

Influencia De Los Factores Biopsicosociales En La Práctica De Actividad Física en mujeres en etapa de postparto y cómo influye en El Bienestar Integral Durante el periodo de Puerperio.

Juliana García Uribe

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Nrc 801208: Opción de grado II

Ana Cristina Tuberquia Agudelo

Octubre de 2025

**Influencia De Los Factores Biopsicosociales En La Práctica De Actividad Física
en mujeres en etapa de postparto y cómo influye en El Bienestar Integral Durante
el
periodo de Puerperio.**

Juliana García Uribe

Monografía presentada como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor: Mg. Ana Cristina Tuberquia Agudelo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Medellín, Colombia

2025

Dedicatoria

Este trabajo de grado va dedicado a todas las mujeres que, desde su experiencia como madres, inspiran la labor profesional en el campo de la psicología del deporte y la salud integral. Su fortaleza y capacidad de adaptación y resiliencia recordándonos la importancia de brindar una atención desde una perspectiva integral.

Agradecimientos

Agradezco a la Corporación Universitaria UNIMINUTO, a la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales y al programa de Psicología por brindarme los fundamentos teóricos y metodológicos que hicieron posible el desarrollo de esta investigación, y por fomentar en sus estudiantes el pensamiento crítico y el compromiso con la investigación integral.

A mi asesora de trabajo de grado, por su paciencia y acompañamiento constante a nivel académico, pues su orientación permitió la consolidación de este proceso investigativo.

Tabla de contenido

Dedicatoria	3
Agradecimientos.....	3
Resumen	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Planteamiento del Problema	13
Pregunta de investigación	17
Justificación	18
Objetivos.....	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos	19
Marco teórico	20

Antecedentes de	Investigación	20
Referentes teóricos		22
<i>Modelo Biopsicosocial y salud materna</i>		22
<i>Cambios biopsicosociales en la gestación</i>		23
<i>Perspectiva de la psicología del deporte</i>		24
<i>Adherencia, percepción y apoyo social</i>		25
Marco conceptual.....		26
Metodología		32
Tipo de investigación		32
Diseño o enfoque de investigación.....		32
Población		32
Muestra		33

Criterios de inclusión	6
y exclusión.....	33
Método de muestreo.....	33
Técnicas e instrumentos de recolección de información	33
Unidades de análisis / categorías	34
Descripción de variables / categorías y subcategorías.....	34
Plan de análisis	34
Procedimiento	35
Consideraciones éticas	36
Resultados	37
Categoría 1: Factores biológico	38
Categoría 2: Factores psicológicos.....	39
Categoría 3: Factores sociales	42

Síntesis descriptiva

de los resultados 43

Análisis de resultados 43

Análisis desde los factores biológicos..... 44

Análisis desde los factores psicológicos 45

Análisis desde los factores sociales 47

Discusión de resultados 48

Conclusión 49

Recomendaciones..... 52

Referencias bibliográficas 54

Anexos 59

Anexo A..... **¡Error! Marcador no definido.**

Figura 1 **¡Error! Marcador no definido.**

Anexo B..... ¡Error!

Marcador no definido.

Figura 2 ¡Error! Marcador no definido.

Anexo C..... ¡Error! Marcador no definido.

Resumen

El presente trabajo de grado tuvo como fin comprender la influencia de los factores biopsicosociales en la práctica de la actividad física en mujeres en etapa de posparto, desde la psicología del deporte. Se abordó una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico utilizando el estudio de caso como diseño metodológico, a partir de entrevistas semiestructuradas realizadas únicamente a dos mujeres que pasaron por la etapa de gestación y se encuentran actualmente en el periodo de puerperio, el cual comprende hasta las primeras ocho semanas después del parto.

En los resultados del análisis de las entrevistas se logra evidenciar que la actividad física durante el posparto está mediada por los factores biopsicosociales: factores psicológicos (motivación y autoeficacia), biológicos (recuperación integral y adaptaciones físicas de la etapa) y sociales (apoyo familiar y acompañamiento profesional). Se identificaron dos tipos de motivación que resultan clave para el análisis: la motivación intrínseca, asociada al disfrute, el gusto y el bienestar personal; y la motivación extrínseca, comprendida como las expectativas externas relacionadas con el buen desarrollo del parto o con la obtención de recompensas. En esta misma

línea, se observa una ausencia en la orientación y la información brindada desde el área de la salud, lo que dificulta la adherencia al ejercicio en la etapa mencionada.

En conclusión, se logra identificar que el ejercicio no solo es importante durante la etapa del posparto por el bienestar físico, sino también por su impacto en los factores psicológicos y emocionales, los cuales son fundamentales para mantener un equilibrio no solo antes y durante sino también después del embarazo. Se resalta la importancia de un acompañamiento interdisciplinario con enfoque biopsicosocial, que promueva el empoderamiento femenino, la autonomía y la construcción de hábitos saludables sostenibles que permeen la vida de la mujer durante su puerperio.

Palabras clave: factores biopsicosociales, puerperio, actividad física, motivación, autoeficacia, psicología del deporte.

Abstract

The purpose of this undergraduate thesis was to understand the influence of biopsychosocial factors on the practice of physical activity in postpartum women, from the perspective of sport psychology. A qualitative methodology with a phenomenological approach was used, based on semi-structured interviews conducted with two women who had gone through pregnancy and were in the puerperium period, which includes the first eight weeks after childbirth.

The analysis of the interviews revealed that physical activity during pregnancy and postpartum is mediated by biopsychosocial factors: psychological factors (motivation and self-efficacy), biological factors (physiological changes inherent to pregnancy), and social factors (family support and professional guidance). Two types of motivation were identified as key to the analysis: intrinsic motivation, associated with enjoyment, pleasure, and personal well-being; and

extrinsic motivation, related to external expectations such as a favorable childbirth process or other forms of reward.

Likewise, a lack of orientation and information from health professionals was observed, which hinders adherence to exercise during these stages.

In conclusion, it was identified that physical activity is not only important during pregnancy and postpartum for physical well-being, but also for its impact on psychological and emotional factors, which are essential to maintaining balance before, during, and after pregnancy. The study highlights the importance of an interdisciplinary approach with a biopsychosocial focus that promotes female empowerment, autonomy, and the development of sustainable healthy habits that can positively influence women's lives throughout the puerperium period.

Keywords: biopsychosocial factors, puerperium, physical activity, motivation, self-efficacy, sport psychology.

Introducción

Los estudios que se han realizado referentes al bienestar de la mujer en sus distintas etapas del ciclo reproductivo han sido, por mucho tiempo, objeto de interés por parte de la psicología, la medicina y otras ramas relacionadas con la salud. Si bien se sabe que el embarazo es una fase ampliamente investigada y abordada por la literatura, no solo por sus implicaciones biológicas, sino también psicológicas y emocionales, el puerperio o etapa de posparto es un periodo muy poco explorado e investigado. A pesar de que representa el inicio de la maternidad, también constituye una etapa crítica en la vida de la mujer, condicionada por la readaptación no solo física y psicológica, sino también social. En esta misma línea, la presente investigación retoma el embarazo únicamente como un antecedente contextual importante para comprender los cambios que derivan en la etapa posnatal; sin embargo, aunque se aborde la etapa de gestación,

el eje central de la

investigación es el puerperio,

ya que esta es una fase que demanda una atención especial por su impacto en la salud y el

bienestar integral de la mujer.

El embarazo es una de las etapas más trascendentales en la vida de una mujer, donde no solo hay transformaciones importantes a nivel físico, sino también emocional, psicológico y social, por esto es fundamental mantener un equilibrio entre cada uno de los factores biopsicosociales pues durante este periodo importante promover el bienestar integral de la mujer en todas sus etapas, es un factor significativo tanto en el entorno familiar como para los profesionales de la salud.

En esta investigación se resaltarán mayormente la importancia del puerperio, ya que el post parto también es una etapa compleja pues la mujer intenta readaptarse, sin embargo, es también una de las etapas a las cuales no se le brinda la atención que requiere lo que puede provocar patologías o condiciones como la fatiga postparto. De acuerdo con lo citado por Montes-Tejada et al. (2020), la fatiga posparto representa un problema común, con una prevalencia estimada entre el 64 % y el 90 %, según investigaciones previas realizadas por Badr et al. y Ko. Esta condición se presenta con unos síntomas específicos como fatiga física y emocional constante lo que impacta de forma negativa la salud física y mental de la madre además de afectar a su vez su relación con el recién nacido.

Ante esta realidad, la actividad física ofrece por medio de su práctica una opción viable a la prevención y el manejo de los síntomas ayudando a la madre a tener una recuperación más rápida y eficaz y promoviendo el bienestar integral durante el post parto para así no llegar a una patología como lo es la depresión postparto o depresión mayor con especificidad de ocurrir luego del parto.

Como señala Villalonga Gayá (2023), “sin embargo, a pesar de haberse demostrado los beneficios que aporta realizar actividad física durante el embarazo, es de gran importancia el porcentaje de mujeres que no cumplen con ello” (p. 7). Este incumplimiento puede darse por distintos factores como restricción por parte de los familiares, por una falta de apoyo social con el cuidado de los niños siendo madre primeriza o en caso de tener más hijos en algunos casos el temor por desinformación y que anteriormente por carencia de investigaciones que evidenciaran el beneficio de la actividad física en las distintas etapas por las que pasa la mujer, la

recomendación tradicional por parte de los profesionales en la salud era el reposo y esto deja un sesgo social en el cual se cree que el ejercicio en cualquiera de las etapas puede ser perjudicial.

12

De acuerdo con Villalonga Gayá (2023), “se ha demostrado que las mujeres embarazadas que continúan con una vida activa mediante la práctica de actividades durante el período de gestación logran una mejor calidad de vida en comparación con las gestantes sedentarias, ya que buscan tener una buena sensación sobre su estado de salud para así, tener buenos resultados obstétricos y asegurar un embarazo saludable” (p. 7-8). Lo que ayuda a disminuir síntomas como ansiedad y el estrés mejorando así su calidad de vida y su experiencia tanto en la etapa de gestación como en el postparto que es la etapa donde se enfocara esta investigación.

