

VELOCIDAD AUTOSELECCIONADA DE MARCHA EN EMBARAZADAS

Racedo A.¹⁻²⁻³; Biancardi C.²⁻⁴; Bonezi A.²⁻⁴; Bona RL.²⁻⁴

¹ Instituto Superior de Educación Física. Centro Universitario Regional (CENUR) Litoral Norte - Paysandú. Universidad de la República, Uruguay

² Laboratorio de Investigación en Biomecánica y Análisis del Movimiento. (CENUR) Litoral Norte - Paysandú. Universidad de la República, Uruguay

³ Programa de Investigación Biomédica – Facultad de Medicina. Universidad de la República, Uruguay

⁴ Departamento de Ciencias Biológicas (CENUR) Litoral Norte – Paysandú

INTRODUCCIÓN

Durante el embarazo el cuerpo experimenta grandes cambios morfológicos que lleva a alteraciones en la postura estática y dinámica.¹

Estas modificaciones pueden ocasionar variaciones en el patrón de la marcha, disminución en ángulos y frecuencia de pasos, y aumento de la inestabilidad.^{2,3}

Modificando la velocidad autoseleccionada de marcha, la cual normalmente coincide con la velocidad óptima (velocidad en la que el consumo de oxígeno es menor).^{4,5}



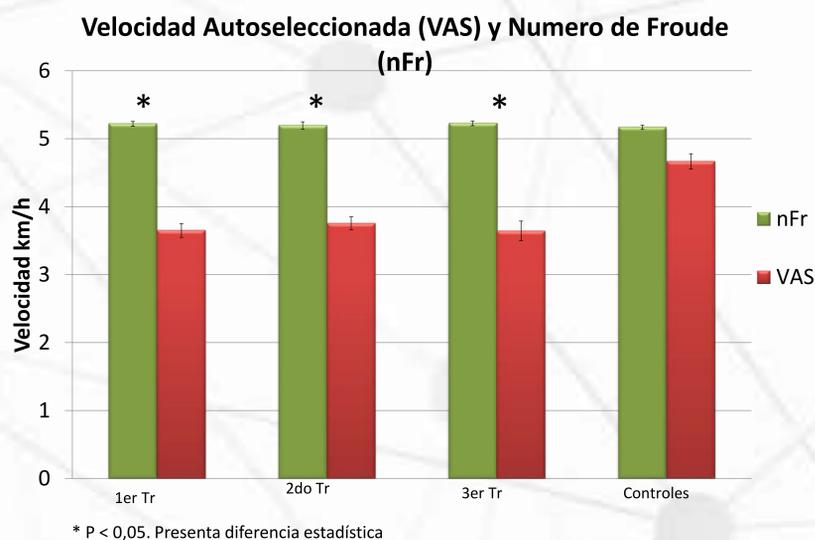
El objetivo de este estudio fue comparar la velocidad autoseleccionada de marcha (VAS), con la velocidad óptima estimada por el número de Froude (nFr).

OBJETIVO

MÉTODOS

Participaron: 13 embarazadas 1er trimestre (Tr), 16 en el 2do, 18 en el 3ero y 15 controles.

El protocolo consistió en realizar una marcha en un pasillo de 15 metros a la velocidad más confortable, se realizó un promedio de tres intentos. Para comparar las velocidades y nFr intra-grupos fue utilizado un Test-T para variables dependientes. Para la comparación entre grupos se realizó ANOVA de un factor y un Post Hoc de Bonferroni, para verificar las diferencias.



Datos en media ± desvío estándar (Velocidad en km/h):

VAS: 1°Tr 3,63±0,36, 2°Tr 3,8±0,4, 3°Tr 3,64±0,63, Controles 4,67±0,44.

nFr: 1°Tr 5,22±0,12, 2°Tr 5,2±0,2, 3°Tr 5,23±0,14, Controles 5,17±0,11.

No se encontró diferencia (p < 0,05) para la VAS suelo entre los trimestres (p = 0,763), pero si al comparar cada grupo con los controles (p < 0,0001).

No se encontró diferencia para los nFr calculados entre grupos (p = 0,72).

Si se encontró diferencias entre la VAS suelo y el nFr para los grupos de las embarazadas: 1Tr (P = 1,4^{E-13}), 2Tr (4,31^{E-14}), 3Tr (2,11^{E-12}).

RESULTADOS

CONCLUSIONES

Como primeras conclusiones se puede determinar que la VAS de las embarazadas no coincide con su velocidad óptima de marcha, lo que puede generar aumento del costo de transporte generando menor economía de marcha.⁵ La marcha es una actividad básica del día a día. La manutención de una vida activa es importante para la salud de la madre y del bebé.⁶

La prescripción de ejercicios físicos que atiendan al patrón de marcha podrían generar mayor estabilidad y control de la VAS, brindándoles un embarazo sano y consecuentemente mas confortable.^{5,7}



REFERENCIAS

- 1- Mottola et al., 2019, 2-Foti et al., 2000, 3- Forczek y Staszkievicz, 2012, 4- Detrembleur, et al., 2005, 5- Bona Y Tartaruga ,2011, 6- ACOG Committee Opinion, 202, 07- Hecke et al., 200, Bonezi, et al., 2010.