| <b>6. ¿Desde qué trimestre se puede realizar la actividad física?</b>  |                    |                   |
| No se debe realizar actividad física   | 0                  | 0.0               |
| Primer trimestre   | 36                 | 51.4              |
| Segundo trimestre  | 7                  | 10.0              |
| Tercer trimestre   | 25                 | 35.7              |
| No conozco   | 2                  | 2.9               |
| <b>Total</b>   | <b>70</b>          | <b>100.0</b>      |

Fuente: Instrumento de recolección de datos

La tabla 2 evidencia que los participantes consideraron correcto realizar actividad física durante 30 minutos al día (42.9%), todos los días (61.4%), reconociendo que el efectuar actividades físicas de nivel moderado no trae consecuencias durante su embarazo (75.7%), que no existen contraindicaciones para su ejecución (71.4%) y que se puede iniciar desde el primer trimestre (51.4%).

**Figura 2. Práctica de la actividad física durante el embarazo en mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021 (n=70)**



Fuente: Instrumento de recolección de datos

La figura 2 aprecia que gran parte de las gestantes tuvieron una práctica moderada de actividad física durante el embarazo (52.9%).

**Tabla 3. Práctica según respuestas sobre la actividad física durante el embarazo en mujeres atendidas en una clínica privada de Lima, 2021 (n=70).**

| <b>PREGUNTAS</b>  | <b>Frecuencia<br/>(N°)</b> | <b>Porcentaje<br/>(%)</b> |
|---|----------------------------|---------------------------|
| <b>1. ¿Realizó una caminata diaria de 10 minutos a más?</b>   |                            |                           |
| Frecuentemente  | 46                         | 65.7                      |
| A veces   | 23                         | 32.9                      |
| Rara vez  | 1                          | 1.4                       |
| Nunca   | 0                          | 0.0                       |
| <b>2. ¿Optó por caminar para trasladarse a lugares ligeramente lejanos (de 20 a 30 minutos)?</b>                            |                            |                           |
| Frecuentemente  | 33                         | 47.1                      |
| A veces   | 31                         | 44.3                      |
| Rara vez  | 6                          | 8.6                       |
| Nunca   | 0                          | 0.0                       |
| <b>3. ¿Realizó alguna actividad física que implicó un nivel vigoroso?</b>   |                            |                           |
| Frecuentemente  | 2                          | 2.9                       |
| A veces   | 13                         | 18.6                      |
| Rara vez  | 29                         | 41.4                      |
| Nunca   | 26                         | 37.1                      |
| <b>4. ¿Realizó ejercicios aeróbicos (acuáticos, baile, caminar, estiramiento, elíptica) durante la gestación?</b>           |                            |                           |
| Frecuentemente  | 12                         | 17.1                      |
| A veces   | 38                         | 54.3                      |
| Rara vez  | 7                          | 10.0                      |
| Nunca   | 13                         | 18.6                      |
| <b>5. ¿Ejecutó los ejercicios aeróbicos (acuáticos, baile, caminar, estiramiento, elíptica) de 20 a 30 minutos diarios?</b> |                            |                           |
| Frecuentemente  | 6                          | 8.6                       |
| A veces   | 34                         | 48.6                      |
| Rara vez  | 13                         | 18.6                      |
| Nunca   | 17                         | 24.3                      |
| <b>6. ¿Efectuó una actividad física (distinta a la caminata) durante 30 minutos al día?</b>                                 |                            |                           |
| Frecuentemente  | 10                         | 14.3                      |
| A veces   | 28                         | 40.0                      |
| Rara vez  | 15                         | 21.4                      |
| Nunca   | 17                         | 24.3                      |
| <b>Total</b>  | <b>70</b>                  | <b>100</b>                |

Fuente: Instrumento de recolección de datos

La tabla 3 muestra que gran parte de las participantes realizaron frecuentemente una caminata diaria de 10 minutos a más (65.7%), optaron por trasladarse a lugares ligeramente lejanos (47.1%), rara vez realizaron una actividad física que implicó una actividad vigorosa (41.4%), ejecutaron ejercicios aeróbicos durante la gestación (54.3%), de 20 a 30 minutos (48.6%) y efectuaron una actividad física (distinta a la caminata) durante 30 minutos al día (40%).

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

La presente investigación se realizó con 70 puérperas que durante los meses de setiembre a noviembre del 2021 dieron su parto en una clínica privada de Lima, quienes se caracterizaron por ser mayormente solteras, jóvenes y adulta jóvenes, con educación superior, con más de un parto y atención prenatal completa.

Entre los primeros hallazgos, el 47.1 % de puérperas que se atendieron frecuentemente en la clínica, presentaron un nivel relativamente alto de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo, 28.6% presentó un nivel medio de conocimiento y solo un 24.3% de la población tuvo un conocimiento bajo. Estos resultados demostraron que casi la mitad de puérperas encuestadas tuvieron un nivel de conocimiento bueno; sin embargo, la otra mitad tuvo resultados similares entre los niveles bajo y regular, demostrándose que la mitad de gestantes no conocen sobre la actividad física en el embarazo y sus beneficios, perdiendo la oportunidad de mejorar su condición tanto física (52) como psicológica (53) durante esta etapa e inclusive al momento del parto. (54) Así mismo, los resultados, concuerdan con el estudio de Todorovic et. al. (16) en el cual se evidenció que las participantes no conocían sobre el tema en mención teniendo como indicio su corta edad y su nivel socioeconómico. Los resultados concuerdan con Tekle et al. (15), quienes reportaron que gran parte de las gestantes no conocían sobre la actividad física durante el embarazo siendo los diferentes factores sociales que influyeron en su educación, y es por esta misma razón que se debería realizar e informar sobre la actividad física en el embarazo para disminuir las complicaciones inducidas por esta etapa tal como el dolor lumbar, diabetes mellitus gestacional, hipertensión, preeclampsia, restricción del crecimiento fetal, incontinencia urinaria, trastornos mentales y obesidad materna. (7) En

contraste, Whitaker et. al. (55) demostraron que las gestantes tenían cierto conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo; no obstante, tan solo la mitad confirmó haber sido orientadas sobre el tema; no pudiendo garantizar su saber correcto y aún menos, al momento oportuno e indicaciones de ejecutar los ejercicios adecuadamente durante este periodo. Entonces, queda claro que el problema respecto al regular nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo, es prevalente en la mayoría de gestantes, lo cual se traduce en una necesidad de búsqueda y estrategias de soluciones para mejorar ese pensamiento ambiguo o arcaico del temor a la actividad física durante el embarazo que inflige la mayorías de personas y recalcar a las gestantes, como a su entorno, los beneficios de la actividad física durante un embarazo sin complicaciones.