El objetivo de la presente investigación es analizar como los factores biopsicosociales influyen en la práctica de la actividad física después del embarazo y como repercute en la experiencia de las mujeres en proceso de recuperación es decir postparto, dicha investigación abrirá paso para diseñar estrategias de intervención que sean tanto integrales como personalizadas que ayuden no solo a promover la actividad física como una de las herramientas más eficaces de autocuidado, sino que también sean atendidas las barreras a nivel biopsicosocial a las que se ven expuestas las mujeres en etapa puerperio.

Planteamiento del Problema

La práctica de la actividad física es un factor determinante a la hora de hablar de bienestar integral y más cuando se trata de mujeres en la etapa de postparto sin ignorar los procesos que

pasan antes de llegar a esta etapa como el embarazo y su vida antes de la etapa de gestación, ya que hace un valioso aporte en aspectos físico, emocionales, psicológicos y sociales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a las mujeres embarazadas saludables, sin complicaciones, acumular al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, la cual debe ser prescrita de forma segura y adaptada a su condición (Sánchez-Martínez et al., 2022). Sin embargo, el nivel de cumplimiento es aún muy bajo no solo en Colombia sino también a nivel mundial y más aún cuando se habla de poblaciones vulnerables. La OMS (2002), citada por Vidarte et al. (2014), define el sedentarismo como “la poca agitación o movimiento” y establece que una persona sedentaria es aquella que, en sus actividades cotidianas, no incrementa su gasto energético en más del 10 % con respecto a su metabolismo basal. El sedentarismo se ha convertido en un problema grave ya que se ha identificado como un factor de riesgo y el responsable de enfermedades no solo físicas sino también mentales, lo que si lo ubicamos desde una perspectiva centrada en mujeres en etapa de puerperio o gestación resulta sumamente preocupante ya que son etapas en la cual la mujer atraviesa por grandes transformaciones físicas y psicológicas. A nivel internacional, el estudio llevado a cabo por Morales-Suárez-Varela et al. (2023) en España encontró que el 31,1 % de las mujeres embarazadas presentaban sedentarismo, mientras que solo el 6,6 % realizaban actividad física intensa. Más del 52,2 % de las gestantes se limitaban a realizar actividad física leve. En este estudio se pudo evidenciar que las mujeres que cuentan con un nivel de estudio más avanzado y con empleo activo eran más propensas a incluirse en actividades físicas tales como deportes o asistir al gimnasio, mientras que aquellas mujeres con un menor nivel académico y sin un empleo activo son propensas al sedentarismo. En este estudio podemos destacar la importancia de superar los impedimentos a la hora de practicar ejercicio en especial en mujeres de bajos recursos, jóvenes, con poca educación formal y con

bajos ingresos pues son las personas con más dificultades para cumplir con las recomendaciones de la OMS de actividad física.

En el caso de Colombia, el panorama no es muy distinto. Según Sánchez-Martínez et al. (2022), únicamente el 27,7 % de las mujeres gestantes adultas cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física. En Colombia el bajo cumplimiento se ve influenciado por múltiples

factores biopsicosociales, alguno similares a los anteriores como el nivel educativo, pero también se encuentran otros tales como la ocupación, los recursos, el estado civil, el régimen de afiliación al sistema de salud y el área de residencia. Las mujeres que residen en zonas urbanas, empleadas, con estudio superior y afiliadas al régimen contributivo tienden a estar más inmersas en la actividad física y en su vida cotidiana suelen ser más activas en sus actividades cotidianas.

A nivel local, aunque los datos disponibles son menos recientes, ofrecen un panorama preocupante. En Medellín, la prevalencia del sedentarismo fue del 76,2 %, siendo significativamente más alta en mujeres (84 %) que en hombres (68,7 %), lo que revela una marcada diferencia por género (Vidarte, Vélez, Iglesias, & Galvis, 2014). Aunque en esta investigación se recopilan datos específicos de mujeres en etapa de post parto es importante hablar sobre mujeres gestantes ya que todo va ligado, además los resultados permiten hacerse un panorama general que no refleja la gravedad del sedentarismo a nivel local. Estas investigaciones nos permiten plantearnos interrogantes actuales como qué está sucediendo en la actualidad con la actividad física en mujeres en etapa de postparto, y cómo influyen los factores biopsicosociales no solo a nivel local sino también nacional e internacional.

Los estudios utilizados como referencias nos plantean que la realización de la actividad física está condicionada por múltiples factores biopsicosociales y que a pesar del reconocimiento que se le ha brindado a la actividad física y sus beneficios en la etapa de postparto esta población se encuentra condicionada por múltiples aspectos que obstaculizan su integración a rutinas activas y hábitos más saludable. Esto es debido a las barreras identificadas como pueden ser las restricciones por parte de los familiares, falta de apoyo social en el cuidado de los hijos (en el caso de no ser madre primeriza) y la falta de información que se proporciona desde la etapa de

embarazo y durante la etapa de puerperio, ya que muchas mujeres creen que la actividad física puede ser perjudicial durante estas etapas o incluso no saben que beneficios aporta el ejercicio durante y después de la gestación. Además, el riesgo de lesiones durante la práctica de ejercicio puede aumentar debido a cambios en el centro de gravedad, aumento de la carga de peso y disminución del equilibrio y la coordinación, lo que genera una amenaza de lesión durante la actividad física. Todo esto supone un obstáculo para mantener un estilo de vida activo durante el embarazo (Villalonga Gayá, 2023, p.7). El sedentarismo no solo repercute en la salud física de las mujeres gestantes sino también en el puerperio sino también en la salud emocional y social, incidiendo de una forma negativa en todas las dimensiones de sus vidas. De ahí sale la necesidad de analizar desde un enfoque biopsicosocial y de manera integral, como influyen estos en la práctica de actividad física en mujeres que ya pasaron por su etapa gestacional y en el momento se encuentran en proceso de postparto y como la ausencia o presencia de esta práctica puede representarse en el bienestar integral de las mismas.

Pregunta de investigación

La evidencia científica de la cual salen los porcentajes estudiados demuestra los beneficios que aporta la actividad física durante la etapa de gestación y postparto además del incumplimiento a la recomendación de la OMS por parte de la población internacional, nacional y local, lo que genera gran preocupación por los riesgos de salud física y mental que conlleva el sedentarismo.

Las cifras del sedentarismo crecen de forma gradual conforme pasan los años, y se evidencia que la población no logra incorporar la actividad física a su cotidianidad por distintos

factores biopsicosociales a los que se enfrentan en su día a día y por condiciones estructurales, culturales y personales que limitan su participación.

Lo anterior deja en evidencia que existe un vacío en la comprensión integral de como los factores biopsicosociales influyen en dicha práctica, y a la vez como la ausencia o la práctica de esta se relaciona con el bienestar general de las mujeres durante la gestación y en especial durante el postparto. Por tanto, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influyen los factores biopsicosociales en la práctica de actividad física durante el postparto, y de qué manera la realización o su ausencia se relaciona con el bienestar general de las mujeres en esta etapa?

Justificación

El presente estudio está justificado en la necesidad de comprender como los factores biopsicosociales influyen en la práctica de la actividad física en mujeres que ya pasaron por su estado gestacional y se encuentran en la etapa de postparto centrándose en especial en esta última etapa, el cómo se relacionan estos factores con el bienestar integral que esta población requiere. La evidencia científica ya nos muestra la importancia y los beneficios de incluir la actividad física para la salud materna y fetal, sin embargo, los niveles de sedentarismo siguen aumentando en mujeres que pasaron por la etapa de embarazo y se encuentran en etapa de puerperio no solo a nivel internacional sino también en el contexto colombiano, donde los factores sociales, culturales y psicológicos por lo general son desatendidos.

Aunque múltiples estudios internacionales y nacionales abordan los efectos de la actividad física durante el embarazo, se evidencia un vacío en cuanto al análisis y la información de como estos factores biológicos, psicológicos y sociales son claves al momento de practicar o

no practicar actividad física y además también tiene un papel importante si se habla del bienestar integral es decir el bienestar físico, mental y emocional de las mujeres en puerperio.

Si observamos el contexto nacional y local se logra evidenciar barreras como la desinformación, sesgos sociales, falta de acompañamiento profesional, temor al daño natal y responsabilidades domésticas y laborales, las cuales requieren ser analizadas y comprendidas desde una mirada holística.

Esta investigación no resulta importante solo desde lo académico sino también desde lo práctico ya que se toma la salud materna con un enfoque multidimensional y puede servir de base para el diseño de intervenciones, programas de promoción de salud e incluso políticas públicas que aporten a la mejoría de la calidad de vida de las mujeres luego de la etapa gestacional y durante el postparto.

Además, se enfoca en la experiencia de mujeres en su periodo de puerperio en el contexto local teniendo en cuenta también su experiencia durante la gestación, específicamente Bello, este estudio permite visibilizar las realidades peculiares que deben ser tomadas en cuenta en el desarrollo de estrategias de atención en el régimen de salud con enfoque diferencial.

Objetivos

Objetivo General

Explorar cómo los factores biopsicosociales influyen en la práctica de la actividad física en mujeres en etapa de posparto y su relación con el bienestar integral durante el puerperio.”.

Objetivos Específicos

1. Definir las limitaciones socioculturales y familiares que inciden en la actividad física a lo largo del periodo de postparto.

2. Comprender cómo las vivencias emocionales de las mujeres influyen en la realización o falta de ejercicio durante la etapa de postparto.

3. Reconocer cómo los cambios biológicos son percibidos por las mujeres en etapa de post parto como limitantes o facilitadores de la práctica de la actividad física.

