

# Efecto de un programa de ejercicio físico en la recuperación post-parto. Estudio piloto

Ruben Barakat<sup>1</sup>, Clara Bueno<sup>1</sup>, Alfonso Diaz de Durana<sup>1</sup>, Javier Coterón<sup>1</sup>, Rocío Montejo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid.

<sup>2</sup>Servicio de Ginecología y Obstetricia. Complejo Hospitalario de Navarra y Hospital Universitario de Fuenlabrada.

**Recibido:** 30.08.2012  
**Aceptado:** 17.12.2012

## Resumen

Un hecho fisiológico como es el proceso de embarazo y parto, puede condicionar en gran medida la futura salud y calidad de vida de la mujer. La retención del peso gestacional, los episodios de pérdida de orina y la depresión postparto son algunos de los problemas más frecuentes a los que la mujer ha de enfrentarse tras el nacimiento de su bebé. Con este estudio se pretendió valorar si un programa de ejercicio físico supervisado puede favorecer la recuperación del peso pre-gestacional, evitar las pérdidas de orina y mejorar el estado psicológico de la mujer.

Para ello se diseñó un trabajo experimental, de tipo aleatorizado, no apareado, controlado y no enmascarado que se ha desarrollado por medio de un proyecto de colaboración entre el Hospital Universitario de Fuenlabrada y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (FCCA-FD-INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM). Se seleccionaron dos grupos de mujeres, el grupo de intervención y el grupo de control, que sin contraindicaciones absolutas y con el consentimiento médico para la práctica de actividad física, se encontrasen en los primeros 3 meses del período post-parto. El grupo de intervención llevó a cabo un programa de ejercicio físico de 12 semanas de duración con una frecuencia semanal de tres veces por semana y una duración de una hora por sesión. Las variables medidas fueron: recuperación del peso pregestacional (peso, índice de masa corporal), depresión postnatal, incidencia de los problemas sociales ocasionados por la pérdida de orina y percepción sobre el estado de salud propio. Los resultados muestran una aparente asociación positiva entre el ejercicio físico programado y la percepción del estado de salud propio (15,69 vs 10,08;  $p=0,03$ ). El resto de variables no presentaron diferencias significativas entre los grupos de estudio.

## Palabras clave:

Ejercicio. Post-parto.  
Pérdida de peso.  
Incontinencia urinaria.  
Depresión postnatal.

## Effect of the physical exercise program on the recovery post-partum period. Pilot study

### Summary

The pregnancy processes and the delivery can condition in great measure the future health and quality of the woman's life. The retention of the maternal weight gain, the episodes of loss of urine and the postpartum depression are some of the most frequent problems which the woman has to face after the birth of his baby.

The aim of this study is to value if a program of supervised physical exercise can favor the recovery of the pre-gestational weight, avoid the losses of urine and improve the psychological condition of the woman.

This investigation project was developed by means of a collaboration between the Fuenlabrada Hospital and the Faculty of Physical Activity and the Sports Sciences (FCCA-FD-INEF) UPM. An experimental work, randomized type, not controlled and not masked was designed. Two groups of women were selected, the intervention group and control group without absolute contraindications and medical consent for physical activity, they were in the first 3 months of the postpartum period. The intervention group conducted an exercise program of 12 weeks duration with a frequency of three times per week and a duration of one hour per session. The variables measured were: pregestational weight regain (weight, body mass index), postnatal depression, incidence of social problems caused by the loss of urine and perception of health status.

The results show an apparent positive association between physical exercise program and the perception of health (15.69 vs 10.08,  $p = 0.03$ ). Other variables did not show significant difference between the study groups.

## Key words:

Exercise. Postpartum.  
Weight loss.  
Urinary incontinence.  
Postnatal depression.

**Correspondencia:** Ruben Barakat  
E-mail: rubenommar.barakat@upm.es