Por lo que, respecto a las intervenciones prácticas de los resultados o hallazgos descritos en el párrafo anterior, se puede decir que, son datos que pueden ser utilizados como referencia por las autoridades de la clínica para promocionar el tema y brindar información mediante el uso de materiales didácticos direccionados en incrementar el nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo. Es importante resaltar, que, si se aumenta el nivel de conocimiento de la actividad física durante el embarazo, se contribuye a concientizar a la población sobre los beneficios de la actividad física y de cómo tener hábitos saludables durante la etapa gestacional.

Finalmente, los resultados tienen una aplicación metodológica, en el sentido que se avalan los cuestionarios empleados, el diseño de investigación y el método aplicado.

En según lugar, se investigó sobre la práctica de la actividad física durante el embarazo de las gestantes que atendieron su parto en una clínica privada de Lima. Dentro de los resultados, más de la mitad de las gestantes realizaron actividad física de nivel moderado,

pero menos de la quinta parte tuvieron un desempeño adecuado, por lo que se evidencia que a pesar de que la gestante tiene un conocimiento relativamente bueno sobre la actividad física durante el embarazo, aún existe cierta deficiencia en realizarlo eficazmente. Los resultados obtenidos, son similares a los de Sánchez et. al. (56) quienes señalan que menos de la mitad de las gestantes no cumplieron con el programa de ejercicios indicado; esto sugiere que la mayoría de gestantes suelen tener información sobre una rutina establecida, pero son muy pocas las que cumplen con ello, siendo en este punto importante motivar a la gestante a que pueda realizar puntualmente las actividades físicas recomendadas para mayor efectividad en los resultados; tal como lo evidencia Kokic et. al. (57) al reportar que las mujeres embarazadas realizaron constantemente ejercicios aeróbicos y de resistencia, en conjunto, con 30 minutos de caminatas diarias intensas; teniendo como principal efecto beneficioso la reducción del dolor lumbopélvico durante la gestación.

Es importante aclarar que la mayoría de personas piensa erróneamente que realizar actividad física es igual que asistir a las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica, cuando realmente son temas totalmente distintos. La actividad física durante el embarazo es capaz de realizarse desde el primer trimestre (58) y se basa en adaptar a la gestante a una vida saludable brindándole beneficios en diversos aspectos (59), mientras que la psicoprofilaxis obstétrica se ejecuta en el último trimestre de embarazo y se enfoca directamente en preparar a la gestante para un parto sin temor y menos dolor. (60)

La limitación principal para la obtención de datos fue que la investigación se realizó durante la pandemia por COVID 19, haciendo complejo la aplicación del instrumento (cuestionarios) a todas las mujeres unidad de análisis mediante el formato Google Form. Esta limitación se basa en que la única alternativa de aplicación del instrumento fue virtual

y dependía de la disponibilidad de las participantes dado que laboraban o les surgían otras responsabilidades diarias.

## CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos se concluyó que:

- El nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo de las mujeres atendidas en la Clínica Naranjal fue proporcionalmente alto tanto en el porcentaje total como en las preguntas individuales en relación al tiempo adecuado, la cantidad de días, la implicancia de realizar ejercicios de nivel vigoroso, si existen posibles consecuencias al realizar este tipo de rutinas en una gestación sin riesgo y el trimestre correcto para el inicio de la actividad física.
- Con respecto a la práctica, la actividad física ejecutada por las participantes del estudio en su etapa gestacional fue moderada, siendo de cierta manera influida por el temor de realizar este tipo de esfuerzo y la incertidumbre de lo que puede ocasionar en su embarazo. Es decir, se considera que el nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo es bueno en casi la mitad de las gestantes, no obstante, la práctica solo es adecuada en un 12.9% por lo que se evidencia el poco énfasis en su cumplimiento durante su embarazo, sin tener en cuenta que la etapa gestacional no es un impedimento para discontinuar la actividad física; por el contrario, es importante su ejecución por los diversos beneficios que otorga al binomio materno-fetal.

## **CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES**

Es necesario que exista un énfasis en la promoción de la actividad física durante el embarazo por parte del personal de salud, en el cual pueda proveer información adecuada y confiable en cada atención prenatal mediante el uso de materiales didácticos (folletos, paneles, etc.) ya que estos permitirán un mejor entendimiento en la gestante y su entorno social, y por consiguiente, incrementar aún más el conocimiento sobre el tema.

Así mismo, es importante brindar el acompañamiento necesario, tanto de un profesional capacitado y/o familiar, durante las sesiones de práctica de la actividad física, de tal forma que se le pueda otorgar la confianza y motivación a la paciente para que pueda aceptar el hecho de que este tipo de actividades no representan alguna consecuencia durante su gestación sino por el contrario es favorable por los diferentes beneficios que puede aportar a la salud materna-fetal.

## REFERENCIAS

1. Salazar C. (2016). Realización de ejercicio físico durante el embarazo. Beneficios y recomendaciones. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 414, 53-68.
2. Santini C, Santos T & Dantas E. (2017). Actividad física durante el embarazo: recomendaciones y herramientas de evaluación. *Thieme Revinter*, 8, 424-432, doi: 10.1055/s-0037-1604180.
3. Findley A, Smith D, Hesketh K & Keyworth C. (2020). Explorando las experiencias de las mujeres y la toma de decisiones sobre la actividad física durante el embarazo y después del nacimiento: un estudio cualitativo. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20, 54, doi: 10.1186 / s12884-019-2707-7.
4. Lozada A, Campero M, Hernández B, Rubalcava L & Neufeld L. (2015). Barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo y posparto en mujeres de México. *Salud Pública de México*, 57 (3), 242-251.
5. Gaston A & Cramp A. Exercise during pregnancy: A review of patterns and determinants. (2011). *Journal of Science and Medicine in Sport*; 14; 299 – 305, doi: 10.1016/j.jsams.2011.02.006
6. Rial J, Vila A, Varela L, Santiago M, Rey J, Candal C & Perez M. Actividad física en el embarazo y puerperio: Prevalencia y recomendaciones de los profesionales sanitarios. (2023). *Atención primaria*, 55 (5), doi: doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102607
7. Mottola M, Davenport M, Ruchat S, Davies G, Poitras V, Gris C, Jaramillo A, Barrowman N, Adamo K, Duggan M, Barakat R, Chilibeck P, Fleming K, Forte