Marco teórico

Antecedentes de Investigación

En el artículo "Actividad física en el embarazo y puerperio " (Rial-Vázquez et al, 2023), se explica que el embarazo es un momento en el que el cuerpo y la mente de la mujer atraviesan muchos cambios. El ejercicio, si se realiza de forma adecuada, puede mejorar la circulación, reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes gestacional y la hipertensión, y también ayudar a sentirse mejor anímicamente. Además, contribuye a que el parto y la recuperación sean más llevaderos. A pesar de todo esto, muchas mujeres embarazadas no hacen ejercicio. Algunas tienen miedo porque piensan que puede hacerle daño al bebé; otras no reciben información clara por parte del personal médico, o viven en entornos donde existe la creencia errónea de que el embarazo y la etapa de recuperación de este requiere reposo absoluto. Todo esto muestra que, aunque los beneficios están comprobados, todavía hay muchas barreras culturales, sociales y personales que limitan la actividad física en estas etapas.

Un estudio de la Universidad Cooperativa de Colombia, realizado en Medellín en 2023, se centró en la relación entre la depresión y la ideación suicida en mujeres embarazadas. Los resultados mostraron que muchas gestantes enfrentan situaciones emocionales muy difíciles, como tristeza profunda, angustia y pensamientos negativos, y que estas situaciones empeoran cuando no cuentan con apoyo familiar, viven en condiciones económicas difíciles o no tienen

espacios donde puedan cuidarse y sentirse acompañadas. En este contexto, el estudio plantea que la actividad física puede ser una forma de mejorar la salud mental, ya que ayuda a liberar tensiones, aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo. Sin embargo, muchas mujeres no tienen tiempo, ni recursos, ni con quién dejar a sus hijos (en caso de no ser madres primerizas), lo que hace que no puedan dedicarse a su propio bienestar. Además, cabe destacar que la actividad física es una herramienta que ayuda a prevenir complicaciones en la etapa de puerperio como la depresión post parto u otras afectaciones que pueden verse reflejadas en esta etapa.

Otro artículo, publicado en Córdoba (Colombia) en 2023 bajo el nombre "Evaluación del sedentarismo en Instituciones Educativas de Colombia", señala que la falta de actividad física no es un problema que empiece en el embarazo, sino que muchas veces es parte de un estilo de vida que viene desde la infancia o la adolescencia. En especial en zonas de bajos recursos, las personas no están acostumbradas a incluir el ejercicio como parte de su rutina diaria. Esta investigación también resalta que muchas mujeres, al llegar al embarazo, ya tienen una vida sedentaria, y si no hay programas que les enseñen cómo moverse con seguridad, no es fácil que empiecen a hacerlo por su cuenta o que tengan una buena adherencia al ejercicio durante o después del embarazo. Por eso, se propone que desde las instituciones educativas y de salud se promuevan estrategias desde etapas tempranas, para que las mujeres puedan mantener hábitos saludables durante toda su vida, incluyendo la gestación y el puerperio.

En España, el artículo "Sedentarismo en el embarazo: efectos sobre la madre y el recién nacido", publicado en la revista Medicina Familiar Semergen (2023), advierte que las mujeres embarazadas que no se mantienen activas presentan más dolores físicos, problemas para dormir, mayor nivel de ansiedad y tristeza, y un mayor riesgo de tener complicaciones durante el parto.

Además, explica que uno de los motivos por los que muchas gestantes no hacen ejercicio es porque no reciben suficiente información o no confían en que sea seguro. Este artículo recomienda que los médicos y profesionales de salud den pautas claras, específicas y adaptadas a cada mujer, para que puedan realizar actividad física sin temor y con seguridad.

Finalmente, desde Ecuador, el artículo de la Universidad Católica de Cuenca titulado "Sedentarismo en el embarazo: efectos y consecuencias" (2022), también subraya que la inactividad durante el embarazo puede causar problemas como el aumento de peso excesivo, presión alta, varices, diabetes gestacional y una recuperación más lenta después del parto. Además de los problemas físicos, el sedentarismo afecta también la autoestima de las mujeres, que muchas veces se sienten desmotivadas, con baja energía y poca confianza en sus capacidades. El estudio indica que la práctica regular de ejercicio mejora la percepción del cuerpo, la autoestima y el estado de ánimo, fortaleciendo la sensación de bienestar general. También destaca que, cuando las mujeres se sienten bien consigo mismas, tienen más recursos para enfrentar los cambios físicos y emocionales que trae el proceso de recuperación es decir la etapa de postparto y que también llegan a enfrentar en la etapa de gestación.

Referentes teóricos

Modelo Biopsicosocial y salud materna

La salud de la mujer gestante es una realidad compleja que involucra múltiples dimensiones de su ser. Entender y estudiar los beneficios de la práctica de la actividad física durante el postparto es también ir más allá pues se requiere un enfoque que contemple los cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos y sociales que las mujeres experimentan en este periodo.

Así tomándolo desde esta perspectiva integral, el Modelo Biopsicosocial de George Engel (1977) resulta fundamental en la investigación.

Según Borrell i Carrió (2002), “En 1977 Engel postuló la necesidad de un modelo médico holístico –que él llamó biopsicosocial– como respuesta a otro modelo, el biomédico, dominante en las sociedades industrializadas de mediados del siglo XX” (p 175), El modelo propuesto por Engel nos muestra que la salud y la enfermedad son procesos que emergen de la conexión entre factores biológicos, psicológicos y sociales. lo que evidencia la necesidad de una mirada integral en los procesos de salud y enfermedad. En esta línea, Borrell i Carrió (2002) señala que “Engel (1977) creía que todos los fenómenos importantes relativos a la salud participaban de aspectos biológicos, pero también psicológicos y de carácter social” (p. 175). De esta manera se supera el modelo tradicional también conocido como modelo biomédico el cual solo nos habla de los aspectos físicos. Adentrándonos nuevamente en el enfoque de este estudio y aplicando este modelo al embarazo se puede comprender que las transformaciones físicas no ocurren de forma aislada, sino que esta influenciadas por las distintas experiencias emocionales de la mujer y su entorno.

Cambios biopsicosociales en la gestación

Durante la etapa de la gestación son evidentes los cambios biológicos como el aumento de peso, alteraciones hormonales, cambios en la circulación y las adaptaciones que se generan en el sistema musculoesquelético. Son procesos que no solo afectan la energía de la mujer sino también su percepción del cuerpo y movilidad. Sin embargo, cada uno de estos cambios visualmente notables se relacionan de forma directa con procesos psicológicos como lo es la autoimagen, la autoestima, los miedos no solo sobre la salud del bebé sino también el miedo al afrontamiento de un nuevo rol como madre desde lo emocional. A su vez lidia con el entorno

social como la familia, la pareja, las redes de apoyo, la comunidad los cuales pueden actuar como un facilitador durante esta etapa o como un obstaculizador en la experiencia gestacional de la mujer y la práctica de la actividad física lo que con el tiempo también tendrá su aporte positivo o negativo durante no solo la gestación sino también el postparto. Durante la etapa hay unos factores clave que incluyen en cambios físico como fatiga y malestar corporal, en cambios emocionales como miedos, preocupaciones, cambios en el estado de ánimo, y factores culturales, sociales o familiares como creencias sobre el reposo durante la gestación, desinformación o apoyo en los familiares y profesionales de la salud. Comprender de forma integral cada uno de estos aspectos es crucial a la hora de realizar las estrategias que promuevan a la salud materna.

Actividad física como herramienta de bienestar

Como se ha mencionado a lo largo del estudio una de la herramientas que se promociona para la salud física y emocional es la actividad física durante la gestación pues esta no solo aporta y mejora aspectos físicos sino que también previene enfermedades como diabetes gestacional, sobre peso, y dificultades cardiovasculares además del aporte a la regulación emoción al, reducción de síntomas de ansiedad y depresión sin dejar de lado el fortalecimiento de la autoestima y percepción de autoeficacia.

Perspectiva de la psicología del deporte

La psicología del deporte nos ha dejado conceptos fundamentales que nos ayudan a analizar como las mujeres gestantes y en postparto se vinculan con la actividad física. Tomando como referencia la teoría de la autodeterminación encontramos que Como señalan Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González-Cutre Coll (2007), “la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante

del comportamiento humano” (p. 36, citando a Iso-Ahola y St. Clair, 2000). La motivación es crucial a la hora de realizar la actividad física además no solo se entiende como impulso interno sino también externo los cuales nos llevan a realizar el ejercicio. Se puede hablar de dos tipos de motivación en términos conceptuales, “la motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí misma” (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985, citados en Moreno Murcia et al., 2007, p. 38), basado en esto se puede decir que la motivación intrínseca es aquella basada en el placer y satisfacción que genera el ejercicio en sí mismo, lo que ayuda a favorecer una adherencia más constante, mientras que de acuerdo con los autores, “dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar la regulación integrada, la regulación identificada, la introyección y la regulación externa (ordenadas de mayor a menor autodeterminación)” (Moreno Murcia et al., 2007, p. 36), también se puede hablar de este tipo de motivación como la que está basada en recompensas externas o presiones sociales; puede ser menos sostenible.

Adherencia, percepción y apoyo social

Hablando de adherencia y sostenibilidad de la práctica de al ejercicio también depende de la percepción de beneficios, la confianza que se tiene en las capacidades propias y el apoyo del entorno. Las mujeres que ya tiene en sus hábitos la práctica de la actividad física y lo perciben como algo beneficiosos, placentero y seguro tienden a mantenerlo durante la gestación y el postparto. En cambio, las mujeres que no tiene en sus actividades diarias el ejercicio ya sea porque lo perciben barreras físicas llámese dolor o cansancio o emocionales como miedo al daño fetal o inseguridad corporal, incrementa el riesgo de abandono de las practicas o incluso el no llegar practicar el ejercicio.

Marco conceptual

Este estudio contextualiza en la exploración de los factores biopsicosociales que influyen en la práctica de la actividad física en mujeres en periodo de postparto, abordado desde el campo de la psicología del deporte y teniendo en cuenta conceptos fundamentales como la motivación, la autoeficacia, el apoyo social y el bienestar integral.

