

Beneficio de la actividad física supervisada en embarazadas primerizas con el objetivo de facilitar el parto vaginal

INTRODUCCIÓN

El objetivo del parto por vía vaginal es que el mismo se produzca en óptimas condiciones y con el mínimo intervencionismo posible. Desde 1985, se han considerado que la tasa ideal de cesárea debería situarse entre 10% y 15%, incrementándose en Uruguay en el 2020 a 54,3%. Se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para la gestación, el parto y el desarrollo fetal. Un ensayo clínico prospectivo y aleatorizado mostró que las embarazadas activas presentaron un 87,0% de partos vaginales en comparación con las inactivas 61,2% grupo inactivo.

OBJETIVO GENERAL

Investigar la relación entre actividad física supervisada en embarazadas primerizas con la vía de parto

MÉTODO

Se realizó una encuesta online interrogando acerca de actividad física realizada supervisada, tipo de actividad física (aeróbica o anaeróbica), trimestre de embarazo en la que se realizó, vía de finalización del embarazo y asesoramiento profesional acerca de la actividad física.

RESULTADOS

Se incluyeron 200 mujeres de entre 16 y 42 años con parto entre las 32 y 42 semanas de gestación (mayoría en la semana 40), con edad promedio de 7,6 (rango 16 a 42 años). La actividad física realizada fue aeróbica en 91,9% con frecuencia de 3-5 veces por semana en 44%. El porcentaje de cesáreas fue 5% en el grupo con actividad física y 27% en el otro ($p < 0,001$). Finalmente, ambos grupos consideran que hubiesen tenido o tuvieron beneficio de la actividad física sobre el embarazo ($p = < 0,001$).

CONCLUSIÓN

El parto vaginal fue la vía de finalización del embarazo más frecuente en el grupo que realizó actividad física, pero diversas variables no consideradas en la presente investigación pueden explicar al menos en parte esta diferencia. La mayoría de las participantes que realizaron actividad física considera que obtuvieron un beneficio para el embarazo y fueron en su mayoría quienes se encontraron asesoradas por un profesional de la salud.