- M, Korolnek J, Nagpal T, Slater L, Stirling D & Zehr L. (2019). Guía Canadiense de 2019 para la actividad física durante el embarazo. *British Journal of Sport Medicine*; 11, 1549-1559, doi: 10.1136/bjsports-2018-100056
8. Barakat R, Refoyo I, Coteron J & Franco E. (2019). El ejercicio durante el embarazo tiene un efecto preventivo sobre el aumento excesivo de peso materno y la diabetes gestacional. Un ensayo controlado aleatorio. *Brazilian Journal of Physical Therapy*; 2, 148-155.
  9. Fazzi C, Saunders D, Linton K & Norman J. (2017). Comportamientos sedentarios durante el embarazo: Una revisión sistemática. *Revista Internacional de nutrición conductual y actividad física*, 1, 32, doi: 10.1186/s12966-017-0485-z
  10. Tarqui C, Álvarez D & Gómez G. (2014). Estado nutricional y ganancia de peso en gestantes peruanas, 2009-2010. *Anales de la Facultad de Medicina*, 2, 99-105, doi: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v75i2.8381>.
  11. Apaza J, Guerra R & Aparicio J. (2017). Percentiles de la ganancia de peso gestacional de acuerdo con el índice de masa corporal pregestacional y peso al nacer en el Hospital Honorio Delgado de Arequipa. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 3, 309-315.
  12. Gebregziabher D, Berhe H, Kassa M & Berhanie E. (2019). Nivel de actividad física y factores asociados durante el embarazo en mujeres que dieron a luz en Hospitales Públicos zonales de Tigray. *BMC Research Notes*, 12, 454, doi: 10.1186/s13104-019-4496-5.
  13. Legesse M, Haider J, Dilshad M, Salahuddin M & Yimam H. (2020). Nivel de

- actividad física y otras características maternas durante el tercer trimestre del embarazo y su asociación con el peso al nacer a término en el sur de Etiopía: un estudio de cohorte prospectivo. *Plos One*, 7, 1-7, doi: 10.1371/journal.pone.0236136.
14. Ortiz S, Sanz B, Jiménez I, Durán S, Pastora C & Fernández J. (2020). Hábitos de ejercicio físico durante la gestación y sus factores asociados. *NURE Investigación*, 107, 1-26.
  15. Tekle T, Sibhatu Y, Fisseha B, Gebreyesus T & Monaco T. (2020) Actividad física y factores asociados entre mujeres embarazadas en Etiopía: estudio transversal basado en instalaciones. *BMC Pregnancy Childbirth*, 1, 92, doi: 10.1186/s12884-020-2777-6.
  16. Todorovic J, Terzic Z, Bjegovic V, Piperac P, Dugalic S & Gojnic M. (2020). Factores asociados con la actividad física en el tiempo libre durante el primer trimestre del embarazo: el estudio transversal entre mujeres embarazadas en serbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 4, 1366, doi: 10.3390/ijerph17041366.
  17. Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos. (2015). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *ACOG*; 4, pp. 178-188.
  18. Albarracín A. (2017). Beneficios de las actividades acuáticas durante el embarazo. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 1, 75-90, doi: 10.21134/riaa.
  19. Ministerio de Salud. (2015). Actívate Perú. Gestión para la promoción de la actividad física para la salud. MINSa.

20. Hoang P, W. Binns C, Luat C, Van A, Tan K, Van D, Van D & H. Lee A. (2019). La actividad física durante el embarazo se asocia con mejores resultados de la lactancia materna: un estudio de cohorte prospectivo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 1740, doi: 10.3390/ijerph16101740.
21. Resende C, Sampaio N, Alonso R & Silva, R. (2019). Efectos de la gimnasia acuática sobre la calidad del sueño en gestantes activas y sedentarias. *Lecturas: Educación física y deportes*, 258, 16-29.
22. Rodriguez R, Sánchez J, Menor M, Núñez M, Sánchez A & Aguilar M. (2018). Tasa de episiotomía en mujeres activas durante el embarazo. *Journal of Negative & No Positive Results*, 3 (3), 181-189, doi: 10.19230/jonnpr.2239
23. Magro E, Saccone G, Di M, Roman A & Berguella V. (2017). Ejercicio durante el embarazo y riesgo de trastornos hipertensivos gestacionales: revisión sistemática y metanálisis. *Acta Obstetricia et Gynologyca Scandinavica*, 1, 921-931, doi: <https://doi.org/10.1111/aogs.13151>
24. Rodríguez R, Sánchez J, Sánchez A, Mur N, Expósito M, Fernández R & Aguilar M. (2017). Ganancia ponderal de las mujeres que practican una actividad física moderada durante el embarazo y su influencia en la duración del parto: un ensayo clínico aleatorio. *Journal of Negative & No Positive Results*, 7, 290-297, doi: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.1419>.
25. Navío C, Miranda M & Rodríguez, V. (2013). La importancia de la actividad física en la prevención de la diabetes gestacional. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5, 523-530.

26. Mata F, Chulvi I, Roig J, Heredia J, Isidro F, Benítez J & Guillén M. (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(2): 69-79.
27. Mudd L, Scheurer J, Pruett M, Demerath E, Kapur A & Ramel S. (2019). Relaciones entre la actividad física materna durante el embarazo y la composición corporal del niño. *Obesity Science & Practice*, 3, 246-250, doi: 10.1002/osp4.332.
28. Hinman S, Smith K, Quillen D & Seth M. (2015). Ejercicios en el embarazo. *Sports Health*; 6, 527-531.
29. Harrison C, Brown W, Hayman M, Moran L & Redman L. (2016) The Role of Physical Activity in Preconception, Pregnancy and Postpartum Health. *HHS Public Access*; 2, 28-37.
30. Figueroa R, Beltrán J, Espino S, Reyes E & Segura E. (2013). Consumo de agua en el embarazo y la lactancia. *Acta Pediátrica de México*, 34 (2), 102-108.
31. Ministerio de Salud. (2012). Guía técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal. MINSA: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4172.pdf>
32. Manrique, C. (2017). Beneficios del ejercicio físico en el embarazo y su incidencia en los cambios fisiológicos del proceso de gestación. Universidad Técnica de Manabí.
33. Oliveira C, Dos Santos T & Dantas E. (2017). Actividad física durante el embarazo: Recomendaciones y herramientas de evaluación. *Thieme Open Access*, 39, 424-432, doi: 10.1055/s-0037-1604180.
34. DiPietro L, R. Evenson K, Bloodgood B, Sprow K, P. Troiano R, L. Piercy