Factores Biopsicosociales

Los factores biopsicosociales ya que está compuesta por tres dimensiones muy trascendentales en la vida de cualquier persona factor biológico, psicológico y social que se experimentan durante el puerperio. Esta es una etapa crucial en la vida de una mujer ya que gracias a los grandes cambios no solo a nivel personal sino también personal y familiar y social los cuales se dan etapas anteriores al postparto también. En este proceso se pone en juego fundamentalmente lo biológico, pero también lo psicológico, a través de la singularidad de la mujer, y lo social, por lo que representa el embarazo, el parto y la maternidad en nuestra sociedad, así como por el rol que la mujer tiene en la misma (Gómez Esteban & Amilivia, 1986, como se citó en Peris-Del campo, 1991).

Abordando cada uno de los enfoques para comprender así mejor su importancia y participación en esta etapa.

Factor biológico

Se habla que, desde el inicio de la gestación, los cambios y transformaciones hormonales en el cuerpo de la mujer con el fin de preparar el cuerpo de la mujer para esta nueva etapa, cambios que trascienden también la etapa de puerperio. “En el cerebro de la madre se crean

nuevas neurohormonas, cuya finalidad es facilitar y dirigir la transición de la conducta de la mujer hacia una conducta materna” (Sastre Miras, 2014, p. 9).

Factores psicológicos

Estos pueden irse dando como síntomas más allá de los biológico, como una exposición de dilemas personales. “Durante el embarazo, el conflicto interno puede manifestarse a través de náuseas, vómitos, diarreas, anorexia, bulimia, ahogos, mareos, etc. Durante el parto, por un parto prematuro, prolongado o difícil, y en la relación con el hijo, por problemas con la lactancia, como pueden ser la disminución de la leche o la agalactia” (Peris-Del campo, 1991, p. 257). Si bien se evidencia que son síntomas físicos, a lo largo del tiempo pueden reflejar procesos psicológicos latentes.

Factores sociales y culturales

De los tres factores que guían este estudio se puede decir que es el único que se encuentra atravesado por más factores a la vez por estructuras socioeconómicas y políticas lo cual genera unas creencias y una narrativa alrededor de la maternidad y el postparto que influyen en la experiencia de las mujeres que se convierten en madres. Según Videla (1986, como se citó en Peris-Del campo, 1991), estos factores sociales y culturales tienen el poder de moldear la experiencia, la percepción y el significado de embarazo en cada contexto particular.

Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Esta práctica aporta múltiples beneficios físicos y emocionales, por lo que comprender sus condicionantes resulta crucial para promover su adherencia.

Motivación Intrínseca y Extrínseca

Desde la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), la motivación se clasifica en intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca está impulsada por el disfrute o interés en la actividad misma, mientras que la extrínseca responde a recompensas externas o presiones sociales. En mujeres que se convierten en madres la motivación intrínseca tiene un papel muy importante en la forma en la que la mujer se adhiere al ejercicio ya que como lo dice Deci & Ryan pues al estar relacionada con placer la mente lo acepta bien. Mientras como se menciona también en este fragmento la motivación extrínseca puede estar condicionada por normas médicas, expectativas sociales o culturales.

Percepción de Autoeficacia

La autoeficacia se nos habla de la capacidad que las personas tienen para realizar una tarea o alcanzar una meta específica. Bandura (1997) define la autoeficacia como “la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones futuras”. En el puerperio, se ha evidencia que, a mayor percepción de auto eficacia, mayor adherencia a la actividad física ya que está estrechamente relacionado con la confianza que se tiene la mujer lo que la impulsa a iniciar rutinas de ejercicio, sintiéndose en control de su cuerpo y sus decisiones ayudándola a empoderarse cada vez más de este proceso.

Apoyo Social

El apoyo es un factor importante en esta etapa ya que nos habla sobre el acompañamiento, la ayuda emocional, la orientación y los recursos que brinda el entorno sea que se hable de familia, pareja, amistades o los mismos profesionales de la salud, es decir no solo nos abre lo que compone el termino de apoyo social sino también que no permite tener claridad sobre las redes de apoyo con las que cuenta el sujeto y su solidos. Según House (1981), este apoyo

incluye cuatro dimensiones principales: emocional, instrumental, informativo y valorativo. En las mujeres en postparto, contar con personas que las motiven, les brinden cuidado o información adecuada sobre ejercicio físico puede marcar una diferencia significativa en su decisión de mantenerse activas.

Bienestar Integral

Este concepto se entiende como un estado de equilibrio entre las esferas de la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Durante el puerperio el bienestar integral es esencial ya que nos solo impacta en madre sino también en el desarrollo adecuado del bebé, favoreciendo y asegurando así una experiencia más positiva y segura para la madre y su hijo en sus primeros meses de vida.

Psicología del Deporte

La psicología del deporte estudia todos los procesos mentales y emocionales que influyen en la práctica de la actividad física. En la población escogida para esta investigación es decir mujeres en proceso de postparto este campo de la psicología nos permite tener un acercamiento a la razón del porque algunas mujeres se sienten motivadas a realizar el ejercicio y porque otra no. Weinberg y Gould (2010) afirman que la psicología del deporte busca mejorar el rendimiento, aumentar la satisfacción y fomentar el bienestar a través del ejercicio. Asimismo, la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985) destaca que cuando la motivación es interna — basada en el placer o la satisfacción personal— es más probable que se mantengan hábitos saludables, como la actividad física durante el puerperio.

Motivación Intrínseca y Extrínseca

Desde la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), la motivación se clasifica en intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca está impulsada por el disfrute o interés en la actividad misma, mientras que la extrínseca responde a recompensas externas o presiones sociales. En mujeres que se convierten en madres la motivación intrínseca tiene un papel muy importante en la forma en la que la mujer se adhiere al ejercicio ya que como lo dice Deci & Ryan pues al estar relacionada con placer la mente lo acepta bien. Mientras como se menciona también en este fragmento la motivación extrínseca puede estar condicionada por normas médicas, expectativas sociales o culturales.

Percepción de Autoeficacia

La autoeficacia se nos habla de la capacidad que las personas tienen para realizar una tarea o alcanzar una meta específica. Bandura (1997) define la autoeficacia como “la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones futuras”. En el puerperio, se ha evidencia que, a mayor percepción de auto eficacia, mayor adherencia a la actividad física ya que está estrechamente relacionado con la confianza que se tiene la mujer lo que la impulsa a iniciar rutinas de ejercicio, sintiéndose en control de su cuerpo y sus decisiones ayudándola a empoderarse cada vez más de este proceso.

Apoyo Social

El apoyo es un factor importante en esta etapa ya que nos habla sobre el acompañamiento, la ayuda emocional, la orientación y los recursos que brinda el entorno sea que se hable de familia, pareja, amistades o los mismos profesionales de la salud, es decir no solo nos abre lo que compone el termino de apoyo social sino también que no permite tener claridad sobre las redes de apoyo con las que cuenta el sujeto y su solidos. Según House (1981), este apoyo

incluye cuatro dimensiones principales: emocional, instrumental, informativo y valorativo. En las mujeres en postparto, contar con personas que las motiven, les brinden cuidado o información adecuada sobre ejercicio físico puede marcar una diferencia significativa en su decisión de mantenerse activas.

Bienestar Integral

Este concepto se entiende como un estado de equilibrio entre las esferas de la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Durante el puerperio el bienestar integral es esencial ya que nos solo impacta en madre sino también en el desarrollo adecuado del bebé, favoreciendo y asegurando así una experiencia más positiva y segura para la madre y su hijo en sus primeros meses de vida.

Psicología del Deporte

La psicología del deporte estudia todos los procesos mentales y emocionales que influyen en la práctica de la actividad física. En la población escogida para esta investigación es decir mujeres en proceso de postparto este campo de la psicología nos permite tener un acercamiento a la razón del porque algunas mujeres se sienten motivadas a realizar el ejercicio y porque otra no. Weinberg y Gould (2010) afirman que la psicología del deporte busca mejorar el rendimiento, aumentar la satisfacción y fomentar el bienestar a través del ejercicio. Asimismo, la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985) destaca que cuando la motivación es interna — basada en el placer o la satisfacción personal— es más probable que se mantengan hábitos saludables, como la actividad física durante el puerperio.

Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cualitativo ya que, como señala Ibáñez (2002), “la investigación cualitativa utiliza como datos las representaciones y los discursos obtenidos en condiciones rigurosamente diseñadas para llegar, mediante el análisis y la interpretación de las unidades de sentido (estructuras semánticas) identificadas en ellos, al origen y significación de las analogías (metonimias y metáforas) utilizadas para elaborarlas, lo que hace siguiendo el camino inverso al de su formación, es decir, al del proceso de la simbolización.” (p. 2). Este tipo de investigación permite llegar a una comprensión profunda de los distintos factores biopsicosociales que influyen en la práctica física en mujeres en etapa de postparto.

Diseño o enfoque de investigación.

Se aplicará un estudio de caso con enfoque cualitativo, según Hernández Sampieri et al. (2014) “también conocido como investigación naturalista, fenomenológica o interpretativa. Es una especie de “paraguas” en el cual se incluye una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no cuantitativos” (p. 52). Este diseño permite explorar fenómenos subjetivos y contextualizados, aportando una comprensión holística del fenómeno biopsicosocial, por medio del estudio de caso. El objetivo es explorar y describir la experiencia de mujeres en postparto en relación con la práctica de la actividad física teniendo en cuenta la influencia en la conducta de esta población desde los aspectos biopsicosociales y transversal porque la recolección de los datos se realizará en un único momento en el tiempo.

Población

La población está conformada por dos mujeres residentes de la ciudad de Bello, que se encuentran en su etapa de postparto al momento de la recolección de datos.

Muestra

La muestra fue intencional y por conveniencia, compuesta por 2 mujeres en etapa de puerperio que aceptaron hacer parte de forma voluntaria del estudio. Se eligió el tamaño muestral ya que existe saturación teórica, es decir la decisión se tomó en el momento en el que la información comenzó a ser repetitiva y no surgieron nuevas categorías de investigación relevantes.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Mujeres que cuenten con una edad superior a los 18 años, que se encontraran desde el mes 1 hasta a los 3 meses después del parto, con una clara capacidad de comunicación verbal y disposición para participar en la entrevista y encuesta.

