

Abstract

# INFLUENCIA DEL MÉTODO PILATES EN LA PERCEPCIÓN DE MOLESTIAS DURANTE EL EMBARAZO.

M. C Feria Ramírez<sup>1</sup>, J. D González Sanz<sup>1,2</sup> y A Barquero González<sup>2</sup><sup>1</sup>Servicio Andaluz de Salud, España<sup>2</sup>Universidad de Huelva, España

## RESUMEN

**Introducción:** La práctica de ejercicio físico favorece la calidad de vida durante el embarazo, ya que influye en la percepción de modificaciones tanto a nivel emocional como físico que conlleva la gestación y que pueden favorecer la aparición de molestias. Debido al aumento de la práctica del Método Pilates durante el embarazo, el propósito de este estudio fue evidenciar la influencia de dicho método en la disminución de la percepción de molestias asociadas al embarazo. **Material y método:** Se llevó a cabo un estudio cuasi-experimental en el que participaron 66 mujeres embarazadas, de las cuales 39 pertenecían al grupo control y 27 pertenecían al grupo caso. Se recogió información sobre la actividad física previa mediante el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), se valoró el apoyo social percibido por parte de la gestante a través del cuestionario de valoración de apoyo social percibido (DUCKUNC) y los datos relativos a la percepción de molestias relacionadas con el embarazo se recogieron mediante un cuestionario de elaboración propia. Todos ellos fueron autocumplimentados por las gestantes en tres momentos diferentes de la asistencia a la educación maternal por parte del grupo control o de la asistencia a las sesiones del Método Pilates por parte del grupo caso, continuando en ambos grupos con el seguimiento normal del programa de embarazo de su Centro de Salud. **Resultados:** Se concluye que existe efecto significativo entre la práctica del Método Pilates y la percepción del dolor lumbar, pélvico, abdominal y de espalda, disminuyendo dicha percepción a medida que avanza en el tiempo la práctica del Método Pilates durante la gestación. No se ha podido concluir que exista efecto significativo entre la práctica del Método Pilates y los edemas en miembros superiores e inferiores, calambres, varices, hemorroides y estreñimiento. **Discusión:** La disminución de la percepción del dolor asociado al embarazo contribuye a la disminución del gasto sanitario, ya que favorece la disminución del número de consultas y bajas médicas, así como el uso de medicación por dichos motivos. Por todo ello, se debería tener en cuenta la inclusión de la práctica deportiva, y más concretamente del Método Pilates en los programas de preparación para la maternidad.

Resumen de Conferencia del 1º Congreso Ibero-americano REDE EURO-AMERICANA DE ACTIVIDADE FÍSICA, EDUCAÇÃO E SAÚDE - REAFES.