- K,Vaux A & E. Powell K. (2020). Beneficios de la actividad física durante el embarazo y el posparto: una revisión general. *HHS Public Access*; 6, 1292-1302.
35. Gobierno de Chile. (2017). Recomendaciones para la práctica de actividad física según curso de vida. (1a. ed.), Santiago de Chile.
36. Sharif k, Watad A, Bragazzi N, Lichtbroun M & Amital H. (2018). Actividad física y enfermedades autoinmunes: Muévase y controle la enfermedad. *Autoimmunity Reviews*, 17, 53-72, doi: 10.1016/j.autrev.2017.11.010.
37. Nuzum H, Stickel A, Corona M, Zeller M, Melrose R & Schantz S. (2020). Beneficios Potenciales de la actividad física en el MCI y demencia. *Behavioural Neurology*, 2020, 1-10, doi: 10.1155/2020/7807856.
38. Gallo L, Gallo M & Gallo J. (2023). Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica. *Atención primaria*, 55(3), doi: doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102553
39. Dietrich M, Klaus C & Klaus L. (2016). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
40. Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Minsa.
41. Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2018. Perú: INEI
42. Cárdenas. (2018). Manual de Curso. Investigación cuantitativa. Programa de Posgrado en Desarrollo Sostenible y Desigualdades Sociales en la Región Andina, 8, 1-70 doi: 10.17169/refubium-216.
43. Malaga T, Vera G & Oliveros R. (2008). Tipos, métodos y estrategias de

- investigación científica. *Revista de la Escuela de Posgrado*, 5, 145-154.
44. Rodríguez M & Mendivelso F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 3, 141-146, doi: <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
  45. Grove S. & Gray J. (2019). *Investigación en enfermería. Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia*. España: Elsevier.
  46. Escofet A, Folgueiras P, Luna E & Palou B. (2016). Elaboración y validación de un cuestionario para la valoración de Proyecto de aprendizaje. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 21, 929-949.
  47. Roqué M. & Macpherson I. (2018). Análisis de la ética de principios, 40 años después. *Revista Bioética*, 26, 189-197, doi: 10.1590/1983-80422018262239
  48. Mondragón L, Monroy Z, Ito E & Medina E. (2010). Disyuntivas en las concepciones sobre autonomía y beneficencia que afectan la terapéutica del intento suicida. *HHS Public Access*, 1, 77-86, doi: 10.4067/S1726-569X2010000100011.
  49. López L & Zuleta G. (2020). El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. *Franciscanum*, 62, 1-30.
  50. Zerón A. (2019). Beneficiencia y no maleficiencia. *Revista de la Asociación Dental Mexicana*, 6, 306-307.
  51. Quintero, S. (2018). Bioética hermenéutica: una revisión crítica del enfoque principialista. *Revista de filosofía*, 18, 195-208, doi: <http://dx.doi.org/10.15366/bp2018.18.009>

52. Sousa A, Soto M. Efectos del ejercicio acuático en el embarazo, una revisión sistemática. *Fisioterapia*. 2020;44(1):51–61.
53. Paz N, González Y, Alonso A, Da Cuña I. Effects of exercise in pregnant and postpartum depression. A systematic review. *Clin Invest Ginecol Obstet*. 2021 Oct 1;48(4).
54. Roland C, Knudsen S, Alomairah S, Andersen A, Bendix J, Clausen T, et al. Structured supervised exercise training or motivational counselling during pregnancy on physical activity level and health of mother and offspring: FitMum study protocol. *BMJ Open* [Internet]. 2021 Mar 19 [cited 2023 Oct 7];11(3). Available from: [10.1136/bmjopen-2020-043671](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043671)
55. Whitaker K, Wilcox S, Liu J, Blair S, Pate R. Provider Advice and Women’s Intentions to Meet Weight Gain, Physical Activity, and Nutrition Guidelines During Pregnancy. *Matern Child Health J* [Internet]. 2016 Nov 1 [cited 2023 Oct 7];20(11):2309–17. Available from: [10.1007/s10995-016-2054-5](https://doi.org/10.1007/s10995-016-2054-5)
56. Sánchez Y, Camargo D, Ruiz M, Triana C, Sarmiento O, Sánchez Y. Prevalence of the practice of physical activity and its associated factors in adult Colombian pregnant women. *Biomedica* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 7];42(2):378–90. Available from: [doi.org/10.7705/biomedica.6307](https://doi.org/10.7705/biomedica.6307)
57. Kokic I, Ivanisevic M, Uremovic M, Kokic T, Pisot R, Simunic B. Effect of therapeutic exercises on pregnancy-related low back pain and pelvic girdle pain: Secondary analysis of a randomized controlled trial. *J Rehabil Med* [Internet]. 2017 Mar 1 [cited 2023 Oct 7];49(3):251–7. Available from: [10.2340/16501977-2196](https://doi.org/10.2340/16501977-2196)

58. McDonald S, May L, Hinkle S, Grantz K, Zhang C. Maternal Moderate-to-Vigorous Physical Activity before and during Pregnancy and Maternal Glucose Tolerance: Does Timing Matter? *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2023 Oct 7];53(12):2520–7. Available from: [10.1249/MSS.0000000000002730](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002730)
59. Connolly C, Conger S, Montoye A, Marshall M, Schlaff R, Badon S, et al. Walking for health during pregnancy: A literature review and considerations for future research [Internet]. Vol. 8, *Journal of Sport and Health Science*. Elsevier B.V.; 2019 [cited 2023 Oct 7]. p. 401–11. Available from: [doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.004](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.004)
60. Zambrano K, Tórres M, Brito A, Pazmiño Y. Psicoprofilaxis obstétrica y sus beneficios para la gestante Obstetric psychoprofilaxis and its benefits for the pregnant *Revista Científica Mundo de la Investigación*. 2018 [cited 2023 Oct 7];2(3):242–59. Available from: [doi.org/10.26820/recimundo/2.\(3\).julio.2018.242-259](https://doi.org/10.26820/recimundo/2.(3).julio.2018.242-259)