Criterios de exclusión

Mujeres que no se encuentre en periodo posnatal o que no cuente con las condiciones medicas adecuadas como barreras físicas o psicológicas severas que contraindiquen la práctica de actividad física.

Método de muestreo

Se utilizo un muestreo no probabilístico, ya que va dirigido a seleccionar de forma intencional 2 mujeres que cumplan con los criterios establecidos que sean útiles en cuanto al aporte de información relevante para alcanzar los objetivos del estudio.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Como técnica principal se utilizará la aplicación de entrevistas semiestructuradas para la recolección de datos, con el fin de lograr una exploración profunda de las percepciones de las mujeres participantes. Las entrevistas serán guiadas por un protocolo diseñado de forma previa

que se haya validado por un profesional y experto en psicología del deporte. Se grabarán las sesiones en audio, con consentimiento firmado por los participantes, y posteriormente se transcribirán para realizar el respectivo análisis.

Unidades de análisis / categorías

Las unidades de análisis se basan en los relatos de cada una de las participantes en perspectiva a los factores relacionados con la presencia la usencia de la actividad física. Partiendo de esto emergen 3 categorías primordiales: factores biológicos, factores psicológicos y factores sociales, se toman estas subcategorías ya que son las que permitirán un acercamiento mayor para lograr una comprensión precisa del fenómeno que se aborda en la investigación

Descripción de variables / categorías y subcategorías

Factores biológicos

Molestias y complicaciones durante el periodo de recuperación, recomendaciones médicas y acompañamiento de profesionales en la salud, estado físico.

Factores psicológicos

Temores o percepción de riesgo, motivación, emociones relacionadas con el ejercicio.

Factores sociales

Acompañamiento y consejo profesional, red de apoyo por parte del grupo familiar, acceso a espacio seguros.

Plan de análisis

El análisis de la información obtenida se realizará partiendo de un enfoque cualitativo de tipo interpretativo. Se empleará el análisis de contenido temático, el cual abrirá paso no solo a identificar, sino también a organizar y describir los temas más significativos según el discurso y

la experiencia de las participantes. Para poder llevarlo a cabo la entrevista se realizará transcrita de forma textual y literal, para luego codificar con el apoyo del software Nvivo.

Este proceso se llevará a cabo por etapas. La primera será la lectura exploratoria la cual tiene como fin familiarizar los datos obtenidos mediante una lectura consciente luego de la transcripción.

Luego se comenzará con la codificación donde se deja la evidencia de las unidades de significado que se relacionan con los factores biopsicosociales. Se continuará con la construcción de categorías temáticas, en el cual se buscan códigos en categorías que permitan evidenciar discursos y experiencias de las participantes. Y para finalizar con los datos se realizará un análisis e integración de los hallazgos que se obtuvieron bajo el marco teórico y los objetivos que se plantearon en la investigación.

Procedimiento

La investigación se hará bajo una secuencia que permitirá cumplir con los objetivos ya plasmados.

Selección de participantes. El muestreo que se utilizara será intencionado para reclutar mujeres que cumplan con los criterios de inclusión es decir que estén en una etapa de puerperio determinada o aproximada, que acepten participar voluntariamente y que se encuentre en un rango de edad similar. El reclutamiento se hará por medio de redes comunitarias, grupos de deportes donde estén involucradas mujeres en proceso de post parto y centros de salud.

Contacto inicial y consentimiento informado. Una vez el muestre esté listo, se va a establecer un primer encuentro donde se le dé una introducción a la investigación exponiéndoles el objetivo y el panorama en general dejando claro los procedimientos que se llevaran a cabo y

los beneficios para continuar con la lectura y explicación del consentimiento informado para que las participantes puedan firmar si desean participar.

Recolección de información. Se recolectará la información por medio de entrevistas semiestructuradas aplicadas de forma individual. Se buscará un espacio adecuado para que las participantes se sientan cómodas y seguras, la duración será aproximadamente de 25 a 30 minutos y será documentadas por medio de audio con la previa autorización. Las preguntas abordaran aspectos biopsicosociales que influyen en la práctica de la actividad física durante la etapa de la gestación y se hará énfasis en la etapa de postparto.

Transcripción y almacenamiento. Las entrevistas serán transcritas de manera textual, los archivos serán almacenado en una base segura donde solo el investigador tenga acceso, asegurando así la seguridad de los datos.

Análisis de la información. Una vez se haya realizado la transcripción se iniciará con el plan de análisis.

Consideraciones éticas

En esta encuesta se tendrán en cuenta los principios éticos actuales, los cuales se encuentran basados en la Declaración de Helsinki. Además, serán respetados los derechos de las participantes, garantizándoles la privacidad, el anonimato, la confidencialidad de los datos recolectados y la participación voluntaria. El proceso de anonimización y codificación se hará con el fin de eliminar cualquier información que permita que las participantes sean reconocidas directamente. La información será almacenada en un equipo al que solo tendrán acceso el asesor y la investigadora. De esta manera, se podrá garantizar la privacidad y la confidencialidad de la información recolectada a las participantes.

Como menciona Álvarez Viera (2018), las consideraciones éticas son esenciales en estudios con seres humanos. Se garantizará el consentimiento informado, la participación voluntaria, la confidencialidad de los datos y el derecho a retirarse en cualquier momento. Como indican Caicedo- Guale, Vera-García y Sornoza-Palma (2020), el Código Ético orientará el estudio, asegurando integridad, responsabilidad y respeto por los derechos de las participantes.

Se les informará que esta información será usada únicamente con fines investigativos y educativos, siempre respetando no solo su integridad física, sino también mental y emocional.

Resultados

En este capítulo se presentan los hallazgos obtenidos mediante las entrevistas semiestructuradas aplicadas a dos mujeres en etapa de puerperio, residentes en el municipio de Bello (Antioquia). Desde un enfoque cualitativo fenomenológico y bajo el diseño de estudio de caso, se buscó comprender la manera en que los factores biopsicosociales influyen en la práctica de la actividad física y en la percepción de bienestar integral durante la etapa de posparto.

El análisis se construye tomando como base el modelo biopsicosocial y se organiza en tres categorías clave: factores biológicos, psicológicos y sociales, las cuales permiten interpretar las experiencias vividas por ambas participantes desde una mirada integral. La información obtenida fue agrupada en subcategorías emergentes, derivadas únicamente del discurso de cada mujer, lo que permite evidenciar las similitudes y diferencias entre ellas, así como los significados subjetivos en torno al ejercicio, el movimiento corporal, el autocuidado y la recuperación física y emocional después del parto.

A continuación, se describen los hallazgos de cada categoría emergente.

Categoría 1: Factores biológico

Los factores biológicos están relacionados con los cambios fisiológicos y físicos que experimentan las mujeres durante la etapa posnatal y con la manera en que estos influyen en su disposición y posibilidad de realizar actividad física. Las subcategorías emergentes que surgieron en el análisis son: Recuperación física y dolor posparto, Alteraciones hormonales y descanso, y Percepción corporal.

Recuperación física y dolor posparto

La participante #1 manifestó en la entrevista que su proceso de recuperación fue difícil, ya que presentó algunas complicaciones físicas derivadas del parto:

“A mí se me agrietaron los pezones horribles, no me salía leche... se me abrieron unos puntos, entonces no era capaz de sentarme bien ni de caminar” (E1).

Estas condiciones generaron una limitación funcional importante, impidiendo el movimiento libre y, a su vez, la práctica de actividad física durante el primer mes de posparto. En contraste, la participante #2 reportó una recuperación rápida y positiva:

“Mi recuperación fue bastante buena en realidad, más rápida de lo que pensé, al inicio sí me lastimaba un poco los puntos, pero nunca pasó nada grave” (E2).

Alteraciones hormonales y descanso

Ambas participantes mencionaron alteraciones en el sueño, aunque con diferencias en la magnitud de sus efectos. La participante #1 expresó que su descanso se volvió intermitente y poco reparador, lo que incrementó la fatiga y redujo su energía para realizar ejercicio:

“Tengo un sueño intermitente... no descanso, me levanto igual de agotada porque el sueño se me ha vuelto muy liviano” (E1).

En el caso de Yeny (E2), se observa una mejor regulación del sueño, mediada por la organización familiar y el apoyo constante de su pareja, lo que le permitió retomar de forma gradual sus actividades físicas.

Percepción corporal

La percepción del cuerpo posparto surge como una dimensión especialmente significativa. La participante #1 expresó inconformidad con su imagen corporal; si bien no manifestó un complejo, sí evidenció cambios en la forma en que se percibía a sí misma:

“Me veía horrible, no sabía qué usar, me sentía fea, desarreglada... por más que me arreglara no me sentía linda” (E1).

Por su parte, Yeny (E2) asumió los cambios físicos como naturales y transitorios, mostrando aceptación corporal y autoconfianza:

“Al verme engordar tanto me sentía un poco asustada, pero nunca me acomplejé, sabía que dependía de mí recuperarme” (E2).

Categoría 2: Factores psicológicos

En esta categoría se consideraron tres componentes clave para la elaboración de las entrevistas y el análisis: las emociones, las motivaciones y las creencias personales, los cuales influyen directamente en la práctica o el abandono de la actividad física. De este eje surgen tres subcategorías: Motivación y autoeficacia, Regulación emocional y afrontamiento, y Significado atribuido a la actividad física.

Motivación y autoeficacia

La participante #2 practica la actividad física por el placer y bienestar que esta le genera, lo que evidencia una motivación de carácter intrínseco. Para ella, el ejercicio representa una fuente de equilibrio personal y emocional, más allá de una obligación o recomendación médica:

“El ejercicio fue mi ancla para mi bienestar emocional y físico” (E2).

En comparación, la participante #1 presenta una motivación extrínseca, es decir, realiza actividad física para obtener una recompensa o cumplir con una expectativa externa, ya sea por recomendación médica o con fines instrumentales, como mejorar el proceso de parto o recuperar su figura. Ella expresa:

“Lo hacía como por un bien para el bebé... ahora me gustaría hacerlo para que me sirva la ropa” (E1).

Regulación emocional y afrontamiento

Según el discurso de las participantes, se observa que el ejercicio durante esta etapa puede funcionar como un regulador emocional altamente efectivo. La participante #2, por ejemplo, canalizaba sus emociones a través de la actividad física y el movimiento corporal:

“Cuando me sentía molesta, me calmaba haciendo ejercicios de respiración o saliendo a caminar” (E2).

En contraste, la participante #1, al no realizar ejercicio, no contaba con este medio de canalización emocional, por lo que sus emociones intensas tendían a manifestarse mediante el aislamiento y el retraimiento social

“Me irritaba con facilidad... trataba de estar en mi pieza y no hablaba con nadie” (E1).

Significado atribuido a la actividad física. “El ejercicio fue mi ancla para mi bienestar emocional y físico” (E2).

En comparación, la participante #1 presenta una motivación extrínseca, es decir, realiza actividad física para obtener una recompensa o cumplir con una expectativa externa, ya sea por

recomendación médica o con fines instrumentales, como mejorar el proceso de parto o recuperar su figura. Ella expresa:

“Lo hacía como por un bien para el bebé... ahora me gustaría hacerlo para que me sirva la ropa” (E1).

Regulación emocional y afrontamiento. Según el discurso de las participantes, se observa que el ejercicio durante esta etapa puede funcionar como un regulador emocional altamente efectivo. La participante #2, por ejemplo, canalizaba sus emociones a través de la actividad física y el movimiento corporal:

“Cuando me sentía molesta, me calmaba haciendo ejercicios de respiración o saliendo a caminar” (E2).

En contraste, la participante #1, al no realizar ejercicio, no contaba con este medio de canalización emocional, por lo que sus emociones intensas tendían a manifestarse mediante el aislamiento y el retraimiento social

“Me irritaba con facilidad... trataba de estar en mi pieza y no hablaba con nadie” (E1).

Significado atribuido a la actividad física

Ambas participantes relacionaron la actividad física con la salud y el bienestar integral, aunque desde perspectivas distintas. La participante #1 la percibe como una herramienta preventiva, útil para favorecer el proceso de parto y la recuperación física, pero no como parte de

su cotidianidad. En cambio, la participante #2 la concibe como una parte esencial de su identidad y de su estilo de vida, integrándola de forma natural a su rutina diaria:

“La actividad física ayuda a que uno se sienta mucho mejor” (E1).

“El ejercicio nos ayuda a mantener el equilibrio en todo, a nivel mental, emocional y físico” (E2).

Categoría 3: Factores sociales

Los factores sociales son fundamentales, ya que agrupan las condiciones contextuales, familiares y profesionales de las mujeres en estado de posparto, las cuales influyen notablemente en la práctica o abstención de la actividad física. De esta categoría se desprenden dos subcategorías: Apoyo familiar y redes cercanas y Apoyo profesional y educación en salud.

Apoyo familiar y redes cercanas

Ambas participantes resaltaron el importante papel de la familia en el proceso de recuperación. La participante #1 expresó:

“Mi familia siempre ha estado pendiente de mí y del bebé... su ayuda ha sido crucial” (E1).

Por otra parte, la participante #2 también destacó el acompañamiento constante de su pareja y de su familia como un elemento fundamental en su proceso de puerperio:

“Mi pareja y mi mamá han sido un apoyo crucial... gracias a eso puedo ir al gimnasio o tener mis espacios” (E2).

Las experiencias de ambas participantes reflejan cómo el acompañamiento del círculo familiar resulta esencial para la adaptación y reorganización de la rutina diaria, promoviendo el autocuidado y, en el caso de la segunda participante, facilitando el retorno a la actividad física.

Apoyo profesional y educación en salud

Ambas participantes hablaron sobre la escasez de apoyo a nivel profesional y la falta de orientación médica respecto a la actividad física durante el embarazo y, especialmente, en el periodo posparto. En el caso de la participante #1, se evidencia una orientación limitada por parte del personal de salud:

“La información que me daban era muy básica, solo me decían que iba a ser bueno para el parto” (E1).

Por su parte, la participante #2 complementa esta idea al señalar la necesidad de un acompañamiento más individualizado:

“Me gustaría que los profesionales entendieran que cada embarazo es diferente y que den herramientas específicas a cada mamá” (E2).

Síntesis descriptiva de los resultados

Desde una vista general, se logra evidenciar que existen diferencias significativas entre las experiencias de ambas participantes, lo que permite observar la influencia de los factores biológicos, psicológicos y sociales en la práctica de la actividad física durante el posparto.

Los hallazgos encontrados permiten evidenciar, desde una mirada holística, las experiencias, percepciones y condiciones vividas por ambas mujeres en la etapa de puerperio, sin aún establecer alguna relación teórica o interpretativa.

Análisis de resultados

En este capítulo se llevará a cabo el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos por medio de la entrevista semiestructurada realizada a dos mujeres en etapa de puerperio. El objetivo de este apartado es poner en diálogo los hallazgos empíricos con los referentes teóricos expuestos en el marco conceptual. De esta manera, se podrá comprender cómo los factores

biopsicosociales inciden en la práctica de la actividad física y en la percepción de bienestar integral durante el periodo posnatal.

De acuerdo con el modelo biopsicosocial propuesto por Engel (1977), el bienestar de la mujer no puede entenderse como una dimensión aislada, sino a partir de la interacción constante entre los procesos fisiológicos, los significados psicológicos y el entorno social. Todo debe abordarse de manera holística para comprender cómo se desenvuelve la madre en su proceso de recuperación. Este enfoque permite analizar de forma integral las experiencias por las que atraviesan estas mujeres de manera individual, considerando tanto los determinantes sociales como los contextuales que influyen en su conducta y en su adaptación posnatal.

Análisis desde los factores biológicos

Los resultados revelan que los factores biológicos son fundamentales en el proceso de recuperación. Las diferencias entre ambas mujeres muestran que la capacidad de retomar la actividad física está mediada no solo por su estado de salud, sino también por las condiciones del parto y la percepción de su propio cuerpo.

En el caso de la primera participante, se observa que el dolor y las condiciones físicas representaron una barrera directa para el retorno a la actividad física, ya que su movilidad se vio afectada. Esto coincide con lo expuesto por la OMS (2020), que señala que las complicaciones después del parto, si bien son frecuentes, suelen ser desatendidas e ignoradas por los programas de atención materna, lo que impide una recuperación rápida y disminuye la disposición al movimiento.

Por otra parte, en el caso de la participante #2 se evidencia un proceso de recuperación más favorable, lo cual puede interpretarse también como una interacción más saludable entre los factores biopsicosociales (parto sin complicaciones, apoyo familiar y orientación médica). Esta

observación concuerda con los planteamientos de Montes-Tejada et al. (2020), quienes indican que la fatiga y el dolor posparto son variables que se mitigan significativamente cuando la mujer recibe acompañamiento profesional y emocional durante el puerperio.

Asimismo, las alteraciones hormonales y del sueño que exponen ambas participantes muestran claramente el carácter fisiológico propio de la etapa posnatal, cambios que afectan de manera directa la energía y la motivación de la madre. Según la OMS (2019), los cambios hormonales posparto se reflejan en los niveles de estrógeno y progesterona, los cuales alteran los ritmos circadianos y predisponen a cuadros de fatiga e inestabilidad emocional. Estos hallazgos evidencian que los procesos neuroendocrinos propios de esta etapa forman parte también de las limitaciones para realizar ejercicio, junto con el estado corporal.

En cuanto a la percepción corporal, se puede observar cómo en ambas participantes esta se conecta con el componente psicológico. Mientras la participante #1 experimenta insatisfacción y malestar, la participante #2 enfrenta los cambios de manera optimista y muestra aceptación hacia su proceso posparto. Esto se relaciona con el modelo de autoeficacia de Bandura (1997), el cual plantea que la percepción del control sobre el propio cuerpo y la confianza en la capacidad de recuperación y readaptación son elementos importantes para generar conductas adaptativas y saludables.

Análisis desde los factores psicológicos

La dimensión psicológica constituye un eje central en la adherencia a la práctica del ejercicio. Los hallazgos muestran que las creencias, motivaciones y emociones están directamente relacionadas con la forma en que las mujeres afrontan el proceso de recuperación y readaptación.

La participante #2 manifiesta una motivación intrínseca, ya que realiza actividad física por placer y bienestar personal, lo que favorece la constancia y aporta equilibrio emocional. Esta experiencia refleja lo planteado por la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), quienes afirman que este tipo de motivación es más estable y sostenible en el tiempo, pues se relaciona con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación.

En otra línea, la participante #1 presenta una motivación extrínseca, es decir, guiada por metas externas o recompensas como mejorar su condición física o evitar complicaciones en el parto. Según Deci y Ryan (1985), este tipo de motivación genera comportamientos temporales y poco sostenibles, lo que explica la discontinuidad en la práctica del ejercicio después del parto una vez alcanzadas dichas metas.

De acuerdo con la regulación emocional, se logra evidenciar que la práctica de la actividad física funciona como un mecanismo de afrontamiento positivo. La participante #2 utiliza la actividad física como medio para canalizar sus emociones, mientras que la participante #1, al no contar con esta herramienta, experimenta irritabilidad y retraimiento. Esto respalda lo expuesto por Villalonga Gayá (2023), quien sostiene que el ejercicio actúa como un modulador anímico, ayudando a reducir la ansiedad y el estrés relacionados con la etapa de puerperio.