# ANEXOS

## ANEXO 1

**Tabla 4. Operacionalización de variables.**

| VARIABLE   | DEFINICIÓN CONCEPTUAL  | DEFINICIÓN OPERACIONAL  | INDICADORES  | ESCALA DE MEDICIÓN  |
|--|--|---|--|---------------------|
| <b>Nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo</b> | Es el conocimiento y enfoque en los ejercicios aeróbicos para los beneficios de fortalecimiento muscular (Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia, 2015).             | Se aplicará un cuestionario, y se evaluará el nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo de acuerdo a preguntas de opción múltiple, para definir si el conocimiento sobre la actividad física fue:<br>Bueno<br>Regular<br>Malo                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bueno (10 a 12 puntos)</li> <li>• Regular (7 a 9 puntos)</li> <li>• Malo (0 a 6 puntos)</li> </ul>              | Cualitativa Ordinal |
| <b>Práctica sobre la actividad física durante el embarazo</b>              | Movimientos fisiológicos, ordenados y rutinarios ejecutados para mejorar uno o más componentes de la aptitud física. (Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia, 2015). | Se aplicará un cuestionario, y se evaluará la actividad física realizada durante el embarazo a través de preguntas con respuesta en escala de Likert, para definir si la práctica de la actividad física fue:<br>Frecuentemente<br>Moderado<br>A veces<br>Rara vez<br>Nunca | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuentemente (3 puntos)</li> <li>• A veces (2 puntos)</li> <li>• Rara vez (1)</li> <li>• Nunca (0)</li> </ul> | Cualitativa Ordinal |

| PROBLEMA   | OBJETIVOS  | METODOLOGÍA  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Problema General:</b><br/>¿Cuál es el nivel de conocimiento y práctica sobre la actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres atendidas durante su parto en la Clínica Naranjal, durante los meses de abril a setiembre, Lima, 2021?</p> | <p><b>General:</b><br/>Determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre la actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres que fueron atendidas durante su parto en la Clínica Naranjal, durante los meses de abril a setiembre 2021.</p> <p><b>Específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar el nivel de conocimiento sobre actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres que fueron atendidas durante su parto en la Clínica Naranjal, durante los meses de abril a setiembre 2021.</li> <li>2. Identificar la práctica sobre actividad física que tuvieron durante su embarazo las mujeres que fueron atendidas durante su parto en la Clínica Naranjal, durante los meses de abril a setiembre 2021.</li> </ol> | <p><b>Variables:</b><br/><b>V1:</b> Nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo<br/><b>V2:</b> Práctica de la actividad física durante el embarazo.<br/><b>Tipo de investigación:</b><br/>Básica, cuantitativa.<br/><b>Diseño:</b><br/>No experimental, transversal, descriptiva simple.</p> | <p><b>Población</b><br/>La población de la presente investigación fue de 70 madres que tuvieron su parto en la Clínica Naranjal<br/><b>Muestra censal</b><br/>70 madres<br/><b>Técnica:</b> Encuesta<br/><b>Instrumento:</b> Cuestionario<br/><b>Método de análisis de datos:</b> Estadístico SPSS 25 (Alfa de Cronbach)<br/><b>Consideraciones éticas:</b> respeto, beneficencia, justicia.</p> |
| <p><b>HIPÓTESIS</b><br/>Tácita</p>   |  |  |  |

**Tabla 5. Matriz de Consistencia**

## ANEXO 3

### Instrumento de recolección de datos

### Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica

#### Indicaciones:

El presente cuestionario es con fines netamente académicos y tiene la intención de verificar cuanto conoce sobre actividad física durante el embarazo por lo cual es importante que intente contestar a las preguntas con honestidad. De igual manera, las siguientes respuestas serán confidenciales y se mantendrá discreción.

#### I. Datos generales

##### a. Edad

1. Adolescente (11-17 años)
2. Joven (18 a 29 años)
3. Adulto joven (30 a 59 años)

##### b. Grado de instrucción:

1. Analfabeta
2. Primaria
3. Secundaria
4. Superior técnica
5. Superior universitaria

##### c. Estado civil:

1. Soltera
2. Casada
3. Viuda
4. Divorciada

##### d. Paridad:

1. Nulípara (Ningún parto)
2. Primípara (01 parto)
3. Multípara (Dos a más partos)

##### e. Atenciones prenatales:

1. Controlada (de seis a más atenciones prenatales)
2. No controlada (Menos de seis atenciones)

#### II. Nivel de conocimiento sobre actividad física durante el embarazo

A continuación, quiero conocer cuál es tu nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo. Las preguntas incluyen todos aquellos momentos durante la gestación. Le ruego que intente contestar a las preguntas con honestidad; no hay calificación.

1. ¿Durante cuánto tiempo se realiza la actividad física en un día?
  - a) 15 minutos
  - b) 30 minutos
  - c) 45 minutos
  - d) 1 hora
  - e) No conozco
2. ¿Cuántos días en la semana se debe realizar actividad física durante el embarazo?
  - a) 1 a 2 días

- b) 3 a 4 días  
c) 5 a 6 días  
d) **Todos los días**  
e) No conozco
3. ¿Realizar actividades físicas de nivel moderado (reporte de 30 minutos de actividad física como caminar, bailar, ejercicios acuáticos o aeróbicos entre 5 días a más) trae consecuencias (rotura prematura de membrana, embarazo pre término, abortos) durante un embarazo sin complicaciones?  
a) **No**  
b) Si  
c) Tal vez  
d) No conozco
4. ¿Ejecutar la actividad física durante el embarazo brinda beneficios en la gestante?  
a) No  
b) **Si**  
c) Muy poco  
d) No conozco
5. ¿Existen contraindicaciones para la ejecución de la actividad física en un embarazo sin riesgo?  
a) **No**  
b) Si  
c) Depende  
d) No conozco
6. ¿Desde qué trimestre se puede realizar la actividad física?  
a) No se debe realizar actividad física  
b) **Primer trimestre**  
c) Segundo trimestre  
d) Tercer trimestre  
e) No conozco