Además, la forma en que se integra el ejercicio al estilo de vida está condicionada por el significado que se le atribuye a la actividad física. Para la participante #2, representa bienestar y un estilo de vida ya establecido, convirtiéndose en parte de su identidad y otorgándole una mayor percepción de control sobre su salud. En cambio, la participante #1 la percibe como una herramienta temporal con un fin específico. Esto coincide con lo expuesto por Bandura (1997) en

relación con la autoeficacia y el comportamiento de salud: cuando el hábito se internaliza y se asocia al autoconcepto, la probabilidad de que se mantenga en el tiempo aumenta.

En síntesis, el componente psicológico no solo determina la adherencia al ejercicio, sino también la forma en que las mujeres construyen y perciben su identidad, y cómo afrontan la maternidad desde la autopercepción y el bienestar integral.

Análisis desde los factores sociales

Hablando desde los factores sociales, se evidencia que el apoyo no solo social, sino también profesional, es fundamental para la adaptación al posparto y la continuidad de los hábitos saludables. Las redes de apoyo se convierten en el principal factor protector, ya que alivian la carga emocional y física que demanda la maternidad.

En la experiencia de la participante #2 se resalta la importancia que otorga al acompañamiento de su pareja y de su madre como elemento fundamental para organizar su tiempo y disponer de espacios destinados a la actividad física. Este hallazgo concuerda con lo planteado por Montes-Tejada et al. (2020), quienes sostienen que la salud mental se ve notablemente fortalecida por la corresponsabilidad familiar, la cual también mejora la adherencia a las recomendaciones médicas y de autocuidado.

A diferencia de la participante #2, la participante #1, si bien reconoce el apoyo de su familia, no cuenta con una red sólida que actúe como facilitadora para retomar el ejercicio en la etapa posnatal. Esto refleja la persistencia de los roles de género tradicionales, que asocian a la madre como la principal responsable del cuidado del bebé, limitando así su tiempo y capacidad de autocuidado. Desde una mirada crítica, este tipo de desigualdad social refuerza las barreras estructurales que impiden alcanzar un bienestar materno efectivo.

Asimismo, en ambos discursos se evidencia una inconformidad con el acompañamiento médico y la orientación profesional respecto al tema de la actividad física, lo que demuestra la necesidad de fortalecer los programas de atención materna. Tal como lo señala la OMS (2020), la atención posnatal continúa centrada casi exclusivamente en la salud física, sin abordar de manera holística la salud mental y emocional, ni considerar las condiciones sociales que influyen en el bienestar de la mujer. Esta deficiencia en los sistemas de salud fomenta el desconocimiento sobre los beneficios de la actividad física y genera miedos e inseguridad, debilitando la confianza de las mujeres para retomar el ejercicio y mejorar su bienestar integral.

En esta misma línea, Engel (1977) afirma que la ausencia de acompañamiento profesional provoca un desequilibrio entre las tres dimensiones del modelo biopsicosocial, reduciendo la comprensión del fenómeno materno a un asunto meramente biológico. Por lo tanto, el acompañamiento interdisciplinario entre profesionales de la psicología, la medicina y la educación física se constituye como una necesidad urgente para promover el bienestar integral durante el puerperio.

Discusión de resultados

Los hallazgos obtenidos a través de las entrevistas semiestructuradas realizadas a las dos mujeres en etapa de puerperio muestran que la actividad física durante esta etapa se encuentra determinada por la interacción de los factores biológicos, psicológicos y sociales, en coherencia con el modelo biopsicosocial. Las experiencias evidenciadas en el discurso de las participantes permiten comprender que el bienestar posnatal no depende exclusivamente de la ausencia de síntomas físicos, sino también del equilibrio entre el cuerpo, el entorno y las emociones.

Como factores protectores que promueven la práctica de la actividad física se destacan la motivación intrínseca, el adecuado acompañamiento familiar y el apoyo profesional, los cuales

contribuyen a fortalecer el bienestar integral de la mujer. Por otro lado, la falta de orientación médica, las barreras y complicaciones físicas, así como la autoeficacia reducida, se identifican como factores de riesgo que limitan la recuperación y generan desestabilización emocional en la madre durante el puerperio.

Los resultados obtenidos en esta investigación se alinean con lo expuesto por Villalonga Gayá (2023) y Montes-Tejada et al. (2020), quienes destacan la importancia de promover la actividad física en mujeres en etapa de posparto desde un enfoque holístico, que no conciba el bienestar físico como un factor aislado, sino que también reconozca las particularidades emocionales y sociales del proceso materno

Asimismo, se evidencia una carencia de estrategias de intervención interdisciplinaria que integren de manera adecuada la psicoeducación, la orientación médica y el acompañamiento emocional, con el propósito de fomentar el autocuidado y el bienestar integral de la madre.

Para finalizar, este estudio evidencia que el puerperio, si bien constituye una etapa crítica en la salud integral de la mujer, continúa siendo poco visibilizado tanto en los programas de atención como en la literatura académica. Profundizar en esta temática y en esta línea de investigación permitirá diseñar programas preventivos orientados a fortalecer la salud mental, la autoestima, la autopercepción y la integración social de las madres, favoreciendo de esta manera su bienestar y el fortalecimiento del vínculo con su entorno.

Conclusión

El presente estudio, desarrollado desde un enfoque fenomenológico y un diseño de estudio de caso, permite comprender cómo los factores biopsicosociales influyen en la práctica de actividad física y en el bienestar integral de las mujeres durante el puerperio. A través del

análisis de las experiencias de dos mujeres en etapa posnatal, se logra identificar que la práctica de la actividad física —o la ausencia de esta— está mediada por la interacción de los factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales afectan de manera distinta según el contexto emocional y personal de cada mujer.

En el plano biológico, se comprende que, según las condiciones físicas posteriores al parto —como el dolor, los puntos, la fatiga y las alteraciones del sueño—, pueden presentarse obstáculos al momento de hablar de una reintegración a la actividad física, especialmente si no existe una percepción positiva del cuerpo o cuando se desconocen los beneficios del ejercicio. Sin embargo, cuando la mujer cuenta con una percepción corporal positiva y una recuperación

satisfactoria, el componente biológico se convierte en un facilitador de la práctica, contribuyendo al bienestar físico y emocional.

Desde el factor psicológico, fue fundamental el papel de la motivación y la autoeficacia. La mujer con motivación intrínseca, que concibe la actividad física como una parte determinante de su identidad y bienestar personal, logra mantener sus hábitos frente al ejercicio, acompañándolos de una actitud resiliente, positiva y constante. En contraste, la mujer que presenta una motivación extrínseca, guiada por recompensas externas, identifica la actividad física como una obligación temporal, lo cual limita su continuidad en el posparto y depende, en gran medida, de las recomendaciones médicas. Este hallazgo reafirma la importancia de fortalecer los procesos de autoconocimiento, motivación autónoma y empoderamiento femenino como pilares del bienestar integral.

En cuanto al factor social, se establece que el acompañamiento adecuado a nivel familiar y profesional constituye un elemento clave para la adherencia a la actividad física. Las redes de apoyo y su presencia constante favorecen hábitos como la organización del tiempo, el descanso adecuado y la seguridad emocional. En cambio, la falta de orientación individualizada por parte de los profesionales de la salud genera desinformación, miedo y desconfianza frente a la práctica del ejercicio durante el posparto. Es necesario, desde el ámbito de la salud, consolidar estrategias interdisciplinarias que articulen la medicina, la psicología y la educación física de manera integral, desde una visión biopsicosocial, inclusiva y humanizada.

De forma general, los resultados indican que la actividad física cumple una función de regulador y anclaje emocional, permitiendo a la mujer fortalecer su autoestima, mitigar los síntomas del puerperio y favorecer la adaptación al nuevo rol materno. No obstante, para alcanzar estos beneficios, es esencial que las mujeres reciban acompañamiento, información

oportuna y validación social de sus necesidades, rompiendo así los estigmas que aún asocian el ejercicio con riesgos durante el puerperio.

Asimismo, este estudio pone en evidencia que el bienestar integral de la mujer durante el puerperio no puede ser comprendido desde una sola dimensión. La interacción entre cuerpo, mente y entorno social debe abordarse de manera conjunta y como un sistema dinámico en el que cada elemento se retroalimenta del otro. En esta misma línea, fomentar la actividad física no solo implica promover el movimiento, sino también resignificarlo como una práctica de autocuidado, empoderamiento y reconstrucción identitaria, teniendo en cuenta las condiciones individuales de cada sujeto.

De igual manera, se resalta que la etapa del puerperio también representa un periodo de vulnerabilidad, transformación y crecimiento personal para la mujer. Comprender a fondo esta fase desde la psicología del deporte amplía el horizonte de intervención, invitando a los profesionales a mirar más allá del síntoma físico y, desde un abordaje interdisciplinario, reconocer la riqueza emocional y simbólica que conlleva la maternidad y cómo esta puede influir en el bienestar integral de las mujeres.

En conclusión, la actividad física en el puerperio trasciende el ámbito corporal, constituyéndose también en una experiencia emocional, social y simbólica que ayuda a la mujer a reconstruirse, reencontrarse y adaptarse nuevamente a su bienestar integral en medio de los cambios propios de la maternidad.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos a lo largo de la investigación, se considera pertinente realizar una serie de recomendaciones orientadas al fortalecimiento de los procesos de acompañamiento, orientación y promoción del bienestar integral de las mujeres en etapa de posparto. Estas sugerencias buscan ofrecer aportes aplicables tanto al campo profesional de la

psicología del deporte como a las distintas áreas médicas que acompañan a las mujeres en sus diferentes etapas reproductivas, así como al ámbito educativo, el cual tiene el poder de sensibilizar a la comunidad frente a esta temática. Todo ello con el fin de fomentar la práctica de la actividad física como una herramienta de autocuidado, regulación emocional, canalización y reconstrucción identitaria en esta etapa vital.

14.1. Explorar el impacto de los programas de intervención interdisciplinaria que integren la actividad física, el acompañamiento psicológico y la educación durante el puerperio, con el fin de promover una recuperación integral y prevenir posibles trastornos emocionales, como la depresión posparto.

14.2. Diseñar estrategias psicoeducativas dirigidas exclusivamente a mujeres gestantes y púerperas, con el propósito de fortalecer la autopercepción, la autoeficacia y la adherencia a las prácticas de actividad física. De este modo, se logrará reconocer el ejercicio como un recurso de bienestar emocional, integral y de autocuidado.

14.3. Analizar las experiencias de mujeres desde una mirada inclusiva, teniendo en cuenta sus diferentes contextos socioculturales. Esto permitirá comprender cómo las dinámicas familiares, laborales y de cuidado influyen en la adherencia a la actividad física, logrando así ajustar las estrategias de intervención a las realidades individuales de cada entorno.

14.4. Sensibilizar y fortalecer la formación de los profesionales de la salud —en especial médicos, psicólogos y docentes en educación física— para que integren una mirada biopsicosocial y humanizada al momento de atender esta población. De este modo, se garantiza un acompañamiento más sensible, individualizado y respetuoso frente a las necesidades de cada madre.

14.5. Promover, desde la psicología social, la creación de redes comunitarias de apoyo materno, donde las mujeres puedan compartir sus experiencias, acceder a la orientación

profesional de forma más ágil y participar en espacios de actividad física guiada. Esto favorecerá la adherencia al ejercicio, la cohesión social y la disminución de la sobrecarga emocional derivada de la falta de una red de apoyo estable durante el posparto.

14.6. Impulsar investigaciones longitudinales que evalúen el impacto a largo plazo de la práctica de actividad física en la salud mental y emocional de las mujeres en el periodo posnatal, con el fin de contribuir a la consolidación de evidencia científica desde la psicología del deporte y la salud.

En síntesis, establecer nuevas estrategias de acompañamiento durante el puerperio requiere una mirada interdisciplinaria que integre los aportes de la psicología, la medicina y la educación física, desde una comprensión biopsicosocial y humanizada. Implementar programas de apoyo, sensibilización e intervención integral permitirá no solo abordar y mejorar la salud física de las madres, sino también su bienestar psicológico y social. Esto favorecerá una maternidad más consciente, equilibrada, empoderada y saludable.

Este compromiso, tanto institucional como profesional, debe asumirse con responsabilidad frente a la salud de la mujer, contribuyendo así a dar un paso esencial hacia una sociedad más equitativa, comprensiva y sensible ante las necesidades que emergen a lo largo del ciclo materno.

Referencias bibliográficas

- Álvarez Viera, P. (2018). Cartilla ética e investigación [Ethics and research primer]. Revista Redipe, (1). <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/434/430>
- Aucay Cabrera, J. J. (2022). Sedentarismo durante el embarazo, efectos y consecuencias que afectan a la madre en el embarazo y durante el parto [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad Católica de

- Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/0582a3c9-a1a0-4297-8372-772a688bb764/content>
- Caicedo-Guale, L. C., Vera-García, M., & Sornoza-Palma, K. (2020). Código de ética de los países latinoamericanos [Code of ethics of Latin American countries]. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 4(7, Ed. Esp. noviembre).
<https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0063>
- Castañeda Orozco, A., Montero Hernández, V. C., & Murillo López, D. (2023). Relación entre depresión e ideación suicida en mujeres en estado post parto de la ciudad de Medellín [Trabajo de grado profesional, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia.
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/54895>
- Casas, J. M. V., González, K. J. C., & Melo, M. T. (2022). Estilos de vida saludables y hábitos de sedentarismo percibidos en la población de la Corporación Universitaria Americana entre 17 y 26 años, Medellín, durante el año 2020-2021. *Revista CIES*, 13(1), 65–82.
<http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/387/469>
- DiPietro, L., Evenson, K. R., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R. P., Piercy, K. L., VauxBjerke, A., & Powell, K. E. (2019). Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: An umbrella review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1292–1302. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001941>
- Gallo-Galán, L. M., Gallo-Vallejo, M. Á., & Gallo-Vallejo, J. L. (2023). Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica. *Atención Primaria*, 55(3), 102553.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102553>

González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(Supplement 1), 125–131.

<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

Guzmán-Ortiz, E., Cárdenas-Villarreal, V. M., Ramírez-Silva, C. I., & Álvarez-Aguirre, A. (2021). Barreras y autoeficacia para la actividad física y alimentación saludable en mujeres embarazadas. *PsicoEureka*, 18(M), 80–99.

https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-18-M_0.pdf#page=82

Jiménez Martínez, J., Gutiérrez Villadiego, Y., & Rojas Martínez, C. P. (2023). Evaluación del sedentarismo en instituciones educativas de Colombia. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 216–224. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9769497>

Manzini, J. L. (2000). Declaración de Helsinki: Principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta Bioethica*, 6(2). <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2000000200010>

Marín Morales, D., Bullones, M. A., Carmona Monge, F. J., Carretero Abellán, I., Moreno Moure, M. A., & Peñacoba Puente, C. (2008). Influencia de los factores psicológicos en el embarazo, parto y puerperio. Un estudio longitudinal. *NURE Investigación: Revista Científica de Enfermería*, (37). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7763110>

Medina Velandia, E. M. (2016). Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2836/TE-19773.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Montes-Tejada, A., Sánchez-García, J. C., Merino-García, E., Molina-Martínez, E., & Rodríguez-Blancue, R. (2020). El ejercicio físico en el embarazo y/o el posparto frente a la fatiga percibida. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 329–346.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.2916>
- Pérez Córdoba, E. A., & Estrada Contreras, O. (2015). Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de Psicología*, 33(1), 39–46.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561/424>
- Rial-Vázquez, J., Vila-Farinas, A., Varela-Lema, L., Santiago-Pérez, M. I., Rey-Brandariz, J., Candal-Pedreira, C., & Pérez-Ríos, M. (2023). Actividad física en el embarazo y puerperio: Prevalencia y recomendaciones de los profesionales sanitarios. *Atención Primaria*, 55(5), 102607. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102607>
- Rodríguez-Díaz, L., Ruiz-Frutos, C., Vázquez-Lara, J. M., Ramírez-Rodrigo, J., VillaverdeGutiérrez, C., & Torres-Luque, G. (2017). Effectiveness of a physical activity programme based on the Pilates method in pregnancy and labour. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 27(5), 271–277. <https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2017.05.007>
- Salazar Martínez, C. (2016). Realización de ejercicio físico durante el embarazo: Beneficios y recomendaciones. *Revista Española de Educación Física y Deportes (REEFD)*, (414), 55–63. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/480/466>
- Sánchez-Martínez, Y., Camargo-Lemos, D. M., Ruiz-Rodríguez, M., Triana, C. A., & Sarmiento, O. L. (2022). Prevalencia y factores asociados con la práctica de actividad física en mujeres gestantes adultas en Colombia. *Biomédica*, 42(2), 231–245.
<https://doi.org/10.7705/biomedica.6307>

- Sánchez-Martínez, Y., Camargo-Lemos, D. M., Ruiz-Rodríguez, M., Triana, C. A., & Sarmiento, O. L. (2022). Prevalencia y factores asociados con la práctica de actividad física en mujeres gestantes adultas en Colombia. *Biomédica*, 42(2), 378–389.
<https://doi.org/10.7705/biomedica.6307>
- Sastre Miras, I. (2015). Aspectos psicológicos y emocionales durante la gestación y el puerperio [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid, Facultad de Enfermería]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/11938/TFG-H292.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Iglesias, L. E., & Galvis, Y. (2014). Variables predictoras de los niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años, Medellín 2012. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 17(1), 109–120.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-42262014000100008&script=sci_arttext
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., & Aduen Angel, J. I. (2015). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años: Sincelejo (Colombia). *Salud Uninorte*, 31(1), 70–80.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522015000100009&script=sci_arttext
- Villalonga Gayá, A. (2023). ¿Realizar actividad física durante el embarazo mejora la calidad de vida? [Trabajo de fin de grado, Universidad de las Illes Balears]. Repositorio Institucional UIB.
https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/165099/Villalonga_Gaya_Ana.pdf?sequence=1&isAllowed

Anexos



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr./Sra. _____, mayor de edad,
con domicilio en _____ C/ _____
identificado/a con cédula de ciudadanía N.º _____, consiente su participación en
el proyecto de investigación: *"Influencia de los factores biopsicosociales en la práctica de la
actividad física de 2 mujeres en su periodo de gestación y su relación con el bienestar integral
durante el postparto"*, desarrollado como trabajo de grado para optar al título de Psicóloga en la
Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), sede Bello.

Este proyecto tiene como propósito explorar la influencia de los factores biopsicosociales en la
práctica de actividad física en mujeres gestantes y su relación con el bienestar integral durante el
postparto.

La participación implica responder entrevistas semiestructuradas y cuestionarios, así como compartir
información relacionada con experiencias durante el embarazo, el postparto y la práctica de actividad
física.

De manera general y anónima, al finalizar el proceso se entregará un informe académico que garantice
la privacidad de la información, de modo que no se revelará ninguno de los nombres ni datos
personales que puedan permitir su identificación. Por tanto, autoriza el manejo y uso de la
información obtenida únicamente con fines investigativos y académicos, respetando la privacidad de
cada participante, y autoriza a la investigadora a difundir los resultados siempre y cuando su identidad
se mantenga anónima.

Asimismo, autoriza la grabación en audio de las entrevistas, únicamente con fines de análisis
académico, garantizando la protección de su identidad.

La participación en la investigación es completamente voluntaria. Igualmente, puede solicitar
información en cualquier momento sobre los propósitos de esta actividad o retirarse sin ningún
inconveniente.

Para más información puede comunicarse con:
Juliana García Uribe, estudiante del programa de Psicología.
Correo: juliana.garcia-u@uniminuto.edu.co – Celular: 300 200 67 97.

Si ha leído y entendido completamente este documento, y está de acuerdo con participar en este
proyecto, por favor firme abajo. Si tiene alguna pregunta o inquietud, por favor háganosla saber antes
de firmar.

Firma del participante
C.C.