**Valoración:**

- Bueno: 10 a 12 puntos
- Regular: 7 a 9 puntos
- Malo: 0 a 6 puntos

**III. Práctica de actividad física durante el embarazo**

Marque con la x el número que representa el nivel de actividad física que tuvo DURANTE SU ETAPA GESTACIONAL en los siguientes ITEMS. Tome de referencia la tabla de arriba.

| Criterio       | Puntaje |
|----------------|---------|
| Frecuentemente | 3       |
| A veces        | 2       |
| Rara vez       | 1       |
| Nunca          | 0       |


| ITEMS  | Puntaje |   |   |   |
|--|---------|---|---|---|
|  | 3       | 2 | 1 | 0 |
| 1. ¿Realizó una caminata diaria de 30 minutos a más?   | X       |   |   |   |
| 2. ¿Optó por caminar para trasladarse a lugares cercanos (de 20 a 30 minutos)?                                       | X       |   |   |   |
| 3. ¿Realizó alguna actividad física que implicó un nivel vigoroso?   | X       |   |   |   |
| 4. ¿Realizó ejercicios aeróbicos (acuáticos, baile, caminar, estiramiento, elíptica) durante la gestación?           | X       |   |   |   |
| 5. ¿Ejecutó los ejercicios aeróbicos (acuáticos, baile, caminar, estiramiento, elíptica) de 20 a 30 minutos diarios? | X       |   |   |   |
| 6. ¿Efectuó una actividad física (distinta a la caminata) durante 30 minutos al día?                                 | X       |   |   |   |

**Valoración:**

- Adecuada 15 a 18 puntos.
- Moderada 10 a 14 puntos.
- Baja 4 a 9 puntos
- Nula 0 a 3 puntos

## ANEXO 4

### Validez del instrumento

| <b>MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS</b>  |   |         |    |               |
|--|---|---------|----|---------------|
| <b>Título de la investigación:</b>   | Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en púerperas, Lima 2021                            |         |    |               |
| <b>Línea de investigación:</b>   | Salud Pública y Poblaciones Vulnerables   |         |    |               |
| <b>Apellidos y nombres del experto:</b>  | <b>ROJAS SILVA MIMI LILY</b>  |         |    |               |
| <b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>   | <b>Nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo</b>  |         |    |               |
| Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio. |   |         |    |               |
| Items  | Preguntas   | Aprecia |    | Observaciones |
|  |   | SÍ      | NO |               |
| 1  | ¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?  | x       |    |               |
| 2  | ¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?                                 | x       |    |               |
| 3  | ¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?                                   | x       |    |               |
| 4  | ¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?                         | x       |    |               |
| 5  | ¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?  | x       |    |               |
| 6  | ¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?   | x       |    |               |
| 7  | ¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?     | x       |    |               |
| 8  | ¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?                                   | x       |    |               |
| 9  | ¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?   | x       |    |               |
| 10   | ¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?  | x       |    |               |
| 11   | ¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? | x       |    |               |
| <b>Sugerencias:</b><br>En la pregunta 2, considerar cuantos días a la semana.  |   |         |    |               |
| <b>Firma del experto:</b><br><br><div style="text-align: center;"> <br/> <b>MIMI LILY ROJAS SILVA</b><br/> <b>OBSTETRA</b><br/> <b>COP 8106</b> </div>  |   |         |    |               |

| <b>MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS</b>   |   |         |    |               |
|---|---|---------|----|---------------|
| <b>Título de la investigación:</b>  | Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en puérperas, Lima 2021                            |         |    |               |
| <b>Línea de investigación:</b>  | Salud Pública y Poblaciones Vulnerables   |         |    |               |
| <b>Apellidos y nombres del experto:</b>   | <b>ROJAS SILVA MIMI LILY</b>  |         |    |               |
| <b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>  | <b>Práctica de la actividad física durante el embarazo.</b>   |         |    |               |
| <p>Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.</p> |   |         |    |               |
| Items   | Preguntas   | Aprecia |    | Observaciones |
|   |   | SÍ      | NO |               |
| 1   | ¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?  | x       |    |               |
| 2   | ¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?                                 | x       |    |               |
| 3   | ¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?                                   | x       |    |               |
| 4   | ¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?                         | x       |    |               |
| 5   | ¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?  | x       |    |               |
| 6   | ¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?   | x       |    |               |
| 7   | ¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?     | x       |    |               |
| 8   | ¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?                                   | x       |    |               |
| 9   | ¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?   | x       |    |               |
| 10  | ¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?  | x       |    |               |
| 11  | ¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? | x       |    |               |
| <p><b>Sugerencias:</b><br/>           En la pregunta 2, considerar cuantos días a la semana.</p>  |   |         |    |               |
| <p><b>Firma del experto:</b></p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <br/> <b>MIMI LILY ROJAS SILVA</b><br/> <b>OBSTETRA</b><br/> <b>COP 8106</b> </div>   |   |         |    |               |

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

|  |  |
|--|--|
| <b>Título de la investigación:</b>                         | Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en púerperas, Lima 2021 |
| <b>Línea de investigación:</b>                             | Salud Pública y Poblaciones Vulnerables  |
| <b>Apellidos y nombres del experto:</b>                    | <b>CAMPOMANES CHULLUNCUY NANCY</b>   |
| <b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b> | <b>Nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo</b>                     |

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

| Items | Preguntas   | Aprecia |    | Observaciones |
|-------|---|---------|----|---------------|
|       |   | SÍ      | NO |               |
| 1     | ¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?  | X       |    |               |
| 2     | ¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?                                 | X       |    |               |
| 3     | ¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?                                   | X       |    |               |
| 4     | ¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?                         | X       |    |               |
| 5     | ¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?  | X       |    |               |
| 6     | ¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?   | X       |    |               |
| 7     | ¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?     | X       |    |               |
| 8     | ¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?                                   | X       |    |               |
| 9     | ¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?   | X       |    |               |
| 10    | ¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?  | X       |    |               |
| 11    | ¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? | X       |    |               |

**Sugerencias:**
**Firma del experto:**
**CAMPOMANES CHULLUNCUY NANCY**
**COP: 10349**

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

|  |  |
|--|--|
| <b>Título de la investigación:</b>                         | Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en púerperas, Lima 2021 |
| <b>Línea de investigación:</b>                             | Salud Pública y Poblaciones Vulnerables  |
| <b>Apellidos y nombres del experto:</b>                    | <b>CAMPOMANES CHULLUNCUY NANCY</b>   |
| <b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b> | <b>Práctica de la actividad física durante el embarazo</b>                                     |

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

| Items | Preguntas   | Aprecia |    | Observaciones |
|-------|---|---------|----|---------------|
|       |   | SÍ      | NO |               |
| 1     | ¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?  | X       |    |               |
| 2     | ¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?                                 | X       |    |               |
| 3     | ¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?                                   | X       |    |               |
| 4     | ¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?                         | X       |    |               |
| 5     | ¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?  | X       |    |               |
| 6     | ¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?   | X       |    |               |
| 7     | ¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?     | X       |    |               |
| 8     | ¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?                                   | X       |    |               |
| 9     | ¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?   | X       |    |               |
| 10    | ¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?  | X       |    |               |
| 11    | ¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? | X       |    |               |

**Sugerencias:**
**Firma del experto:**

**CAMPOMANES CHULLUNCUY NANCY**
**COP: 10349**

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

|  |  |
|--|--|
| <b>Título de la investigación:</b>                         | Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en puérperas, Lima 2021 |
| <b>Línea de investigación:</b>                             | Salud Pública y Poblaciones Vulnerables  |
| <b>Apellidos y nombres del experto:</b>                    | <b>FLORES BALDEÓN SANDRA YVETTE</b>  |
| <b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b> | <b>Conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo</b>                              |

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

| Items | Preguntas   | Aprecia |    | Observaciones |
|-------|---|---------|----|---------------|
|       |   | SÍ      | NO |               |
| 1     | ¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?  | X       |    |               |
| 2     | ¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?                                 | X       |    |               |
| 3     | ¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?                                   | X       |    |               |
| 4     | ¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?                         | X       |    |               |
| 5     | ¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?  | X       |    |               |
| 6     | ¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?   | X       |    |               |
| 7     | ¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?     | X       |    |               |
| 8     | ¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?                                   | X       |    |               |
| 9     | ¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?   | X       |    |               |
| 10    | ¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?  | X       |    |               |
| 11    | ¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? | X       |    |               |

**Sugerencias:**

**Firma del experto:**



SANDRA Y FLORES BALDEÓN  
 OBSTETRA  
 COP 39383

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

|  |  |
|--|--|
| <b>Título de la investigación:</b>                         | Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en puérperas, Lima 2021 |
| <b>Línea de investigación:</b>                             | Salud Pública y Poblaciones Vulnerables  |
| <b>Apellidos y nombres del experto:</b>                    | <b>FLORES BALDEÓN SANDRA YVETTE</b>  |
| <b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b> | <b>Práctica de la actividad física durante el embarazo</b>                                     |

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

| Items | Preguntas   | Aprecia |    | Observaciones |
|-------|---|---------|----|---------------|
|       |   | SÍ      | NO |               |
| 1     | ¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?  | X       |    |               |
| 2     | ¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?                                 | X       |    |               |
| 3     | ¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?                                   | X       |    |               |
| 4     | ¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?                         | X       |    |               |
| 5     | ¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?  | X       |    |               |
| 6     | ¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?   | X       |    |               |
| 7     | ¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?     | X       |    |               |
| 8     | ¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?                                   | X       |    |               |
| 9     | ¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?   | X       |    |               |
| 10    | ¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?  | X       |    |               |
| 11    | ¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? | X       |    |               |

Sugerencias:

Firma del experto:



SANDRA Y FLORES BALDEÓN  
 OBSTETRA  
 COP 37383

### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

|  |  |
|--|--|
| <b>Título de la investigación:</b>                         | Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en puérperas, Lima 2021 |
| <b>Línea de investigación:</b>                             | Salud Pública y Poblaciones Vulnerables  |
| <b>Apellidos y nombres del experto:</b>                    | <b>CABRERA QUISPE VALIA</b>  |
| <b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b> | <b>Nivel de conocimiento sobre la actividad física durante el embarazo</b>                     |

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

| Ítems | Preguntas   | Aprecia |    | Observaciones |
|-------|---|---------|----|---------------|
|       |   | SÍ      | NO |               |
| 1     | ¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?  | X       |    |               |
| 2     | ¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?                                 | X       |    |               |
| 3     | ¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?                                   | X       |    |               |
| 4     | ¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?                         | X       |    |               |
| 5     | ¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?  | X       |    |               |
| 6     | ¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?   | X       |    |               |
| 7     | ¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?     | X       |    |               |
| 8     | ¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?                                   | X       |    |               |
| 9     | ¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?   | X       |    |               |
| 10    | ¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?  | X       |    |               |
| 11    | ¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? | X       |    |               |

**Sugerencias:**

**Firma del experto:**



Lic. Valia Cabrera Quispe  
OBSTETRA  
COP. 37666

### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

|  |  |
|--|--|
| <b>Título de la investigación:</b>                         | Actividad Física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en puérperas, Lima 2021 |
| <b>Línea de investigación:</b>                             | Salud Pública y Poblaciones Vulnerables  |
| <b>Apellidos y nombres del experto:</b>                    | <b>CABRERA QUISPE VALIA</b>  |
| <b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b> | <b>Práctica de la actividad física durante el embarazo</b>                                     |

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

| Items | Preguntas   | Aprecia |    | Observaciones |
|-------|---|---------|----|---------------|
|       |   | SÍ      | NO |               |
| 1     | ¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?  | X       |    |               |
| 2     | ¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?                                 | X       |    |               |
| 3     | ¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?                                   | X       |    |               |
| 4     | ¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?                         | X       |    |               |
| 5     | ¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?  | X       |    |               |
| 6     | ¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?   | X       |    |               |
| 7     | ¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?     | X       |    |               |
| 8     | ¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?                                   | X       |    |               |
| 9     | ¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?   | X       |    |               |
| 10    | ¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?  | X       |    |               |
| 11    | ¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos? | X       |    |               |

**Sugerencias:**

**Firma del experto:**



Tic. Valia Cabrera Quispe  
OBSTETRA  
COR. 37666

|    | ¿Durante cuánto tiempo se realiza la actividad? | ¿Cuántos días en semana se debe realizar la actividad física durante el embarazo? | ¿Realizar actividades físicas en nivel moderado? | ¿Ejecutar la actividad física durante el embarazo? | ¿Existen contraindicaciones para la actividad física? | ¿Desde qué trimestre se puede realizar la actividad física? | ¿Realizó un caminata diaria de 10 minutos o más? | ¿Optó por caminar a paso ligero o a paso lento? | ¿Realizó deportes o ejercicios que impliquen una actividad física? | ¿Realizó ejercicios aeróbicos acuáticos o baile caminarse? |
|----|---|---|--|--|---|---|--|---|--|--|
| 1  | 4   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 2   | 3  | 2  |
| 2  | 2   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 1   | 2  | 2  |
| 3  | 2   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 2   | 2  | 2  |
| 4  | 4   | 5   | 4  | 4  | 1   | 4   | 2  | 2   | 3  | 1  |
| 5  | 5   | 1   | 4  | 2  | 4   | 4   | 1  | 1   | 2  | 2  |
| 6  | 2   | 2   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 1   | 2  | 2  |
| 7  | 5   | 4   | 1  | 2  | 4   | 2   | 1  | 1   | 1  | 1  |
| 8  | 4   | 2   | 4  | 2  | 4   | 3   | 1  | 1   | 2  | 1  |
| 9  | 2   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 1   | 2  | 1  |
| 10 | 3   | 3   | 4  | 2  | 4   | 3   | 1  | 2   | 3  | 2  |
| 11 | 2   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 1   | 3  | 2  |
| 12 | 2   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 1   | 3  | 2  |
| 13 | 1   | 4   | 1  | 3  | 4   | 2   | 3  | 2   | 4  | 4  |
| 14 | 1   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 1   | 4  | 4  |
| 15 | 4   | 4   | 1  | 3  | 1   | 4   | 1  | 1   | 3  | 2  |
| 16 | 5   | 1   | 1  | 3  | 1   | 2   | 2  | 2   | 4  | 4  |
| 17 | 2   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 1  | 2   | 4  | 2  |
| 18 | 4   | 4   | 1  | 3  | 1   | 4   | 2  | 2   | 4  | 4  |
| 19 | 2   | 4   | 1  | 2  | 1   | 2   | 2  | 1   | 2  | 2  |

De acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba piloto (20) con relación al cuestionario de las **variables nivel de conocimiento y práctica de la actividad física durante el embarazo**, según el análisis estadístico de confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach se obtuvo como valor el siguiente:

### Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados | N de elementos |
|------------------|---|----------------|
| ,794             | ,825  | 12             |

## ANEXO 6

### Carta de Autorización

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA PARA OBTENCIÓN DE GRADO DE BACHILLER Y TÍTULO PROFESIONAL**



Yo ..... Jorge Espinoza Solís .....  
(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)  
identificado con DNI 09459971, en mi calidad de Director .....  
(Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)  
..... del área de Dirección .....  
(Nombre del área de la empresa)  
..... de la empresa/institución Mega Salud Naranjal S.A.C .....  
(Nombre de la empresa)  
.....  
con R.U.C N° 20519143683 ..... ubicada en la ciudad de Lima .....  
..... - Los Olivos .....

**OTORGO LA AUTORIZACIÓN,**

Al señor ..... Andrea Stefany Osorio Flores .....  
(Nombre completo del Egresado/Bachiller)  
identificado con DNI N° 70598747, egresado/bachiller de la carrera de Obstetricia .....  
(Nombre de la carrera profesional)  
para que utilice la siguiente información de la empresa:  
Registro de mujeres (puérperas) que hayan atendido su parto en la clínica durante los meses de abril a septiembre, 2021. .....  
(Detallar la información a entregar)

con la finalidad de que pueda desarrollar su Trabajo de Investigación para optar el grado de bachiller ( o Tesis ( ) o Trabajo de Suficiencia Profesional ( ) para optar al grado de Bachiller ( ) o el Título Profesional ( ).

Adjunto a esta carta, está la siguiente documentación:

- Ficha RUC (Para Tesis o investigación para grado de bachiller)
- Vigencia de Poder (Para Informes de Suficiencia profesional)
- Otro (ROF, MOF, Resolución, etc. para el caso de empresas públicas válido tanto para Tesis, investigación para grado de bachiller e Informe de Suficiencia Profesional)

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

- Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o
- Mencionar el nombre de la empresa.

JORGE ESPINOZA SOLIS  
Médico Cirujano  
C.M.P. 35703  
**Firma y sello del Representante Legal**  
DNI: 09459971

El Egresado o Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; y asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

**Firma del Egresado o Bachiller**  
DNI: 70598747

|                   |                     |                |    |        |               |
|-------------------|---------------------|----------------|----|--------|---------------|
| TIPO DE DOCUMENTO | COR-F-REC-VAC-05.04 | NÚMERO VERSIÓN | 03 | PÁGINA | Página 1 de 1 |
| FECHA DE VIGENCIA | 13/09/2019          |                |    |        |               |

## Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución: Universidad Privada del Norte

Investigadora: Andrea Stefany Osorio Flores

Título: Actividad física durante el embarazo: Nivel de Conocimiento y práctica en el Centro de Salud

Estimada señora:

Le estamos invitando a participar en una encuesta para medir el nivel de conocimiento y práctica de actividad física de las madres en su etapa gestacional, con la finalidad de verificar cuánto conoce del tema y el porcentaje de actividad física que realizó durante esa etapa. El presente estudio se encuentra desarrollado por una alumna de la Universidad Privada del Norte, perteneciente a la Facultad de Obstetricia.

Si decides participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Se le hará la entrega del Cuestionario de Práctica de la Actividad Física durante el Embarazo por vía virtual y presencial. Este cuestionario está formado por seis preguntas que valoran diversos aspectos de la actividad física realizada en su etapa gestacional. El cuestionario es anónimo y tiene una duración de 20 minutos como máximo.
2. Se le hará la entrega del Cuestionario del Conocimiento sobre la de Actividad Física durante el Embarazo por vía virtual o presencial. Este cuestionario está formado por seis preguntas que valoran diversas informaciones de la actividad física empleada en su etapa gestacional. El cuestionario es anónimo y tiene una duración de 20 minutos como máximo.

#### Confidencialidad:

Me comprometo a guardar su información con variables y no con nombres. Si los resultados de esta evaluación son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas implicadas en la investigación. Tus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin tu consentimiento.

#### Derechos del paciente:

Si decides participar en el estudio, puede solicitar su retiro de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor preguntar a la persona encargada del estudio, o llamar (al 972906442 Andrea Stefany Osorio F.)

#### CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en su totalidad la consistencia de mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

\_\_\_\_\_  
*Participante*

Nombre:

DNI:

\_\_\_\_\_  
Fecha:

\_\_\_\_\_  
*Investigador*

Nombre:

DNI:

\_\_\_\_\_  
Fecha: