



FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TESIS DE MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Título:

Barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en personas gestantes de sectores socioculturales vulnerables de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Maestranda: Insua, María Fernanda

Legajo: 31.429

Correo electrónico: ferinsua@gmail.com

Directora de tesis: Dra. Gabriela de Roia

Co-directora de tesis: Mg. Valeria Gómez

Fecha de presentación: (25/02/2026)

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO -*Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha: 26 de febrero de 2026

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 29 de octubre de 2025

Firma y aclaración de la autora:



María Fernanda Insua

Resumen

La presente tesis aborda como tema de investigación las barreras y los facilitadores (B y F) para la práctica de actividad física (AF) en personas gestantes (PG), provenientes de sectores socioculturales vulnerables de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

Se desarrolla a través de un diseño exploratorio-descriptivo, donde se describe el comportamiento de las variables analizadas, cuyo carácter exploratorio está dado por la población en estudio. La muestra está integrada por un subgrupo de la población de interés, compuesta por PG que asistieron a controles prenatales en el Hospital General de Agudos Parmenio Piñero, durante el año 2023. El instrumento utilizado para la producción de datos es la entrevista semiestructurada y la fuente de datos es primaria. Los datos fueron analizados mediante el método comparativo constante al mismo tiempo que fueron producidos en el trabajo de campo, permitiendo realizar ajustes del muestreo y del instrumento de recolección.

Los resultados arrojan que tanto las B como los F que reportan las gestantes de esta población vulnerable, son predominantemente, de tipo intrapersonal. Las B mayormente reportadas son los síntomas del embarazo, la falta de tiempo y la falta de conocimiento de ejercicios seguros y de los beneficios de la AF para la madre y el bebé. Los F se registran en el dominio ocupacional, ya que todas las gestantes realizaban tareas domésticas. La caminata es la AF más elegida, tanto en el dominio del tiempo libre como para el transporte. Entre las B y los F interpersonales, reportan el apoyo del entorno y tener compañía para realizar AF. La mala situación económica genera que muchas gestantes deban priorizar el trabajo a la AF. Cuando el trabajo que realizan es activo o de pie, opera de F ambiental y cuando lo desarrollan sentadas es una B.

Palabras clave: Persona Gestante - Actividad Física - Barrera - Facilitador.

Abstract:

This thesis addresses as a research topic the barriers and facilitators for the practice of physical activity in pregnant people from vulnerable sociocultural sectors of the Autonomous City of Buenos Aires (CABA).

It is developed through an exploratory-descriptive design, where the behavior of the analyzed variables is described, whose exploratory nature is given by the population under study. The sample is made up of a subgroup of the population of interest, composed of pregnant people who attended prenatal check-ups at the Parmenio Piñero General Hospital, during the year 2023. The instrument used for data collection was the semi-structured interview, and the data source was primary. The data were analyzed using the constant comparative method, simultaneously with their collection in the field, allowing for adjustments to the sampling and data collection instrument.

The results show that both the barriers and facilitators reported by pregnant women in this vulnerable population are predominantly intrapersonal. The most frequently reported barriers are pregnancy symptoms, lack of time, and lack of knowledge about safe exercises and the benefits of physical activity for both mother and baby. Facilitators were found in the occupational domain, as all pregnant women performed domestic tasks. Walking was the most frequently chosen physical activity, both during leisure time and for transportation. Among the interpersonal barriers and facilitators, they reported support from their environment and having company to engage in physical activity. The poor economic situation forces many pregnant women to prioritize work over physical activity. When their work is active or involves standing, it acts as an environmental facilitator, but when it involves sitting, it becomes a barrier.

Key words: pregnant people - physical activity - barriers – facilitators.

Índice

1. Primera parte: Delimitación teórica del objeto de estudio.....	8
1.1. Área temática.....	8
Rama.....	8
Tema.....	8
Subtema.....	8
1.2. Introducción.....	8
1.3. Problema de investigación.....	10
1.4. Antecedentes y relevancia cognitiva.....	10
1.5. Marco Teórico.....	21
1.5.1. Capítulo 1. AF.....	21
AF: Definición y dimensiones.....	21
Beneficios de la AF durante el período de gestación.....	23
Datos sobre el porcentaje de PG suficientemente activas a nivel mundial, regional y nacional.....	26
1.5.2. Capítulo 2. Percepciones sobre AF.....	27
1.5.3. Capítulo 3. B y F para la práctica de AF durante el embarazo.....	29
1.5.3.1. B para la práctica de AF durante el embarazo.....	30
1.5.3.1.1. B intrapersonales.....	30
1.5.3.1.2. B interpersonales.....	31
1.5.3.1.3. B ambientales.....	32
1.5.3.2. F para la práctica de AF durante el embarazo.....	32

1.5.3.2.1. F intrapersonales.....	32
1.5.3.2.2. F interpersonales.....	33
1.5.3.2.3. F ambientales.....	33
1.6. Objetivos.....	34
1.6.1. Objetivo general.....	34
1.6.2. Objetivos específicos.....	34
2. Segunda Parte: Material y Método.....	35
2.1. Tipo de diseño.....	35
2.2. Instrumentos y fuentes para la producción de datos.....	36
2.3. Universo y muestra.....	40
2.4. Plan de tratamiento y análisis de datos.....	41
2.4.1. Problemáticas y discusiones en el proceso del análisis de datos.....	43
3. Tercera Parte: Resultados.....	45
3.1. Exposición de datos.....	45
3.2. Análisis de datos e interpretación de resultados.....	45
3.2.1. Caracterización sociodemográfica de las PG.....	45
3.2.2. Manifestaciones de AF de las PG, durante el día, en los dominios ocupacional, del transporte y del tiempo libre.....	47
3.2.2.1. Manifestaciones de AF de las PG, en el dominio ocupacional.....	47
3.2.2.2. Manifestaciones de AF de las PG, en el dominio del transporte.....	51
3.2.2.3. Manifestaciones de AF de las PG, en el dominio del tiempo libre.....	53
3.2.3. B y F percibidos por las PG, para la práctica de AF.....	55
3.2.3.1. Resultados de las B intrapersonales.....	55
3.2.3.2. Resultados de las B interpersonales.....	65
3.2.3.3. Resultados de las B ambientales.....	68

3.2.3.4. Resultados de los F intrapersonales.....	69
3.2.3.5. Resultados de los F interpersonales.....	72
3.2.3.6. Resultados de los F ambientales.....	74
3.2.4. Síntesis de datos y establecimiento de categorías.....	74
3.2.5. Respuestas de las gestantes ante la propuesta de participar de un programa de ejercicio físico para embarazadas en el Hospital.....	75
3.3. Discusión de los resultados y del proceso de investigación.....	76
3.3.1. Convergencias y divergencias de los resultados del estudio con los antecedentes....	76
3.3.2. Fortalezas y debilidades del estudio.....	85
3.3.2.1. En cuanto a las fortalezas.....	85
3.3.2.2. En cuanto a las debilidades.....	86
4. Cuarta Parte: Conclusiones y sugerencias.....	88
4.1. Conclusiones.....	88
4.2. Sugerencias y futuras investigaciones.....	92
4.2.1. Sugerencias práctico sociales.....	92
4.2.2. Sugerencias cognitivas para futuras investigaciones.....	93
5. Referencias bibliográficas.....	95
6. Anexos.....	100
6.1. Anexo 1: Resumen de antecedentes.....	100
6.2. Anexo 2: Modelo de consentimiento informado.....	103
6.3. Anexo 3: Guión de entrevista.....	109
6.4. Anexo 4: Transcripción de entrevistas.....	111
6.5. Anexo 5: Descripción de datos.....	257

1. Primera parte: Delimitación teórica del objeto de estudio

1.1. Área temática: Ciencias de la Salud

Rama: AF para la Salud

Tema: AF en PG

Subtema: B y F para la práctica de AF en PG provenientes de sectores socioculturales vulnerables de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

1.2. Introducción

La presente tesis de maestría aborda, como tema de estudio, las B y F para la práctica de AF en PG, provenientes de sectores socioculturales vulnerables de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

La elección del mismo guarda relación con los contenidos cursados en la cátedra Diseño de Planes y Programas, de la Maestría en AF y Deporte, de la Universidad de Flores (UFLO), a cargo de la Prof. Gabriela de Roia.

Asimismo, el estudio se desarrolla en el marco de una de las líneas de investigación del Laboratorio de Estudios de AF (LEAF), de la mencionada institución, titulado: “B y F para la práctica de AF y la disminución del comportamiento sedentario y sueño adecuado en personas gestantes”¹.

Por otro lado, el tema seleccionado se inscribe en la historia de un proceso de investigación liderado por el Dr. Rubén Barakat, desde hace más de 15 años y la posibilidad de realizar esta investigación fue viable gracias a la vinculación estratégica entre UFLO (Facultad

¹Proyecto de investigación: B y F para la práctica de AF y la disminución del Comportamiento Sedentario y Sueño adecuado en PG. Directora: Dra. Gabriela Fernanda De Roia (UFLO). Co-Directora: Prof. Mg. Valeria Baigún (UFLO). Integrantes del equipo de investigación: Prof. Lic. Pablo Lobo (UFLO), Prof. Lic. Micaela Holgado (UFLO) y Sandra Peláez PhD (UdeM). Tesista de Maestría (UFLO): María Fernanda Insua. Años de la programación/vigencia: 2023/2024. Aprobado por el Comité Central de Ética de la Ciudad de Buenos Aires, expediente Nro. 10524.

de AF y Deporte y LEAF) y la Universidad Politécnica de Madrid, que en un primer momento se enfocó en ejercicio físico y embarazo y posteriormente se orientó a indagar sobre AF y gestación.

Desde el año 2018, se incorporó el Hospital General de Agudos Parmenio Piñero, permitiendo el estudio de PG provenientes de contextos de vulnerabilidad socioeconómica; trabajo que se desarrolló en el marco de la aprobación del Comité de docencia y ética de dichas instituciones, mediante el PRIISA de la CABA y la SINVEST y DES de UFLO.

Alineado con ello, para indagar sobre las variables de este estudio, se realizaron entrevistas a gestantes que, luego de asistir a sus controles prenatales en el Hospital General de Agudos Parmenio Piñero, durante el año 2023, eran derivadas por sus médicos tratantes, con los investigadores del LEAF.

Más allá de la existencia de evidencia científica fundamentada sobre los beneficios de realizar AF durante el embarazo y a pesar de las políticas públicas que se implementan a nivel mundial para promocionar hábitos físicamente activos, sólo el 25% de las PG alcanzan las recomendaciones de los organismos internacionales (McKeough et al., 2022; DiPietro, et al., 2019; Mottola et al., 2018; Harrison et al., 2018).

Sin embargo, existe un lugar de vacancia sobre las B y F para comportamientos físicamente activos en PG de poblaciones vulnerables de Argentina.

En función de ello, la relevancia social del conocimiento obtenido, radica en que el mismo permitiría mejorar los programas para el cambio de comportamiento y las políticas públicas orientadas a promover la práctica de AF especializada para estas poblaciones.

Los propósitos práctico-sociales de este trabajo son:

-Que el personal de salud tratante cuente con este conocimiento para asesorar adecuadamente a las gestantes y pueda formular intervenciones que promuevan la realización de AF adaptada.

-Que las instituciones de formación terciaria y universitaria, puedan incorporar en sus planes de estudio el conocimiento obtenido, concientizando durante toda la formación de la importancia de disminuir las B y promover F para la AF durante el embarazo.

-Que los actores responsables implementen políticas de salud pública hospitalaria orientadas a disminuir las B y promover los F para la práctica de AF durante el período de gestación, respaldados por conocimiento científico, a fin de lograr una sociedad físicamente activa durante este período.

-Que el conocimiento alcanzado contribuya a promover intervenciones que faciliten la AF en PG, que sean coherentes y viables en contextos de vulnerabilidad social.

1.3. Problema de investigación

¿Cuáles son las B y los F para la práctica de AF que perciben las PG de sectores socioculturales vulnerables, que asisten a los controles prenatales del Hospital General de Agudos Parmenio Piñero, durante el año 2023?

¿Qué relación se puede establecer entre las B y F (intrapersonales, interpersonales y ambientales) para la práctica de AF, según los dominios (ocupacional, del transporte y del tiempo libre) y las características sociodemográficas de esta población?

1.4. Antecedentes y relevancia cognitiva

A partir del problema propuesto y como producto del presente trabajo de investigación, se describieron las B y F para la práctica de AF que perciben las PG de poblaciones vulnerables.

Más allá de existir estudios abocados a determinar cuáles son las B y F durante el embarazo, no se encontraron a nivel nacional y en el marco de poblaciones con condiciones de vida desfavorables. De dicho espacio de vacancia surgió la relevancia cognitiva de este trabajo.

Se ha llevado a cabo un rastreo de investigaciones científicas que estudiaron el tema a nivel internacional y luego de su revisión, se seleccionaron los antecedentes que a continuación se exponen ordenados acorde al año de publicación, comenzando por el más reciente.

Marini et al., (2023) investigaron cuáles fueron las percepciones de las mujeres embarazadas y las parteras con respecto a la AF durante el embarazo, con el fin de mejorar futuras intervenciones que promuevan la salud. La muestra se compuso de 10 PG y 10 parteras, evaluadas entre julio de 2020 y abril de 2021, en un hospital de Bolonia, Italia. Las gestantes tenían una edad media de $34,10 \pm 4,46$ años, el 80 % eran primerizas y todas manifestaron tener el hábito de realizar AF por elección antes del embarazo, Había gestantes cursando los tres trimestres de embarazo e inclusive algunas con embarazo de riesgo. Se realizaron reuniones virtuales de 90 minutos cada una, en 6 pequeños grupos focales guiadas por un moderador, que realizaba preguntas semiestructuradas que respondieron de manera individual, aunque se generó un intercambio de ideas. Los moderadores y 2 médicos tomaron notas y los comentarios se transcribieron. Los datos se analizaron a través del marco COM-B (capacidad, oportunidad, motivación y comportamiento). La mayoría de las PG, que ya habían practicado AF, reconocieron la importancia de dicho hábito durante el embarazo y consideraron razonables las directrices de la OMS. No obstante, querían instrucciones más específicas y deseaban oportunidades para practicar. Las principales B reportadas fueron intrapersonales: falta de conocimiento sobre ejercicios seguros, miedo a lastimar al bebé, síntomas del embarazo, baja autoeficacia, falta de tiempo y baja motivación. A nivel interpersonal, los obstáculos referidos fueron: no haber recibido del ámbito sanitario información sobre ejercicios seguros y sobre los beneficios de la AF, problemas familiares, tener una pareja con hábitos sedentarios, la falta de compañía para realizar AF y la falta de apoyo de su entorno. En cuanto

a las B ambientales, surgió no contar con las instalaciones adecuadas y como un potencial F ambiental destacaron que les gustaría tener acceso a lugares relajantes, cálidos, con luz ambiental suave, música, materiales adecuados; como así también, recibir propuestas de AF recreativa (juegos). Las parteras consideraron la falta de conocimientos específicos y confianza en el manejo de la AF como sus principales obstáculos.

Por su parte, McKeough et al., (2022), realizaron una revisión sistemática en 4 bases de datos sobre estudios orientados a identificar las B y F percibidos por PG y posparto en cuanto a la práctica de AF durante ese período, que hayan sido publicados desde el año 1985 en adelante. En su mayoría, eran estudios realizados en Estados Unidos y Reino Unido. Las mujeres gestantes o en período de posparto tenían, en general, entre 18 y 40 años de edad, pero se modificaron los criterios de inclusión para poder incorporar casos fuera de ese rango etario que aportaron información de calidad. Otro criterio fue que se encuentren gestando embarazos únicos, en cualquiera de los tres trimestres de embarazo y hasta 1 año de haber dado a luz. Incluyeron diversas etnias, cualquier estado civil y diferentes niveles educativos. Fueron tomados 25 estudios, con enfoque cualitativo (fenomenológicos, etnográficos o teoría fundamentada). Los datos se extrajeron utilizando el software NVivo. Se identificaron 16 temas que se clasificaron en 6 categorías del marco del COM-B. Las B comúnmente reportadas fueron los síntomas del embarazo (fatiga, náuseas, molestias por la panza, cansancio por sueño interrumpido), falta de conocimiento de lo que constituye una actividad segura, falta de tiempo, mala situación financiera, vergüenza por el cuerpo, IMC elevado y las opiniones de los círculos sociales de las PG. Los F mayoritariamente informados fueron el apoyo social y los beneficios experimentados (fisiológicos, psicológicos y sociales). El transporte activo, las tareas domésticas, el cuidado de los niños y las actividades laborales activas, fueron mencionados como oportunidades de AF.

El tercer antecedente es el de Akinwande et al., (2019), quienes investigaron los patrones, B y F para la AF en mujeres embarazadas de Nigeria, a través de un diseño

transversal convergente de método mixto paralelo, que implica la recopilación simultánea de datos cuantitativos y cualitativos. Las 198 encuestadas procedían de 5 establecimientos de salud y tenían una edad media de $29,04 \pm 3,74$ años. Se aplicó un cuestionario (Cuestionario de AF del embarazo) para obtener datos cuantitativos, que se analizaron mediante estadística descriptiva e inferencial y se realizaron discusiones en grupos focales para obtener datos cualitativos a través de un análisis de contenido temático. Los resultados arrojaron que la AF durante el embarazo se vio obstaculizada por síntomas relacionados con el embarazo, falta de motivación/compañía, preocupaciones sobre los riesgos de la práctica AF para sí misma y para el bebé, limitaciones de tiempo, percepción de que ya eran físicamente activas, falta de dinero, consejos/información incorrectos, estado de ánimo, depresión y creencias o mitos culturales dominantes. Si bien algunas de estas B fueron transitorias, se informó que otras estaban presentes durante todo el período de embarazo. Por otro lado, la salud deteriorada, la conciencia del tiempo, la autodeterminación, la motivación, el apoyo social, la estabilidad financiera, la disponibilidad de personal de salud especializado y la política sobre AF y el buen entorno del vecindario se informaron principalmente como F de la AF. Asimismo, en el estudio se observó que los niveles de AF altos y bajos se produjeron en el primer y tercer trimestre del embarazo; mientras que en el segundo trimestre predominó la AF moderada (principalmente relacionada con las tareas domésticas).

Ramos Fuster (2020), por su lado, realizó un estudio, entre septiembre 2019 y abril 2020, sobre 71 mujeres embarazadas sanas que efectuaban sus controles en la red de Policlínicos del Instituto de Caridad Hermandad de Dolores, de Santiago, Chile. Los criterios de inclusión fueron: ser mayores de 18 años, que cursaran un embarazo sano entre las semanas 13-40 de gestación, saber leer y entender idioma español. La mediana de edad fue 27 (23-30) años, el 53,5% de la muestra reportó un nivel educacional medio, 66,2% estar casadas o en pareja y 52,1% fueron multíparas. Una alta proporción de mujeres embarazadas presentó exceso de peso (70,4%) y un 80,3% reportó no realizar AF previa a su embarazo. El 76,1% de

las participantes se encontró en el segundo trimestre de gestación al momento de las entrevistas. El 19,72% de las mujeres reportó realizar AF pre-gestacional en el dominio del tiempo libre.

Las participantes completaron un cuestionario autoadministrado que abordó cinco etapas de cambio de comportamiento y completaron un cuestionario de preguntas abiertas sobre B y F según etapa de cambio. Los resultados mostraron que tener mayor edad, menor nivel educativo, mayor paridad, estar casadas o en pareja, aumentó la probabilidad de estar entre etapas de pre-acción y recibir consejería sobre AF durante el embarazo, aumentó la probabilidad de estar en etapas de post-acción. Asimismo, se registró que la caminata fue la AF más elegida por las gestantes.

Otro antecedente de relevancia, fue el de Harrison et al., (2018), que indagaron sobre las actitudes, B y F de la AF en mujeres embarazadas a través de una revisión sistemática de 47 publicaciones (7655 participantes) de 8 bases de datos, efectuadas entre los años 2011 y 2016. Se indagó sobre la práctica de AF en el dominio del tiempo libre y en programas de ejercicios estructurados. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios y entrevistas de grupos focales y se analizaron temáticamente utilizando un enfoque inductivo y análisis de contenido. La muestra estuvo integrada por gestantes que diferían en cuanto a grupos etarios, edad gestacional (desde la semana 4 hasta 41 de embarazo), paridad, índice de masa corporal (776 tenían sobrepeso u obesidad), 77 gestantes tenían diabetes gestacional, diferían en cuanto al país de origen, raza, eran residentes de zonas rurales y metropolitanas, diversos antecedentes educativos, culturales y socioeconómicos. Al igual que en nuestra investigación, la muestra estudiada en este antecedente se realizó sobre gestantes, cuyo embarazo no era de alto riesgo y los hallazgos se clasificaron como intrapersonales, interpersonales o ambientales, según un marco socioecológico. Los metaanálisis mostraron que las gestantes tenían actitudes positivas hacia la AF, identificándola como importante, beneficiosa y segura. Las B para la práctica de AF fueron predominantemente intrapersonales como la fatiga, la falta de tiempo y

las molestias del embarazo. Los F frecuentes incluyeron beneficios para la salud materna y fetal (intrapersonal), apoyo social (interpersonal) y programas específicos para el embarazo (ambiental). Se identificaron pocos factores ambientales. Es importante resaltar, que dicha clasificación es análoga con la utilizada en este trabajo de investigación. En el caso de las gestantes afroamericanas de bajos ingresos, se mencionó la falta de hábito de ejercicio físico como reflejo del autocuidado y los factores socioeconómicos, como las principales B para la práctica de AF. La AF en estos sectores poblacionales menos favorecidos predomina en el dominio ocupacional (tareas domésticas, transporte, trabajos activos), es decir, AF por obligación; a diferencia de las poblaciones más favorecidas, donde suele observarse que la AF se desarrolla en el dominio del tiempo libre, por elección.

Otro estudio que analizó las B y F para la AF, en este caso, de poblaciones gestantes con sobrepeso y obesidad, es el de Flannery et al., (2018). Se estudiaron los casos de 30 gestantes, de cualquier edad gestacional, con sobrepeso u obesidad (IMC ≥ 25), elegidas por muestreo intencional (revisando historias clínicas), que asistían a controles a una maternidad estatal de Cork, Irlanda. 22 gestantes fueron entrevistadas entre junio y septiembre de 2015 y 8 entrevistas fueron tomadas de otro estudio que se desarrollaba simultáneamente. Se les brindó un folleto explicativo con el objetivo del estudio y se les ofreció una pequeña retribución monetaria por su participación. Se realizaron entrevistas semiestructuradas, con enfoque cualitativo; las mismas fueron grabadas y transcriptas en el software NVivo V.10. Se identificaron 21 temas siguiendo el enfoque del Marco de dominios teóricos (TDF) y el modelo COM-B. Se extrajeron datos de las historias clínicas (edad, nacionalidad, IMC, etc.) y otros espontáneamente de las entrevistas (situación laboral, abortos, etc.). Los F resultantes fueron: la oportunidad social de participar en AF y el apoyo de sus parejas. La falta de conocimiento fue una B comúnmente reportada, ya que las mujeres carecían de información sobre actividades seguras durante el embarazo y describían las recomendaciones recibidas de su partera como "limitadas". Otras B fueron: no sentir buena condición física, la falta de

oportunidad física, experimentar dolor, la falta de tiempo por tener otros hijos a quien cuidar y/o trabajar. La AF más elegida, fue la caminata.

También se ha tomado de referencia, el estudio de Coll et al., (2016), quienes investigaron las B percibidas para la práctica de AF y participación en programas de ejercicios durante el embarazo, en el dominio del tiempo libre. La revisión incluyó 12 estudios cuantitativos y 14 cualitativos, realizados entre los años 1986 y 2016. Se desarrolló una estrategia de búsqueda en 2 bases de datos (PubMed/Medline y Web of Science) utilizando palabras clave como: B, restricciones, percepciones, actitudes, AF, ejercicio y actividad motora. El tamaño de la muestra de los estudios cuantitativos osciló entre 72 y 1.535 participantes, mientras que en los estudios cualitativos entre 9 y 96. Las gestantes variaron entre los estudios (madres primerizas o no primerizas, inactivas o activas durante el embarazo, mujeres previamente activas, mujeres de diferentes edades gestacionales y estratos de índice de masa corporal, que viven en entornos rurales o urbanos, de diferentes orígenes socioeconómicos, etnias diversas, mujeres con mayor riesgo de diabetes gestacional y mujeres embarazadas sanas). Los estudios incluyeron participantes de Australia, Canadá, África, Reino Unido, Dinamarca, Suecia, Noruega, Finlandia, Portugal y Brasil. En los estudios cuantitativos se utilizaron cuestionarios con preguntas abiertas y cerradas y en los cualitativos, entrevistas en grupos focales. Las B halladas fueron clasificadas en el modelo socioecológico y las predominantes fueron a nivel intrapersonal: síntomas y limitaciones relacionados con el embarazo, restricciones de tiempo, percepciones de que ya eran físicamente activas, falta de motivación y preocupaciones por la seguridad de la madre y el niño. En el caso de la falta de tiempo, fue una limitación informada principalmente por las gestantes de poblaciones de bajos recursos económicos, que no eran primerizas, debido a las demandas del cuidado de sus hijos y los compromisos familiares, que actuó como B al impedir contar con disponibilidad dentro del tiempo libre para dedicar al autocuidado y deja ver las dificultades que estas poblaciones tienen al momento de incluir la AF en la planificación del tiempo de ocio. A nivel interpersonal, las B se

codificaron en dos temas descriptivos: falta de asesoramiento e información y falta de apoyo social. Por último, las B ambientales fueron: el clima adverso y la falta de recursos. Dentro de los 26 estudios incluidos en esta revisión resulta oportuno hacer referencia al de Ribeiro y Milanez (2011) por ser gestantes de la misma región, ya que es un estudio efectuado en Brasil. La diferencia principal que encontramos con nuestra población es que la mayoría de las gestantes de la muestra estaban informadas sobre los beneficios de la AF durante el embarazo (el 65,6%), en nuestro caso la mayoría percibía no contar con dicho recurso. Sin embargo, a pesar de conocer esta información, ello no impactó sobre los niveles de AF; ya que solo el 20 % de las mujeres de la muestra eran físicamente activas. La causa principal referida por ellas, fue de tipo intrapersonal: los síntomas del embarazo y la falta de tiempo.

El último de los antecedentes, es el de Lozada Tequeanes et al., (2015), que fue seleccionado por estar orientado a poblaciones vulnerables, como la presente investigación. Se estudiaron las B y F para la práctica de AF durante el embarazo y posparto en mujeres de bajos recursos económicos de México. Fue un estudio de métodos mixtos. La información cualitativa se recolectó a través de 50 entrevistas efectuadas a PG y 34 encuestas a proveedores de salud y se obtuvo información cuantitativa a partir de un cuestionario aplicado a 88 gestantes y 64 proveedores. Las gestantes tenían una media de edad de 31 ± 5.9 años, un promedio de 4.2 ± 2.1 hijos y de 12 ± 6.8 años viviendo en pareja. En el caso del personal sanitario, la media de edad fue de 33 ± 7.0 años. Las participantes eran entrevistadas al salir de la consulta médica. En primer lugar, se le explicaba a la gestante el concepto de AF y para comprender e identificar más acabadamente los niveles de intensidad (leve, moderada o intensa) se utilizaron imágenes de distintas acciones motoras, acordes a la población en estudio: alimentar animales, bailar, recolectar cultivo, sembrar, andar en bicicleta, etc. Luego, entre otras preguntas, se les consultaba si habían recibido información por parte del personal sanitario, como así también, si llevarían a cabo esa recomendación y si no lo harían, por qué. Por otra parte, se indagó al personal sanitario, en cuanto a si brindó recomendación para la

práctica de AF a la PG, ofreciendo como posibles respuestas: “Si, se comentó a detalle”, “Sí, se comentó algo”, “No se comentó”. Tanto las B como los F hallados fueron ilustrados por los autores y pueden observarse en la “Figura 1”. Se documentaron B: a) individuales: falta de tiempo, falta de motivación y desconocimiento de los beneficios de la AF, actividades cotidianas suficientes para sentir cansancio, creencias erróneas y evitar sentirse juzgadas por realizar AF; b) socioculturales: falta de apoyo social y falta de recomendación de AF por parte de los proveedores de salud y c) ambientales: falta de espacios físicos seguros y apropiados, falta de capacitación sobre AF del personal sanitario y falta de programas de ejercicios para PG. En cuanto a los F registrados, encontraron: a) individuales: asociar la AF con la salud, disposición para practicar AF, percepciones culturales positivas; b) socioculturales: caminar como AF factible y aceptable, difusión de mensajes de sensibilización sobre la práctica de AF al entorno de la gestante y c) ambientales: proveedores de salud dispuestos a ser capacitados y el contacto directo de la gestante con los servicios de salud. Por otro lado, puede observarse en la “Tabla 1”, que en cuanto a las percepciones sobre la práctica de AF durante el embarazo, esta población reconoce que las tareas que efectúan en el dominio ocupacional, por obligación, es una oportunidad suficiente de movimiento. Las tareas domésticas y las que realizan las gestantes de zonas rurales, no ameritarían, a su entender, la necesidad de pagar para realizar ejercicio físico en instituciones o incorporar más AF en el tiempo libre; tampoco consideran disponer de ese tiempo. Para el desarrollo y análisis de las entrevistas se tomaron en consideración elementos de la investigación-acción y de la teoría fundamentada. Es interesante destacar, que los resultados arrojaron que al igual que en nuestra muestra, la AF elegida por las gestantes, fue la caminada, más allá de que la mayoría de las gestantes de dicho estudio tienen una mirada negativa sobre la AF durante el embarazo, incluso, en el período de lactancia, aún en aquellas mujeres que manifestaron deseo de realizar AF.

Figura 1. B y F que fundamentan una intervención para promover la práctica de AF en mujeres embarazadas y en posparto, en los Estados de Guerrero, Estado de México, Michoacán y Puebla, México. Programa Oportunidades – ESIAN, 2009.

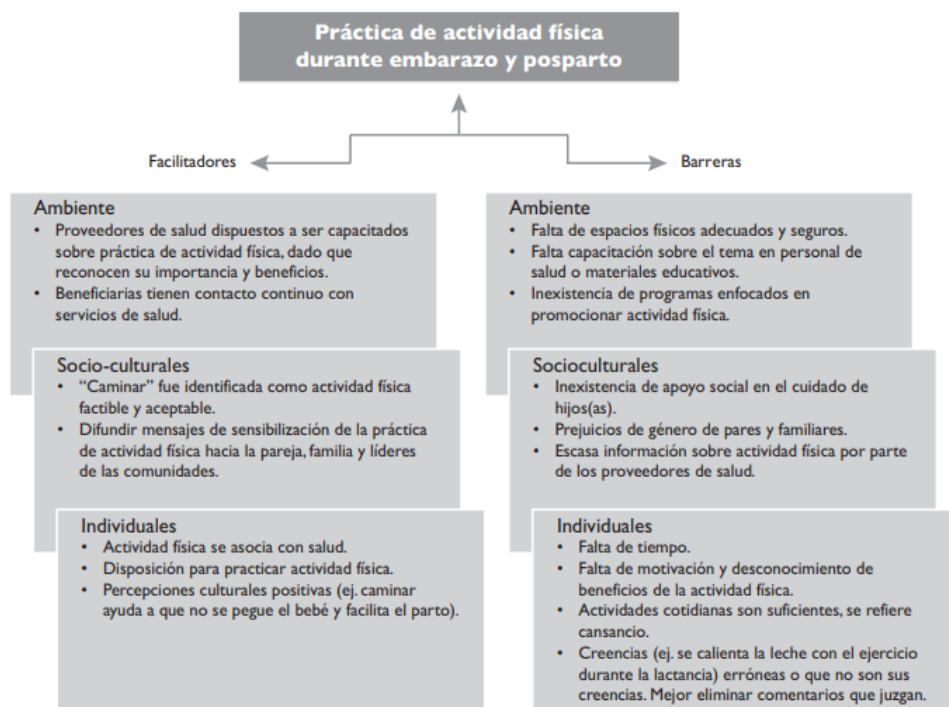


Tabla 1. Cuadro III. Clasificación de las ideas sobre AF en mujeres embarazadas o en posparto del estado de Puebla, beneficiarias del Programa Oportunidades – ESIAN, México, 2009.

<i>Percepción de actividad física en relación con:</i>	<i>Testimonios de mujeres beneficiarias</i>
Salud	<p>"[...] que es bueno, es sano... que debemos hacer ejercicio" (urbana).</p> <p>"caminar hace bien" (urbana).</p> <p>"Mejora la salud y es un entretenimiento que evita malos pensamientos" (urbana).</p> <p>"Primero para enfocar, en segunda tener una buena salud, para que la sangre nos circule mejor, y pues estar sano" (urbana).</p>
Actividades cotidianas	<p>"Ejercicio es caminar y hacer aseo en la casa" (urbana).</p> <p>"[...] hacer actividad física es hacer quehacer, lo que se hace todo el tiempo..." (rural).</p> <p>"Si van a hacer ejercicio pagan, y digo: ¿para qué van [a pagar]?" No hay como hacer quehacer, caminar" (urbana).</p> <p>"[...] yo trabajo en el campo, para mí eso es hacer ejercicio [...]" (rural).</p>
Prácticas específicas	<p>"Si he escuchado [que la PAF es benéfica] pero aquí no se hace ejercicio" (rural).</p> <p>"Acá nadie que está embarazada se sube a una bici, o la que se sube dicen: no esa, se va a ir a caer... pero no hace una ejercicio" (rural).</p> <p>"Bueno, yo me gusta hacer ejercicio para no estar muy gorda, yo luego, me prendía mi grabadora [cuando no estaba embarazada], y me ponía bailar media hora... ahorita todavía no, porque todavía no cuarenteo pero pues ahorita de aquí pa' delante sí" (rural).</p>
Creencias	<p>"[...] deben caminar [las mujeres embarazadas] que para que no se pegue el niño [...];" [...] porque si nomás está uno durmiendo se pega el bebé [el feto se adhiere a las paredes del útero y se dificulta el parto] [...]" (urbana).</p> <p>"No es bueno, porque sudan y se les puede acabar la leche" (rural).</p> <p>"Aquí según dicen... que no, que porque cuando hacen ejercicio, bueno dependiendo del ejercicio que se haga... la leche materna se calienta mucho, del cuerpo le dan caliente la leche, que por eso luego se empachan" (rural).</p>

De los antecedentes comentados, podemos observar que las B y los F se pueden categorizar de diferentes maneras.

Marini et al., (2023), McKeough et al., (2022) y Flannery et al., (2018) propusieron un enfoque desde el marco COM-B (capacidad, oportunidad, motivación y comportamiento).

Lozada Tequeanes et al., (2015), por ejemplo, ha clasificado las variables (B y F) en; individuales, socioculturales y ambientales. Si bien los conceptos difieren con los propios de esta tesis, se alinean en cuanto a que los primeros, son B y F inherentes a la PG; los segundos, involucran la interacción con otras personas y los terceros, engloban al ambiente en el que se desenvuelve la PG.

En nuestro caso, se eligió operacionalizar categorizando las B y F en intrapersonales, interpersonales y ambientales (marco socioecológico), al igual que los antecedentes de Harrison et al., (2018) y Coll et al., (2016), porque permite pensar futuras intervenciones orientándolas en las gestantes (intrapersonales), en las sus relaciones con los demás (interpersonales) o en el contexto con el que interaccionan (ambientales).

Partiendo de los antecedentes mencionados (resumidos en el Anexo 1), el conocimiento producido en el presente trabajo persiguió los siguientes propósitos cognitivos:

-Robustecer la línea de investigación del LEAF, brindando a esta comunidad científica, información sobre cuáles son las B y F para la práctica de AF que prevalecen en las PG, promoviendo u obstaculizando, el comportamiento suficientemente activo, en poblaciones vulnerables.

-Incrementar el conocimiento que hasta el momento se tenía sobre el tema en estudio, dado que si bien existen datos a nivel mundial, se carece de los mismos a nivel regional y nacional. Ello se debe, a que por su nivel de innovación o creatividad (Ynoub, 2014), se trata de un trabajo que repite estudios ya efectuados, pero aplicado a poblaciones distintas, con el fin de

profundizar un conocimiento ya alcanzado. Dado que si bien se han efectuado investigaciones sobre B y F para la práctica de AF durante el embarazo, no se conocen datos resultantes de poblaciones vulnerables de Argentina.

1.5. Marco Teórico

1.5.1. Capítulo 1. AF

1.5.1.1. AF: Definición y dimensiones

La OMS (2025), toma el concepto de Caspersen et al., (1985) para definir a la AF como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto de energía”. En línea con ello, la ACSM (2009) concuerda en que consiste en “cualquier movimiento corporal producido por la contracción de músculos esqueléticos que resulta en un aumento sustancial de los requerimientos calóricos sobre gasto energético en reposo”.

La AF puede ser analizada a través de las siguientes dimensiones: tipo, frecuencia, duración, dominio e intensidad.

La OMS (2010) menciona que el tipo hace referencia a la forma de participación en una AF y puede ser de tipo aeróbica o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio (p. 16).

La frecuencia, es el número de veces que esa actividad se realiza y suele expresarse por semana, por ejemplo: tres veces o sesiones por semana (OMS, 2010).

La duración es el período de tiempo dedicado a una actividad, generalmente consignado en minutos (OMS, 2010).

En cuanto a los dominios de la AF, es el contexto en el cual se lleva a cabo la AF. Tomaremos para este estudio, la clasificación utilizada en el Cuestionario Global de la AF (QPAC), de la OMS, que distingue 3 dominios: ocupacional, del transporte y del tiempo libre.

La AF del dominio ocupacional incluye aquellas tareas que se realizan dentro y fuera del hogar, requeridas para la vida diaria como comer, vestirse o preparar la comida. Asimismo, el trabajo que la persona desempeña y las tareas domésticas.

La AF del transporte es aquella donde la persona se traslada de un lugar a otro caminando o en bicicleta; ya sea para ir a trabajar o para llevar a sus hijos a la escuela.

La AF en el tiempo libre se realiza cuando la persona no está trabajando, ni realizando tareas del hogar, ni trasladándose de un lugar a otro. Son las actividades realizadas en el tiempo de ocio y puede incluir deportes, salir a caminar, jugar, bailar, entre otras.

En cuanto a la intensidad, según PAG (2018), es el gasto de energía producido durante la AF y puede ser clasificada, según los METs generados, en: comportamiento sedentario, AF de intensidad leve o ligera, AF de intensidad moderada o AF de intensidad vigorosa.

El MET es el equivalente metabólico de una tarea y según la OMS, es una medida fisiológica que expresa la intensidad de la AF realizada por una persona. “Un MET es la tasa de gasto energético mientras se está sentado en reposo, que, para la mayoría de las personas, se aproxima a un consumo de oxígeno de 3,5 mililitros por kilogramo por minuto” (PAGAC, 2018, pág. C-7). En función de ello, establece que el comportamiento sedentario es cualquier comportamiento en estado de vigilia con un gasto energético menor a 1,5 METs, ya sea en posición sentada, reclinada o acostada, como puede ser, acostarse o sentarse a mirar la televisión u otro dispositivo.

La AF de intensidad leve o ligera es un comportamiento de vigilia, no sedentario, que implica un gasto energético menor a 3.0 METs, como caminar lento, bañarse, comer, vestirse, entre otras actividades.

La AF moderada es aquella que conlleva un gasto entre 3.0 y 6.0 METs, como caminar enérgicamente.

La AF intensa o vigorosa es aquella que produce 6.0 o más METs; como cargar objetos pesados o hacer ejercicios extenuantes.

Por otro lado, el ejercicio físico, según la OMS (2010), es una subcategoría de la AF, que ha sido programada, estructurada, planificada por repeticiones, con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la función física (p.50).

1.5.1.2. Beneficios de la AF durante el período de gestación

Existe evidencia fundamentada, en cuanto a los beneficios físicos y psicológicos de realizar AF durante el embarazo; entre ellos: la reducción del aumento de peso gestacional excesivo, del riesgo de aparición de diabetes gestacional, de cesárea y de preeclampsia. Asimismo, se documentó disminución de la ansiedad y depresión durante el posparto y no se encontraron efectos negativos en el neonato (PAGAC, 2018).

Además, la importancia de su práctica radica en que la insuficiente AF constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial (OMS, 2010), incidiendo, a su vez, en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como las enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares, algunos tipos de cáncer y la diabetes mellitus tipo II (MINSAL, 2019).

En el caso particular de la salud del bebé, el mencionado organismo internacional hace saber que realizar la AF recomendada durante el embarazo, disminuye la aparición de complicaciones neonatales, de efectos nocivos en el peso al nacer y del riesgo de muerte fetal.

Las recomendaciones efectuadas por organismos internacionales han servido para concientizar y orientar a los profesionales de la salud y de la AF sobre las pautas para realizar prácticas seguras y significativas, especificando el tipo, duración, frecuencia e intensidad (Mottola et al., 2018), como así también ejercicios apropiados y contraindicados (Barakat et al., 2019).

La Guía de Práctica Clínica sobre AF durante el Embarazo elaborada por la Universidad Politécnica de Madrid (2023) recomienda a todas aquellas PG, sin

contraindicaciones médicas, realizar AF durante todo el embarazo, acumulando, al menos, 150 minutos a intensidad moderada durante la semana, distribuidos en un mínimo de 3 días, destacando, asimismo, la importancia de realizar AF a diario. Sumado a ello, sugiere incorporar una variedad de actividades para mejorar y mantener la resistencia aeróbica extensiva, la fuerza muscular leve, el equilibrio, la coordinación motriz y la flexibilidad. Por otro lado, se recomienda el entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico, para reducir el riesgo de incontinencia urinaria. Asimismo, cuando las PG experimenten mareos, náuseas o se sientan mal en posición decúbito ventral, deben modificar la misma.

En el caso de las PG que poseen contraindicaciones, la mencionada guía distingue entre: contraindicaciones absolutas y relativas.

Las PG que tengan contraindicaciones absolutas, pueden continuar con su vida diaria pero sin participar de actividades más extenuantes; mientras que las que tengan contraindicaciones relativas, deben evaluar con su médico los beneficios y riesgos de realizar AF moderada y decidir en función de ello.

Las contraindicaciones absolutas para la AF se presentarán en aquellos casos en que la PG tenga: membranas rotas, trabajo de parto prematuro, placenta previa después de las 20 semanas de gestación, preeclampsia, cuello uterino incompetente, restricción del crecimiento intrauterino, embarazo múltiple de alto orden (por ejemplo trillizos), diabetes tipo I no controlada, hipertensión no controlada, enfermedad tiroidea no controlada y otros problemas cardiovasculares, respiratorios o sistémicos graves.

Las contraindicaciones relativas para la AF, se darán cuando existan pérdidas recurrentes del embarazo, hipertensión gestacional, antecedentes de parto prematuro espontáneo, enfermedad cardiovascular o respiratoria leve/moderada, anemia sintomática, desnutrición, trastorno alimentario, embarazo gemelar después de la semana 28 u otras condiciones médicas significativas.

A las mencionadas recomendaciones se agregan factores a tener en cuenta y situaciones que deben evitarse en la práctica física durante el embarazo; ellos son:

- El ejercicio debe ser regular y no ocasional.
- Evitar ejercicios hipopresivos.
- No realizar actividades de alto impacto.
- Mantener una adecuada hidratación antes y después de realizar AF.
- Evitar actividades que supongan riesgo de caídas o traumatismos.
- Evitar ambientes de altas temperaturas o demasiado húmedos.
- Evitar actividades que incluyan la maniobra de Valsalva (contener el aire voluntariamente).
- Evitar movimientos bruscos y posiciones de tensión muscular extrema.
- Evitar las posiciones decúbito ventral, recomendándose: bipedestación, sedestación, cuadrupedia, decúbito frontal y decúbito lateral.

Por otra parte, se mencionan determinados síntomas ante los cuales se debe interrumpir la AF:

- Disnea previa al ejercicio.
- Vértigo. Dolor de cabeza.
- Dolor retroesternal (en la zona del pecho, detrás del esternón).
- Debilidad muscular.
- Mínimo sangrado vaginal.
- Dolor o inflamación en pantorrillas (con el objeto de descartar una tromboflebitis).
- Disminución de movimientos fetales.
- Disminución de la cantidad de líquido amniótico.
- Contracciones uterinas regulares y dolorosas.
- Mareos o desmayos persistentes que no se resuelven con el reposo.

Además de lo expuesto, las directrices sobre AF de la OMS (2020), sugieren que las PG limiten el comportamiento sedentario, sustituyéndolo por alguna AF, de cualquier intensidad; incluso leve.

1.5.1.3. Datos sobre el porcentaje de PG suficientemente activas a nivel mundial, regional y nacional

Más allá de los esfuerzos por promover comportamientos físicamente activos y saludables durante el período gestante, se observa que la prevalencia de realización de AF durante el embarazo a nivel global es de un 25% (Di Pietro et al., 2019).

En la Región de América Latina, Caribe y a nivel nacional, no se cuenta con esta información; pero teniendo en cuenta que las mujeres de nuestra región son las menos físicamente activas del mundo, se puede conjeturar que la prevalencia de insuficiente AF es más alta que en el resto del mundo. (Guthold et al., 2018).

Asimismo, en las poblaciones de sectores vulnerables, con menor nivel educativo, los datos de prevalencia de insuficiente AF son aún más elevados (MSAL, 2019). Es decir que en los casos de las PG que viven en la marginalidad, se espera que su situación durante el embarazo se agrave.

Más allá de que la insuficiente AF incide negativamente sobre la PG, es una conducta que puede ser modificada con intervenciones basadas en teorías del cambio de comportamiento.

Para optimizar dichas intervenciones, resulta imperiosa la necesidad de identificar, cuáles son las B y F que perciben las PG; resultando un gran desafío para los profesionales de la salud y para los responsables de promover las políticas públicas, generar medidas y estrategias que promuevan y faciliten el acceso de las mujeres a oportunidades de AF y que, a

su vez, se orienten a eliminar o minimizar las B que las mismas enfrentan, acordes a su situación socio cultural.

1.5.1. Capítulo 2. Percepciones sobre AF

Vargas Melgarejo (1994) define a la percepción como un proceso cognitivo “que debe ser entendida como relativa a la situación histórico-social pues tiene ubicación espacial y temporal, depende de las circunstancias cambiantes y de la adquisición de experiencias novedosas que incorporen otros elementos a las estructuras perceptuales previas, modificándolas y adecuándolas a las condiciones” (p. 50)

La percepción ocurre en un momento específico, mediada por la interacción de la persona con el entorno. En este proceso cognitivo, la creencia actuará como un filtro para percibir e interpretar de determinada manera una vivencia.

Villoro (2008) define a la creencia como un componente subjetivo del saber, un acto mental que perdura en el tiempo (p. 22), donde dicho saber no implica un contacto directo con la experiencia (p. 195). Asimismo, refiere que “creer es un sentimiento o un acto de una cualidad específica que ocurre en la mente de un sujeto; por lo tanto, sólo es accesible a este sujeto; sólo él podrá percatarse de tener esa ocurrencia, porque sólo él tiene acceso a los datos de su propia conciencia” (p. 24).

En un estudio sobre percepción y AF, Álvarez y Diéguez Hidalgo (2012) sostienen que la percepción es un proceso activo que “está en constante comparación entre lo que está percibiendo en ese momento el sujeto y la experiencia anterior que posee del objeto o fenómeno”. Asimismo, agregan que la percepción no depende solo del excitante sino también del individuo perceptor, de su experiencia personal y de sus conocimientos. Por tal motivo, un mismo objeto o fenómeno puede percibirse de diferente manera según la persona.

Lo que permite inferir, que la creencia que una persona tiene sobre los efectos de la AF, pueden modificarse brindándole información, por ejemplo, sobre los beneficios de la AF durante el embarazo, para la madre y el bebé o para el momento del parto.

En el marco del presente estudio, se observó que las percepciones que las PG tengan sobre cualquier manifestación de la AF, pueden incidir de manera positiva o negativa, facilitando o limitando la realización de AF.

En consecuencia, serán consideradas B, aquellas percepciones que obstaculicen o impidan la práctica de AF y F, aquellas percepciones que promuevan el comportamiento físicamente activo.

En el marco del antecedente de Harrison et al. (2018), al igual que en el presente estudio, se analizaron las percepciones de las PG, que actuaron como B y F para la práctica de AF y se clasificaron en intrapersonales, interpersonales y ambientales. Dicho autor aseveró, que obtener información sobre cuáles son esas percepciones, contribuye a optimizar las intervenciones que promueven cambios de comportamiento orientados a disminuir el comportamiento sedentario y tener mayor adherencia a la AF.

Por otro lado, los antecedentes de Coll et al. (2016) y de McKeough et al. (2022), también se orientaron a investigarlas B y F a partir de las percepciones de las PG, resaltando la importancia de identificarlos para proyectar medidas que apunten a la promoción de la AF durante el período de gestación.

El antecedente de Lozada Tequeanes et al. (2015), no solo se relaciona con el presente por enfocarse en las percepciones de las PG, sino también por estar orientado a poblaciones vulnerables; en su caso de México. Dicho antecedente y el de Marini et al., (2023), no solo estudiaron las percepciones de las PG, sino también, de los agentes de salud que las acompañaban.

Un aspecto a destacar, de los mencionados antecedentes que estudiaron poblaciones vulnerables y de nuestra muestra, es que en estas gestantes, la AF se desarrolla

principalmente por obligación en el dominio ocupacional (tareas domésticas, trabajos activos, transporte para llevar a sus hijos al colegio, entre otros), pero ellas, no perciben a estas tareas como AF. Para ellas la AF es el ejercicio físico que se desarrolla en el dominio del tiempo libre y que se realiza por elección; al cual ellas no pueden acceder por falta de tiempo que dedican a las citadas tareas obligatorias pertenecientes al contexto ocupacional.

De allí la relevancia de que el presente estudio analice la AF en todos los dominios.

En contraposición con lo expuesto, los estudios que se desarrollan con muestras de sectores socioculturales favorecidos, se enfocan en el tiempo libre, por ser el escenario donde se predomina la práctica de la AF, que se efectúa por elección. En la planificación de estas gestantes, se pueden observar estos registros de autocuidado, donde incluyen AF durante el embarazo.

1.5.2. Capítulo 3. B y F para la práctica de AF durante el embarazo

La OMS (2001), define a las B como aquellos factores físicos, sociales y actitudinales que impiden o limitan la realización plena de los individuos. Al respecto, dicho organismo internacional destaca que es un concepto dinámico, dado que depende de la interacción entre las personas y las condiciones del entorno.

Ramos Fuster (2020) refiere que las B de la AF son cualquier obstáculo o limitante que detenga la realización de una acción y los F, cualquier factor que permita o haga posible realizar una acción.

Por su parte, Mella et al. (2016), desde un enfoque biopsicosocial, refuerzan que con respecto a las B y F, se observa una nueva centralidad dada por el contexto, entendido como “aquellos factores que estando presentes o ausentes, mejoran o restringen el funcionamiento de las personas” (p. 193).

En el presente estudio, para su análisis, tanto las B como los F, fueron reagrupados en tres tipos: intrapersonales, interpersonales y ambientales (Harrison et al., 2022).

El nivel intrapersonal está representado por las percepciones relacionadas con la propia persona, el nivel interpersonal, implicará la interacción de la PG con otras personas y el nivel ambiental, se vincula con las condiciones del medio que actúan de contexto de la PG.

De la literatura analizada se desprende, que durante el embarazo, las B y los F que incidieron en la práctica de AF, se centran, preponderantemente, en el nivel intrapersonal (Harrison et al., 2022; Ramos Fuster, 2020; Akinwande et al.; Coll et al., 2016).

A través de la presente investigación se buscó conocer si ello se replica en la población en estudio, o bien, en otros niveles.

Para ello, a continuación se describirán los referentes más importantes agrupados según las dimensiones de análisis mencionadas.

1.5.2.1. B para la práctica de AF durante el embarazo

Teniendo en cuenta lo expuesto, podemos decir que las B para la práctica de AF durante el embarazo, son aquellas percepciones de las PG que estando presentes o ausentes, limitan, dificultan o impiden su adhesión a la realización de AF, en cualquier dominio.

Dichas B, serán analizadas según tres tipos: intrapersonales, interpersonales y ambientales.

1.5.2.1.1. B intrapersonales

Con relación a las B percibidas por las PG, las más frecuentes en la literatura fueron los síntomas del embarazo, como el cansancio, la fatiga y las molestias físicas (Marini et al., 2023;

Harrison et al., 2022; McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Frannery et al., 2018; Coll et al., 2016)

En segundo lugar, manifestaron la falta de tiempo (Marini et al., 2023; Harrison et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Frannery et al., 2018; Coll et al., 2016; Lozada Tequeanes et al., 2015).

Por otro lado, expresaron la falta de información sobre AF segura (Marini et al., 2023; McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Frannery et al., 2018; Coll et al., 2016) y sobre los beneficios que su práctica genera (Lozada Tequeanes et al., 2015).

Asimismo, refirieron como B, las creencias y mitos dominantes (Akinwande et al., 2019; Lozada Tequeanes et al., 2015), el estado de ánimo (Akinwande et al., 2019; Lozada Tequeanes et al., 2015), el trabajo doméstico (Lozada Tequeanes et al., 2015), la falta de motivación (Akinwande et al., 2019; Coll et al., 2016; Lozada Tequeanes et al., 2015), la falta de autoeficacia (Marini et al., 2023), sentir que ya son suficientemente activas (Akinwande et al., 2019; Coll et al., 2016), la falta de dinero (Akinwande et al., 2019), mayor edad, menor nivel educativo (Ramos Fuster, 2020) y la mala condición física (Frannery et al., 2018).

1.5.2.1.2. B interpersonales

La principal B interpersonal que limitó la práctica de AF fue no tener el apoyo social de su entorno (Marini et al., 2023; McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Frannery et al., 2018; Coll et al., 2016; Lozada Tequeanes et al., 2015).

Asimismo, otras, que aparecieron en menor medida fueron: no tener quien cuide a sus hijos para poder asistir a realizar AF y/o ejercicio físico, durante el dominio del tiempo libre (Marini et al., 2023; Frannery et al., 2018; Lozada Tequeanes et al., 2015), no contar con personal especializado que las asista en programas de ejercicios guiados (Akinwande et al.,

2019; Lozada Tequeanes et al., 2015), la falta de compañía para realizar la AF (Akinwande et al., 2019), mayor paridad y estar casadas o en pareja (Ramos Fuster, 2020).

1.5.2.1.3. B ambientales

Las B ambientales a las que hicieron referencia las PG fueron: no contar con espacios apropiados para realizar AF segura durante el tiempo libre (Marini et al., 2023; Coll et al., 2016; Lozada Tequeanes et al., 2015), falta de material educativo, escasos de programas que promuevan la AF durante el dominio del tiempo libre (Coll et al., 2016; Lozada Tequeanes et al., 2015) y el clima adverso (Coll et al., 2016).

1.5.2.2. F para la práctica de AF durante el embarazo

Los F para la práctica de AF durante el embarazo, son aquellas percepciones de las PG que promueven su adhesión a la realización de AF.

Estos F, serán analizados en sus tres tipos: intrapersonales, interpersonales y ambientales.

1.5.2.2.1. F intrapersonales

Entre los F intrapersonales más frecuentes, manifestaron los beneficios experimentados a nivel fisiológico, psicológico y social (McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Lozada Tequeanes et al., 2015); considerar que la AF favorece el parto y la salud (Harrison et al., 2022; Lozada Tequeanes et al., 2015), tener creencias positivas en relación a la AF, tener disposición para la AF (Lozada Tequeanes et al., 2015), la edad y la etnia; el nivel de educación, el índice

de masa corporal, estabilidad financiera, la motivación y la autodeterminación (Akinwande et al., 2019; Lozada Tequeanes et al., 2015).

1.5.2.2.2. F interpersonales

Sobre los F interpersonales, predominó tener apoyo social (McKeough et al., 2022; Harrison et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Lozada Tequeanes et al., 2015) y contar con personal especializado para la práctica de AF durante el tiempo libre (Harrison et al., 2022; Ramos Fuster, 2020).

1.5.2.2.3. F ambientales

Con respecto a los F ambientales, las PG refirieron tener la posibilidad de acceder a programas de ejercicios y lugares específicos para realizar AF guiados por un profesional especializado –en modalidad presencial y virtual- durante el tiempo libre (Marini et al., 2023; Harrison et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Frannery et al., 2018; Lozada Tequeanes et al., 2015), la capacitación de los proveedores de salud, las políticas que promueven la AF y tener un buen entorno del barrio (Lozada Tequeanes et al., 2015).

A partir de los datos hallados en cuanto a las percepciones que actúan como B y F para la práctica de AF en PG, agrupadas en los niveles intrapersonales, interpersonales y ambientales, a nivel mundial, el presente estudio se orientó a describir aquellos que se manifiesten, en poblaciones vulnerables. Asimismo, conocer cuáles predominan.

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo general

- Describir las B y F para la AF que perciben las PG provenientes de sectores socioeconómicos vulnerables de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

1.6.2. Objetivos específicos

- Establecer las características sociodemográficas de las PG.
- Caracterizar las manifestaciones de la AF durante el embarazo, en el dominio ocupacional, del transporte y del tiempo libre.
- Identificar y describir las B intrapersonales, interpersonales y ambientales para la AF que perciben las PG.
- Identificar y describir los F intrapersonales, interpersonales y ambientales para la AF que perciben las PG.

2. Segunda Parte: Material y Método

2.1. Tipo de diseño

Teniendo en cuenta la clasificación de Hernández Sampieri et al., (2014), el tipo de diseño es exploratorio – descriptivo.

Los/as autores destacan que este tipo de estudio sirve para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos; inclusive problemas de comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, permitiendo identificar conceptos o variables promisorias o sugerir afirmaciones verificables.

Al respecto, Ynoub (2014) menciona que las investigaciones descriptivo-exploratorias son aquellas en las que se sabe poco sobre el objeto que se desea estudiar, por lo tanto se parte de formulaciones en las cuales lo único que puede indicarse es el contenido de la variable tentativamente formulada, que debe ser clasificada.

En el presente trabajo, el componente exploratorio está dado por la población en estudio, ya que si bien existen investigaciones sobre poblaciones vulnerables, como las de Ramos Fuster (2020), Akinwande et al. (2019) y Lozada Tequeanes et al., (2015), llevadas a cabo en Chile, Nigeria y México, respectivamente, no se han hallado a nivel nacional. Mientras que el carácter descriptivo se desarrolla al conocer el comportamiento de las variables, sin que ello implique una relación de causalidad.

Según el tratamiento de la temporalidad, es un estudio sincrónico o transversal, dado que se analizó el fenómeno en un momento determinado, donde cada PG fue evaluada una única vez, durante el período comprendido en el último trimestre del año 2023. Los datos fueron recolectados con entrevistas semiestructuradas con el objetivo de describir variables y analizar su comportamiento en un tiempo único.

Acorde a la búsqueda del conocimiento a alcanzar, resulta ser una investigación aplicada, que se propuso brindar conocimiento con la intención de mejorarla práctica profesional, ya que puede ser un insumo directo para la planificación de programas de AF para gestantes. Asimismo, el conocimiento producido, centrado en dar respuesta a la problemática de los niveles insuficientes de AF, que se profundizan en el período de gestación, podría incidir en la calidad de vida de las PG.

2.2. Instrumentos y fuentes para la producción de datos

El instrumento para la producción de datos fue la entrevista semiestructurada.

Ynoub (2014), describe que este tipo de instrumento combina dos criterios: por un lado, existe una guía que se procura cumplir, pero por otro lado, “se deja espacio y se recuperan las derivaciones que surjan del intercambio, más allá de las temáticas previstas” (p. 331).

Las entrevistas fueron administradas por investigadores del LEAF, realizadas en espacios cedidos por el Hospital; llevadas a cabo en el pasillo lindante a los consultorios o en un pequeño parque ubicado en el exterior del nosocomio. Las gestantes que participaron del estudio fueron derivadas por sus obstetras, al finalizar sus consultas de control prenatal en el hospital.

Dichas entrevistas, que sirvieron para la producción de datos de esta tesis, también se utilizaron para otras investigaciones del LEAF, por esta razón, algunos temas indagados exceden este trabajo, que se encuentra inscripto en un proyecto más amplio.

Las mismas, fueron audiograbadas y complementadas con notas en papel. En todo momento, los/las entrevistadores mantuvieron una perspectiva fundada en la reflexividad y la sensibilidad teórica, atento a los emergentes de la entrevista y la autoobservación.

La entrevista semiestructurada constó de una primera parte donde se presentó al entrevistador/a y se informó a la PG sobre el objetivo del estudio.

Luego se indagó sobre la manera (patrones de comportamiento) en que esta población distribuye el tiempo, durante las 24 horas de un día típico, en cuanto a AF, comportamiento sedentario y sueño; como así también sobre las percepciones (B o F) que las mismas tienen sobre la AF, haciéndoles preguntas abiertas con el fin de conocer sus actividades diarias y su descanso (Ver Guión de entrevista en Anexo 3).

En cuanto a mi función en el equipo de investigación, con relación a la producción del material empírico, una vez realizadas las entrevistas, procedí a su transcripción, junto con otra integrante del equipo del LEAF, la Prof. María Marchetti. Las transcripciones realizadas por mí fueron controladas por la Prof. Marchetti y las que ella transcribió fueron chequeadas por mí. Luego de ese doble control, fueron puestas a consideración de la Mg. Valeria Baigún y se trabajó con las entrevistas corregidas. (Ver Entrevistas en Anexo 4)²

Inicialmente, se investigaron y probaron diferentes transcritores, pero debido al ruido del ambiente donde se llevaron a cabo las entrevistas, no resultaron efectivos, debiendo transcribir mayormente de manera manual.

Luego, cada entrevista transcrita, se escuchaba varias veces, para corregir posibles errores involuntarios de tipéo o de interpretación. Posteriormente, se enviaba el archivo a la otra investigadora para que realice un segundo chequeo y las correcciones pertinentes.

También se efectuaron reuniones para acordar pautas para las transcripciones, como por ejemplo, cómo consignar los casos (BF001, BF002, etc.), cómo denominar a la entrevistada y al entrevistador/a, entre otras cuestiones. Como apoyo bibliográfico, se tuvieron en cuenta los lineamientos recomendados por Gibbs (2012) para las transcripciones, en el marco del análisis de datos cualitativos.

Realizar las transcripciones me ha permitido familiarizarme con los casos y dar inicio al análisis.

²Se hace saber que se transcriben las entrevistas completas, más allá de que contienen datos que exceden los objetivos de esta tesis.

Por ello, en cuanto a la fuente de datos, las mismas fueron primarias, ya que resultaron de las acciones propias de los investigadores, mediante procedimientos como: preguntar, tomar nota, observar y desgrabar y ha sido la primera vez que se produjeron estos datos.

La elección de la fuente de datos de la investigación cumple con las condiciones a las que hace referencia Samaja (1994).

a. Factibilidad: el trabajo de campo fue posible de desarrollar debido a que se firmó un convenio entre UFLO y el Hospital General de Agudos Parmenio Piñero, como así también por contar con la aprobación del Comité de docencia y ética de dichas instituciones, mediante el PRIISA de la CABA y la SINVESTyDES de UFLO.

b. Viabilidad: los objetivos de la investigación fueron viables, dado que el LEAF contó con un equipo de investigadores capacitados en la temática para la recolección de datos. Los mismos, fueron construidos a partir de la interacción con el fenómeno investigado de manera coherente con los objetivos propuestos y el tipo de investigación realizada. Para ello, se incorporó en las entrevistas, una introducción que explicaba los objetivos de la investigación y el interés social que la misma persigue, con el fin de obtener el mayor compromiso posible al momento de responder.

c. Accesibilidad: Cuando las gestantes finalizaban la consulta de control prenatal eran invitadas y derivadas por su médico/a tratante a participar de las entrevistas. Las mismas se llevaron a cabo sentadas, en el pasillo que linda con los consultorios o en un espacio verde externo que forma parte del hospital. Allí se presentaron a los entrevistadores, se les explicó el objetivo del estudio, firmaron un acuerdo de consentimiento informado (ver Anexo 2) y se les administró la entrevista. Luego los audios se desgrabaron para su análisis.

Asimismo, con respecto a los criterios de validación que propone el referido autor, podemos afirmar que las fuentes de datos utilizadas cumplen con los mismos al proporcionar: calidad y riqueza; cantidad y cobertura; economía de datos y oportunidad de la información.

Al respecto cabe aclarar, que si bien se podría haber realizado una encuesta cerrada, para tener mayor “cobertura” (Samaja, 1994, pp. 256-263), el haber realizado un formato semiestructurado permitió tener mayor calidad y riqueza del dato.

En la construcción intersubjetiva del dato, es oportuno destacar que para garantizar la confiabilidad del mismo, en el marco de la entrevista, se produjeron, aunque fue en pocas oportunidades, dificultades dadas por diferencias culturales; específicamente por modismos del lenguaje utilizado, ya sea por el entrevistador/a, como por la PG.

Asimismo, en la construcción del instrumento de recolección de datos, se propiciaron espacios colectivos de intercambio de experiencias entre los entrevistadores, para realizar ajustes sucesivos en el trabajo de campo, con la intención de producir calidad en el dato y de esta manera garantizar la validez y la confiabilidad de las entrevistas.

A su vez, para lograr transcripciones lo más fieles posibles, se realizó un doble chequeo. Es decir, que un segundo investigador controló y corrigió errores involuntarios que se produjeron en la primera transcripción de cada entrevista. A fin de unificar criterios, se llevaron a cabo reuniones del equipo donde se establecieron criterios a seguir en el formato de las transcripciones.

Los datos utilizados en este estudio, fueron obtenidos de las entrevistas facilitadas por el LEAF. El costo del trabajo de campo fue subsidiado con los fondos del Proyecto del mencionado laboratorio.

Es importante destacar, que se contó con la autorización del hospital para acceder a los datos de salud de las PG durante el embarazo, plasmados en la Historia Clínica Perinatal de las gestantes. Los mismos, se encuentran registrados en el Sistema Informático Perinatal (SIP), elaborado por el Centro Latinoamericano de Perinatología (CLAP), centro especializado de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Perinatología, Salud de la Mujer y Reproductiva (SMR).

2.3. Universo y muestra

El universo del presente trabajo de investigación se conformó por PG provenientes de sectores socioculturales vulnerables.

La muestra, el subgrupo de la población de interés a partir de la cual se obtuvieron los datos, estuvo integrada por 21PG provenientes de sectores socioculturales vulnerables de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, que asistieron a los controles prenatales del Hospital General de Agudos Parmenio Piñero, durante el año 2023, que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:

- Ser mayor de edad (18 años);
- Encontrarse cursando el 2° o 3° trimestre de gestación (semana 14 en adelante);
- No tener desaconsejada la práctica de AF por parte del equipo médico.

Para la selección de la muestra, se empleó la técnica de muestreo teórico (Glaser y Strauss, 1967).

El personal del Servicio de Obstetricia del Hospital Piñero, invitó a participar a todas las PG que cumplieron con los criterios de inclusión; el trabajo de campo se desarrolló hasta que se saturaron las categorías teóricas.

La participación al estudio fue confidencial y no se contemplaron retribuciones económicas por la participación en el mismo.

Se solicitó a las potenciales participantes que firmen un consentimiento informado prestando conformidad y dejando constancia que se respetarían todas las convenciones, nacionales e internacionales sobre bioética en la investigación según la Declaración de Helsinki (Ver Anexo 1).

2.4. Plan de tratamiento y análisis de datos

Mientras los datos fueron producidos en el trabajo de campo, simultáneamente, se los sometió a un análisis basado en el método comparativo constante (Glaser y Strauss, 1967), con la finalidad de identificar qué comportamiento presentaban en cada categoría y qué categorías se requerían crear o modificar, según los valores recabados empíricamente, realizando los ajustes necesarios, tanto sobre el muestreo, como sobre la entrevista.

Como refiere Gibbs (2012) dicho enfoque se caracteriza por generar inductivamente ideas o hipótesis nuevas a partir de datos, en contraposición a las existentes. Es una conceptualización que surge de los propios datos y a su vez éstos la apoyan.

Para el análisis de los datos se utilizó el programa Qualcoder 3.5, respetando las etapas descritas por Strauss y Corbin (1990).

En primer lugar, se efectuó una codificación abierta, leyendo las transcripciones, identificando descriptores y codificando partes del texto. Esta etapa permitió organizar la información y comenzar la instancia de análisis al ir pensando cómo presentar las categorías.

Para comenzar, se realizó una prueba piloto con 7 entrevistas transcritas, donde se identificaron y marcaron descriptores en el texto. Luego se realizó un doble chequeo, efectuado por otra investigadora del equipo del LEAF (Lic. María Marchetti). A continuación, se incorporaron 4 entrevistas más, llegando a un total de 11 casos, realizando el mismo procedimiento que con las 7 entrevistas iniciales.

En una segunda etapa, se realizó una codificación axial, donde se precisaron algunas categorías que agrupan a los descriptores marcados en la etapa de codificación abierta. En este momento, se incorporaron las entrevistas restantes, llegando a un total de 21 casos en total.

En la tercera etapa, se efectuó la codificación selectiva, identificando categorías nucleares que unieron y relacionaron categorías.

Posteriormente a lo descrito, se mantuvieron regularmente encuentros virtuales con el equipo para seguir unificando criterios en la identificación de descriptores y/o categorías.

Con el equipo del LEAF, se decidió redistribuirlos descriptores acorde a un nuevo esquema conformado por 9 categorías nucleares:

1. Datos sociodemográficos.
2. Hijos/Familiares que generan AF
3. Antecedentes de AF, ejercicio o deporte previos al embarazo.
4. Antecedentes de trabajo
5. Cognición con respecto a AF, comportamiento sedentario y sueño. Esta categoría a su vez subdividida en:
 - 5.1. Creer, saber y conocer
 - 5.2. Falta de información (no creer saber y conocer)
6. Fuente de conocimiento
7. Actividades
 - 7.1. AF
 - 7.1.1. Ocupacional
 - 7.1.2. Tiempo libre
 - 7.1.3. Transporte
 - 7.2. Comportamiento sedentario
 - 7.3. Sueño
8. Sentimientos
9. Síntomas del embarazo.

Luego comenzaron las primeras exploraciones, a fin de identificar algunas relaciones entre las distintas categorías y/o descriptores. Para ello, se extrajeron con el programa Qualcoder

3.5, matrices que permiten exportar la información obtenida en diferentes formatos que simplifican la lectura de las respuestas obtenidas.

Se eligió exportar en formato Excel, donde se podía visualizar en las columnas a las PG y en las filas, las categorías, subcategorías y descriptores.

Al finalizar este paso, se incorporaron a la categoría 1. Datos Sociodemográficos, obtenidos de la Historia Clínica facilitada por el hospital, que permitieron completar información relevante, que no pudo hallarse en las transcripciones y que ya en esa instancia se podía observar que actuaban como B o F de la AF, como por ejemplo, si las gestantes tenían hijos o no.

Al finalizar este proceso con el LEAF y en función de los objetivos de esta tesis de investigación, se realizó un recorte de categorías, poniendo el foco en la AF.

Sin embargo, se tuvieron en cuenta las demás categorías como posibles F o B de la categoría central (AF).

Se logró conocer, cuáles eran las manifestaciones de la AF de las PG, en los diferentes dominios y establecer sus características sociodemográficas. A continuación se procedió a registrar en las transcripciones, las B y los F que surgieron de percepciones de las gestantes.

2.4.1. Problemáticas y discusiones en el proceso del análisis de datos

- En cuanto al software utilizado (Qualcoder 3.5), aparecieron algunos pequeños inconvenientes técnicos al momento de su implementación, por ejemplo, al guardar, compartir y abrir los archivos. Los mismos fueron resueltos mediante la asistencia de uno de los investigadores del LEAF, facilitando una serie de videos explicativos, a modo de soporte técnico, sobre el funcionamiento de dicha aplicación.

- En los encuentros virtuales semanales (de una hora de duración aproximadamente), llevados a cabo con el equipo del LEAF, en el período comprendido entre los meses de marzo y agosto de 2024, se discutieron y se acordaron definiciones conceptuales para unificar criterios a la hora de utilizar las categorías y descriptores del proyecto en el software utilizado.
- Al realizar el análisis de datos, se registraron algunos puntos claves a considerar al momento para futuras entrevistas, estableciendo en qué aspectos detenerse, repreguntar, intentar que la PG brinde más información que consideramos relevante, etc.
- Los encuentros virtuales se realizaron por plataforma Meet. Estos se grabaron y compartieron con todos los integrantes del equipo de LEAF, incluyendo a quienes realizan el trabajo de campo en el Hospital, de manera que ellos puedan también reforzar y si es necesario modificar su labor al momento de realizar las entrevistas.

3. Tercera Parte: Resultados

3.1. Exposición de los datos

Los datos se encuentran expuestos en el Anexo 5.

3.2. Análisis de datos e interpretación de los resultados

Respetando los objetivos del estudio, a continuación se analizan e interpretan los resultados alcanzados.

3.2.1. Caracterización sociodemográfica de las PG

Las PG, al momento de la entrevista, tenían entre 18 y 35 años de edad y se encontraban transitando el segundo o el tercer trimestre de embarazo.

De las 21 entrevistadas, 8 no tenían hijos y 13 si (5 tienen solo un solo hijo, 7 tienen 2 hijos y solo 1 tiene 3 hijos).

Solo una PG de la muestra vivía sola, el resto acompañadas. Asimismo, una sola gestante no tenía pareja, las restantes sí.

Algunas participantes eran inmigrantes, entre los países reportados, se encuentra Bolivia y Perú. Asimismo, algunas eran oriundas del norte del país.

Con respecto al nivel educativo, 8 gestantes finalizaron sus estudios primarios, 7 tenían estudios secundarios completos, solo 1 alcanzó estudios universitarios y de las 5 restantes, no se cuenta con ese dato.

Las características sociodemográficas de gestantes hasta aquí descriptas, pueden observarse resumidas en la Tabla 2.

Tabla 2: Características sociodemográficas de las gestantes entrevistadas

N° DE ENTREVISTADAS	21	100%
EDAD (años)		
Rango (datos conocidos)	entre 18 y 35 años de edad	
Edad promedio y desvío estándar (datos conocidos)	27,5± 5.2965 años de edad	20 entrevistadas (95,24%)
Edad desconocida (dato perdido)	1 entrevistada (4,76%)	
HIJOS		
Sin hijos	8	38,10%
Con hijos	13	61,90%
CONVIVIENTES		
Vive sola	1	4,76%
Vive acompañada	20	95,24%
PAREJA		
Tiene pareja	20	95,24%
No tiene pareja	1	4,76%
NIVEL EDUCATIVO		
Primario completo	8	38,10%
Secundario completo	7	33,33%
Terciario o universitario completo	1	4,76%
Se desconoce el dato	5	23,81%

3.2.2. Manifestaciones de la AF de las PG durante el día, en los dominios ocupacional, del transporte y del tiempo libre

3.2.2.1. Manifestaciones de la AF de las PG en el dominio ocupacional

Las actividades físicas en el dominio ocupacional incluyen actividades remuneradas y no remuneradas.

Dentro de las actividades remuneradas abarcamos los empleos que poseían algunas gestantes que, en general, eran trabajos precarizados.

Hallamos, que 10 de las 21 gestantes entrevistadas desarrollaban trabajos activos o de pie: BF002, entrega de pedidos caminando; BF003, corta telas, de 8 a 20 hs en permanente movimiento; BF004, al principio del embarazo subía y bajaba camionetas, ya que se dedicaba a vender motor home; BF005, entrega de pedidos; BF010, trabaja en movimiento permanente, haciendo pan; BF018, tiene un restaurante y está en constantemente moviéndose; BF019, es peluquera y está mucho tiempo de pie; BF029, hace repartos para Mercado Libre, a veces caminando y otras subiendo y bajando de una camioneta y BF031, atiende un kiosco que tiene en su casa.

Algunos relatos representativos de la muestra son:

BF003: “Soy secadora, voy secando prendas (...) Es cansador, porque tenés que estar en movimiento. Cada corte tenemos que terminar en el día. Toda la mañana y todo el día estamos parados, caminás.”

BF029: “De las diez de la mañana a las dos de la tarde, estás haciendo el reparto. Sí, todo el día con movimiento”.

Como actividades no remuneradas, entenderemos a las tareas domésticas, el cuidado

de sus hijos, familiares o de sus mascotas.

Con relación a las tareas domésticas, todas las integrantes de la muestra manifestaron destinar tiempo a los quehaceres del hogar.

Entre las actividades reportadas encontramos: limpiar y acomodar sus hogares, barrer, pasar el trapo en el piso, lavar la ropa (a veces a mano), tenderla para que se seque, doblarla y guardarla, cocinar y lavar los platos.

Algunos reportes de las gestantes sobre las tareas domésticas son:

BF003: "Limpio mi pieza, barro, paso el trapo, voy doblando mi ropa, esas cosas".

BF023: "A veces me pongo a lavar ropa a mano porque se me averió la lavadora, después ya hago la cena, me pongo a doblar, ordenar."

Una de las gestantes refirió sentir molestias al desarrollar tareas de pie y por tal motivo, las realizaba sentada. Ella mencionó:

BF002: "(¿La comida la preparás sentada, parada?) Y ahora me traigo mayormente las cosas al comedor para preparar. (¿Y te sentás?) Me siento."

3 de las entrevistadas (BF005, BF021 y BF023), mencionaron que tienen escaleras dentro de sus viviendas, que deben utilizar para llevar a cabo algunas tareas domésticas. Por ejemplo:

BF005: "Limpio. Y no lo hago ahí en mi casa, sino que estoy yo en el segundo piso, bajo a la planta baja a lavar la ropa y así cada tanda que termina voy, subo arriba de nuevo, cuelgo la ropa y así bajo a lavar todo eso".

En cuanto a la AF generada por el cuidado de sus hijos, es oportuno destacar que 13 de

las 21 gestantes de la muestra tienen hijos y 12 de ellas aseguraron que realizaban actividades relacionadas con ellos.

Las actividades reportadas para la atención de sus hijos fueron: los preparaban para ir a la escuela y a otras actividades (fútbol y taekwondo), los llevaban y los iban a buscar caminando, los bañaban, les preparaban la comida, algunas mencionaron que dedicaban tiempo a jugar con ellos y ayudarlos con las tareas. Es decir, que las actividades que desarrollan con sus descendientes, abarcan el dominio ocupacional y el tiempo libre.

A continuación mencionamos algunas viñetas:

BF023: “Les preparo el desayuno a mis hijas, les alisto la ropa, después las despierto, las alisto para el colegio”.

BF022: “Llevo a la nena al jardín y al nene a la escuela. Vamos a pie, caminamos bastante...como media hora (...), lo dejo en la escuela y a 15 minutos queda de ahí donde llevo a la nena. (...) 9.15 estaría en casa y a las 11.15 salgo otra vez porque sale primero la nena, voy a buscarla, sale a las 11.45 y 12.20 llego para retirar al nene, llego justo. Meriendan algo y salimos porque el nene a las 6 tiene fútbol (...) dos días a la semana y dos días que tiene taekwondo”.

La única gestante con hijos, que no destina tiempo a tareas relacionadas con él, fue el caso BF021, ya que el menor vivía con su padre en Perú.

De las entrevistas surgió que 2 gestantes (BF004 y BF020) dedicaban tiempo al cuidado de familiares con algún problema de salud, que les implica exigencia física.

Una de ellas (BF004), cuidaba a su tía mayor, con sobrepeso y con una patología en su rodilla, por lo cual requería de su asistencia.

La otra gestante (BF020), ayudaba a su madre a cuidar a su abuela, la cual demandaba gran esfuerzo físico para levantarla de la cama, empujar su silla de ruedas, etc. Ella ilustraba:

BF020: “Ella no se puede levantar la abuela), hay que levantarla, rotarla, darle de comer. Hago fuerza, ahora que está más pesada y en ese momento me lastimo, yo misma me doy cuenta que no puedo o llevarla al baño levantarla y todo lo demás. Al sacarla afuera a la plaza, aprovecho yo también para salir y distraerme”.

Durante las entrevistas, 4 de las gestantes (BF015, BF020, BF021, BF030) mencionaron espontáneamente que tienen mascotas. Las actividades que surgieron como consecuencia de tenerlas fueron: llevarlas diariamente a pasear o a hacer sus necesidades, ordenar o limpiar en sus hogares lo que sus mascotas ensucian, darles de comer, bañarlas.

Algunos relatos fueron:

BF020: “Como tengo un gato y el tema de higiene, el bañarlo todo eso, lo hago yo, no lo hace mi mamá, porque le tiene miedo al gato, pero todo el tema de todos los días lavar el piso porque el gato a veces es medio desordenado, pero creo que eso es movimiento”.

BF021: “Si, salgo con el perro, a veces un rato, una hora, dos horas por día, caminando”.

BF030: “Estoy con mi perra, la saco a pasear un rato también”.

Un hallazgo importante de este estudio fue registrar que durante el día, las participantes de poblaciones vulnerables, destinaban mucho tiempo a las tareas domésticas, se ocupan de sus hijos, de sus familiares, de sus mascotas y algunas además tienen trabajos remunerados es decir, que la AF se desarrolló, predominantemente, en el dominio ocupacional.

Sin embargo, ellas no perciben estas tareas como AF. Ellas entienden la AF como aquella que se desarrolla en el dominio del tiempo libre, para la cual, en general, manifestaron

no tener tiempo.

Por otro lado, algunas gestantes percibieron que eran suficientemente activas por la AF que realizan en el dominio ocupacional.

Un ejemplo de ello sería:

BF005: “En realidad, tengo la actividad en casa igual, porque yo tengo un departamento que limpiar. (...) o sea tengo todo eso.”

En este apartado, podemos concluir que las gestantes de la muestra realizan, en el dominio ocupacional, actividades remuneradas y no remuneradas, predominando éstas últimas, debido a que todas refirieron realizar tareas domésticas y todas las que tienen hijos dedican gran parte del día a la atención de los mismos.

3.2.2.2. Manifestaciones de la AF de las PG en el dominio del transporte

En la muestra en estudio, se observó que durante el día, las PG se trasladaban caminando para realizar las distintas actividades.

En el desarrollo de las entrevistas, 4 de las gestantes (BF003, BF004, BF018 y BF020) refirieron caminar para ir o volver de trabajar.

Por otro lado, 13 gestantes manifestaron que caminaban para llevar a sus hijos (BF001, BF002, BF005, BF010, BF012, BF014, BF017, BF018, BF019, BF022, BF023 y BF029) o a algún familiar (BF020, al hermano) a la escuela. En algunos casos, se combinó la caminata con el transporte motorizado, utilizando colectivos, donde viajaban frecuentemente sentadas.

Un ejemplo, de llevar e ir a buscar a su hijo a la escuela fue:

BF002: “Llevo al nene a la escuela caminando, 10 minutos de ida y 10 de vuelta.”

Por otro lado, 6 de las entrevistadas (BF002, BF003, BF005, BF010, BF015 y BF018) manifestaron caminar para hacer compras. Una de ellas dijo:

BF005: “Cada tanto salimos a comprar. Este fin de semana salimos a pasear todo el fin de semana, al Unicenter... A veces salimos, por ejemplo, a Jumbo a Easy. Caminamos una banda”.

Ninguna de las gestantes mencionó espontáneamente utilizar bicicleta o tener auto para trasladarse.

De lo expuesto, se puede observar, que el transporte también es consecuencia del cuidado de los hijos o de los familiares: caminar para llevarlos a la escuela, a la plaza, a otras actividades, caminar para ir a cuidar a un familiar internado, etc.

3.2.2.3. Manifestaciones de la AF de las PG en el dominio del tiempo libre

Como enunciamos precedentemente, 12 de las 13 gestantes que tienen hijos destinan su tiempo a sus cuidados y también realizan actividades en el tiempo libre con ellos, como por ejemplo: llevarlos a la plaza, acompañarlos a sus actividades o jugar con ellos.

Por otro lado, en este dominio, la AF que eligió la mayoría de las gestantes fue la caminata. Fueron en total 9 casos (BF001, BF002, BF004, BF010, BF019, BF020, BF021, BF030, BF032).

Se ilustra, a continuación, con dos testimonios:

BF030: “Camino a paso de tortuga, pero voy, vuelvo. (¿Caminás entre una o dos horas?) Si. (¿Todos los días?) Si. (¿Sábado y domingo?) Si, ahí camino por ahí un poco más”

BF032: “Camino todo el tiempo casi. A veces me voy a lo de mi mamá y después de la

merienda camino una hora y media”.

En 12 casos (BF001, BF003, BF010, BF012, BF014, BF015, BF017, BF019, BF021, BF023, BF029 y BF031) las participantes consideraron que es beneficioso hacer AF, ya sea para el embarazo o para su bebé. Asimismo, 7 gestantes (BF004, BF010, BF013, BF017, BF022, BF023 y BF030) manifestaron que el comportamiento sedentario no es saludable para su embarazo. Por ejemplo:

BF003: “(¿Y pensás que es bueno poder hacer AF durante el embarazo?) Supongo que sí, porque te ayuda mucho a desestresarte, a tratar que estés bien, para el bebé mismo”.

BF004: “Si, por eso es que ahora tengo que empezar a ponerme en actividad porque si he notado que obviamente es mucho más lindo estar sentado, pero no, hay que empezar a moverme. Si, para mí es muy bajo y estoy mucho tiempo sentada.”

Sin embargo, más allá de la mirada positiva hacia la AF de la mayoría de las gestantes, solo 9 de este subgrupo planifica en su tiempo libre AF, ejercicio físico o algún deporte, acordes a su condición (BF001, BF002, BF004, BF010, BF019, BF021, BF030, BF031 y BF032).

Por otro lado, cuando indagamos sobre los antecedentes de AF previos al embarazo, hallamos que de las 21 entrevistadas, 11 casos, realizaban AF, ejercicio o deportes antes de quedar embarazadas. Estas son: BF003 (futbol), BF004 (caminata y zumba), BF005 (caminata), BF010 (caminata), BF012 (su AF se basaba en el cuidado de sus sobrinos), BF013 (caminata), BF019 (caminata), BF020 (futbol, gimnasio y carrera), BF023 (caminata), BF029 (caminata y bicicleta) y BF032 (caminata, trote, ejercicio en su casa).

De lo expuesto se desprende que de las 11 gestantes físicamente activas antes de quedar embarazadas, 9 elegían la caminata: BF004, BF005, BF010, BF012, BF013, BF019, BF023, BF029 y BF032.

De las 8 PG que elegían la caminata, 5 (BF05, BF010, BF013, BF019, BF023) realizaban esa actividad exclusivamente. Mientras que las 3 restantes, la combinaban con otra/s (BF004, con zumba, BF029, con bicicleta y BF032, con trote y ejercicios en su casa).

Se citan a continuación, algunos relatos sobre la AF que realizaban algunas gestantes antes del embarazo:

BF003: “Hacía fútbol, me encantaba. A veces iba a la cancha a jugar, eso, lo único que hacía”.

BF004: “(Hacía) caminata, porque a mi esposo si le gusta hacer mucha gimnasia, pero a mí no jaja entonces tengo que acompañarlo al parque, yo caminaba una vuelta y él seguía y yo esperando (...). He ido una vez a zumba y después lo dejé”.

BF005: “Si, salía a caminar con mi hermana y una amiga, íbamos al parque Chacabuco a caminar como 4 vueltas por toda la plaza. Todos los días por un día de descanso”.

BF019: “Hacía por ahí deporte, o sea, hacía por un poco de caminata, hacía bici, pero muy leve, viste.”

BF020; “Jugaba al futbol los sábados (...), me gustaba correr, iba al gimnasio, obviamente por el juego, pero más allá siempre me gusto correr”.

Esta AF que las gestantes reportaron, se interrumpió al momento de quedar embarazadas. Posiblemente, en algunos casos, porque practicaban deportes competitivos, que no estarían indicados durante la gestación, como el caso del futbol. Sin embargo, podrían haber seguido entrenando con ciertos cuidados.

Asimismo, es importante mencionar, que en este subgrupo de 11 gestantes, que eran físicamente activas antes del embarazo, 5 (BF004, BF010, BF019, BF023 y BF029) creen que la AF puede hacerle mal al bebé y 4 (BF004, BF006, BF017 y BF020) que deben dejar de

hacer AF por el embarazo.

Con respecto a las otras 10 gestantes que no realizaban AF, ejercicio o deporte previos al embarazo, solo una participante (BF031) reportó que realizaba ejercicios aprendidos en el curso de parto de su anterior embarazo y 4 (BF001, BF002, BF021 y BF030) salen a caminar en su tiempo libre, solo los fines de semana; más allá de que casi todas consideraron positivo ser físicamente activas durante la etapa gestacional.

En función de lo expuesto en este apartado, sobre la AF que las gestantes realizaban durante el tiempo libre, podemos resumir, que al igual que en el dominio ocupacional, la AF estuvo relacionada principalmente con actividades relacionadas con sus hijos: llevarlos a la plaza, jugar con ellos, llevarlos a actividades, etc.

La AF elegida por la mayoría fue la caminata.

Más allá que en general consideran que la AF es beneficiosa durante el embarazo y que no es recomendable el comportamiento sedentario, muy pocas planifican AF en su tiempo libre.

Más de la mitad de la muestra (11 de 21 gestantes) realizaba AF, ejercicio o deporte antes de su embarazo, sin embargo, estas actividades se interrumpieron durante el período de gestación.

3.2.3. B y F que perciben las PG para la práctica de AF

3.2.3.1. Resultados de las B intrapersonales que perciben las PG para la práctica de AF

A - Síntomas del embarazo

De las 21 entrevistadas, 15 (BF001, BF002, BF005, BF010, BF012, BF013, BF014, BF015, BF017, BF018, BF019, BF020, BF023, BF029 y BF032) manifestaron tener síntomas

del embarazo, principalmente cansancio, agotamiento o falta de aire; otras 6 gestantes (BF003, BF004, BF013, BF014, BF019, BF021), refirieron síntomas en general. Es decir que todas las gestantes de la muestra tenían síntomas por el embarazo.

Con menor frecuencia, especificaron síntomas como vómitos, náuseas (BF003, BF013 y BF014) y sensación de pesadez (BF002, BF010 y BF018).

Podemos citar al respecto los siguientes ejemplos:

BF002: “Si como vengo un poco agitada, me cuesta, cuando vuelvo, me canso y me acuesto un ratito y después me vuelvo a levantar”.

BF003: “Tenía los síntomas (...) consumía algo, agua, todo vomitaba, todo”.

BF018: “No, no muy cansada, pero siento que quiere descansar mi cuerpo, que me pesa la barriga”.

En algunos casos, esos síntomas ocasionaron que deban suspender la AF que realizaban, por ejemplo la caminata. Una gestante manifestó:

BF012: “Llego y tengo que esperar un ratito porque como que me falta el aire”.

Dos de las gestantes expresaron que debieron realizar las tareas domésticas sentadas, por las molestias que sentían. Estos casos fueron: BF002 y BF020. Dichas tareas fueron, en ambos casos, preparar la comida y en la primera de las nombradas, también lavar.

En contraposición con ello, 5 participantes (BF002, BF010, BF012, BF020 y BF023) reportaron que sentían molestias al estar mucho tiempo sentadas. 2 de ellas (BF012 y BF023), debido a que desarrollan sus trabajos en esa posición.

Algunos ejemplos son:

BF002: “Me molesta la espalda cuando estoy mucho tiempo sentada”.

BF023: “Cuando me canso me levanto, camino un poco”.

Por otro lado, 4 entrevistadas (BF017, BF018, BF020 y BF029) mencionaron sentir mucho sueño, desde que están embarazadas.

BF017: “Estoy más cansada, tengo más sueño, tengo más ganas de dormir que comer. Si es por mi duermo mil horas, pero bueno”.

En relación con ello, es importante destacar que podría deberse a que muchas de las gestantes manifiestan tener un sueño nocturno interrumpido.

Las interrupciones del sueño suelen darse por sus hijos (BF012, BF017, BF22), porque despiertan de noche por necesidad de ir al baño (BF023 y BF029), por hambre o sed (BF023), por despertarse asustadas (BF019) o por sentirse incómodas (BF020).

Algunos reportes son:

BF012: “(¿cómo estás durmiendo?) Y más o menos. Pasa que yo duermo con el más chiquito también como que dormimos toda aplastado ahí.”

BF019: “No, no puedo dormir bien. (...) Estoy muy pensativa, (...) puede ser que esté muy estresada, porque me hago todos los estudios y me da todo bien y me pasaba que no me podía dormir, me levantaba como asustada de golpe y me faltaba el aire”.

BF020: “De un costado me cuesta bastante, del otro costado como que se mueve y siento que lo aplasto, pero bueno lo siento, me duermo profundo pero bueno”.

En resumen, como B intrapersonales para la práctica de AF durante el período de gestación, encontramos, predominantemente, que todas las gestantes tienen síntomas por el embarazo, como cansancio, agotamiento, falta de aire, vómitos, náuseas o sensación de

pesadez. Esos síntomas ocasionaron que algunas deban cesar la actividad que llevaban a cabo o desarrollarla sentadas. Asimismo, otras manifestaron que sentían más sueño que antes de estar embarazadas, posiblemente debido a que la mayoría reportó no tener un descanso de calidad por las noches.

B - Molestias al caminar, estar de pie o moverse

De las entrevistas surgió que 5 gestantes (BF001, BF003, BF005, BF019 y BF020) sienten molestias en la panza al caminar o estar de pie, lo que también condiciona mantenerse físicamente activas.

Una de ellas dijo:

BF003: “Ahora camino un poco y me empieza a doler la parte de acá abajo y no puedo caminar mucho”.

Algunas mencionaron que lo compensan realizando tareas que antes realizaban de pie, sentadas, como cocinar o realizando pausas para recuperarse y luego continuar.

C - Falta de tiempo

La falta de tiempo para hacer AF fue una B intrapersonal muy frecuentemente reportada, ya que 14 gestantes, consideraron que carecían de tiempo para poder hacer AF. Ellas son: BF001, BF002, BF003, BF005, BF010, BF012, BF014, BF015, BF018, BF019, BF022, BF023, BF029 y BF031.

De esas 14 personas que perciben a la falta de tiempo como una B, 8 (BF002, BF005, BF012, BF018, BF019, BF023, BF029 y BF031) la atribuyen al cuidado de sus hijos, ya sea para llevarlos a la escuela, cuidarlos, acompañarlos en sus tareas, etc. Es decir, que la falta de

tiempo por la atención de los hijos es la razón principal expuesta por la mayoría de las participantes.

Otras 3 participantes (BF003, BF015 y BF023), aluden la falta de tiempo para hacer AF al trabajo, mientras que 4 (BF001, BF010, BF014 y BF022), mencionaron falta de tiempo en términos generales, sin especificar en qué otras tareas se destina ese tiempo que podrían dedicar a hacer AF.

De esta creencia, de falta de tiempo como un impedimento para realizar AF, se desprende que, en general, las gestantes no logran percibir la AF que realizan en el dominio ocupacional (por obligación) como AF. Entienden a la AF, como exclusiva del dominio del tiempo libre (por elección), para la cual no cuentan, según ellas, con tiempo suficiente para realizarla. Sin embargo, se observó, que destinaban tiempo libre a actividades que encuadran en el comportamiento sedentario, como mirar televisión sentadas, usar el celular o charlar sentadas con la familia.

Algunos relatos significativos fueron:

BF010: “(¿Por qué no tenés tiempo?) (Por) las tareas del hogar siempre (...) y alistar a las nenas (...) y en la tarde voy a recoger a la nena, le traigo también y (hago) la merienda, se pasa el día.”

BF015: “(¿Qué te impide hacer AF?) Lo que es el laburo. Digamos, es como que estoy aprovechando, digamos dentro de todos estos meses no tuve que casi nada de síntomas, le estoy como metiendo al laburo”.

Para finalizar este apartado, podemos decir entonces, que la percepción de la falta de tiempo es una B intrapersonal presente en la mayoría de las gestantes, fundamentada principalmente, por el tiempo destinado al cuidado de los hijos y en otros casos a las tareas

domésticas, al trabajo o a otras actividades.

D - Falta de información: creencia de que no pueden realizar AF por estar embarazadas

De las 21 gestantes entrevistadas, 4 (BF004, BF006, BF017 y BF020) creían que no debían o no podían realizar AF o esfuerzos por estar embarazadas.

Esta creencia operó como B cognitiva en dichas gestantes, aún en el caso de la participante BF004 que había recibido por parte de personal médico la recomendación de realizar AF.

Al indagar en las entrevistas se registró, que fue la familia o sus vecinos los que transmitieron esta idea de que podría hacerles daño.

A pesar de este temor que sienten, la mayoría de estas mujeres, realizan AF. En este sentido, la falta de información o el miedo es una B intrapersonal, mientras que la fuente de ese conocimiento o sentimiento (su entorno) es una B interpersonal.

Un testimonio representativo sería el de la siguiente participante:

BF020: "Ahora en el caso mío en el que estoy embarazada no puedo hacer nada de eso porque si hago un mal movimiento es como que siento que se me va a salir al bebé".

En conclusión, la creencia de que por estar embarazadas no deben o pueden realizar AF operó de B intrapersonal en algunas gestantes.

E - Temor de perjudicar al bebé por la práctica de AF

Se registraron 8 casos (BF004, BF010, BF017, BF019, BF020, BF023, BF029 y BF031) donde las gestantes tenían la creencia de que la AF podría hacerle mal al bebé.

Una de ellas mencionaba:

BF003: “Tengo mi mejor amiga que con ella iba a jugar fútbol y le conté sobre mi bebé y me dijo que no podía jugar que me puede lastimar.”

Es importante resaltar, que la AF a la que hacen mención es a la que pudieran realizar en el tiempo libre. Sin embargo, no tienen en cuenta la gran cantidad de AF que realizan en el dominio ocupacional, durante el transporte, las tareas domésticas o los trabajos activos, por ejemplo.

Otro punto importante a destacar, es que 4 de esas 8 gestantes (BF004, BF010, BF023 y BF031), tenían temor de realizar AF a pesar de haber manifestado haber recibido la recomendación del personal sanitario de mantenerse físicamente activas.

F - Desmotivación o desinterés por la AF

Del total de la muestra, 4 participantes (BF005, BF015, BF018 y BF029) reportaron sentirse desmotivadas o desinteresadas con relación a la práctica de AF.

Dos de ellas, al plantearles la posibilidad de incorporar AF en el tiempo libre, nos decían:

BF005: “No, te soy sincera, porque soy pachorra en ese sentido”.

BF018: “(¿Vos crees que en la semana es posible agregar minutos donde hagas un poquito más de actividad, ejercicio...?) Eh, no me gusta.

Otras 4 gestantes (BF003, BF004, BF015 y BF023), priorizaron el trabajo porque su situación económica lo requería.

Dos de las entrevistadas nos compartían:

BF003: “En este momento en mi cabeza no me interesa casi nada, solo pienso en trabajar. Estoy enfocada más en mi laburo.”

BF015: “(¿Y qué te traba para modificar eso?) Lo que es el laburo. Digamos, es como que estoy aprovechando, digamos dentro de todos estos meses no tuve que casi nada de síntomas. Estuve como re bien con respecto a eso y le estoy como metiendo al laburo”.

G –Preferencia de otras actividades en el tiempo libre (mirar la tele, uso del celular)

Hallamos que 11 entrevistadas (BF001, BF002, BF005, BF012, BF018, BF019, BF020, BF021, BF022, BF030, BF032), aducen mirar la televisión en su tiempo libre. Algunas lo hacen durante o después de alguna comida, otras al acostarse o al despertar. Una de ellas nos exponía:

BF002: “Y mayormente estoy ahí después viendo la tele”.

Por otro lado, 4 gestantes (BF002, BF018, BF020 y BF029) expresaron dedicar tiempo al uso del celular. Algunas aclararon que lo hacían recostadas. Por ejemplo:

BF029: “Lo único que puedo mirar es el celular, es lo único que miro a la noche cuando me acuesto. Puedo estar dos horas ahí mirando el celular”.

Por último, solo una entrevistada (BF020) manifestó dedicar tiempo a la lectura. Se infirió que lo hace sentada. Ella dijo:

BF020: “...ahora me empecé a leer algo porque dije no, estoy con el celu y el celu te aburre, a mi me aburre en casa...”

Otras 8 gestantes (BF001, BF002, BF005, BF017, BF018, BF020, BF023, BF032), dijeron que durante el día tenían momentos en los que se sentaban con algún familiar a descansar, charlar, tomar mate, etc. Por ejemplo:

BF002: “Nos quedamos (con mi marido) un rato sentados para bajar la comida “.

Algunas, solo se sentaban por momentos, en sus hogares, a descansar. Algunos casos fueron:

BF001: “No hago nada, estoy ahí no más, en mi cuarto”.

BF002: “Después me vuelvo a sentar y estoy así, porque también me cuesta estar parada”.

BF021: “Después de las 5 nada ya estoy en casa descansando hasta las 8”.

Ante lo expuesto, podemos decir, que en el marco del tiempo libre, varias expresaron dedicar tiempo a mirar la tele, usar el celular, leer y/o tomar descansos acostadas o sentadas, solas o acompañadas, durante el día. Dichas elecciones se encuentran comprendidas en el marco del comportamiento sedentario.

H - Edad como limitante

Aisladamente, apareció un caso (BF010) donde la gestante mencionó la edad como una limitante para mantenerse activa.

Ella decía:

BF010: “Ahora siento un cambio medio raro, o sea, será la edad no sé”.

La gestante percibía que su malestar estaba más relacionado con su edad, que con su estado de gravidez.

I - Estrés

El estrés es un sentimiento que reportaron algunas gestantes, ya sea a causa de su pareja (BF003), por el trabajo (BF003), por el embarazo (BF019), por las tareas domésticas (BF022) o por el cuidado de sus hijos (BF029).

Se mencionan algunos testimonios representativos:

BF003: “Por el estrés, a veces la presión del laburo, viste cuando viene tu jefe y está todo enojado, te empieza a gritar o la preocupación de decir voy a traer un niño al mundo y más responsabilidades (...) Hay cosas que me molestan, viste mi pareja, hay actitudes que no me gustan, no lo soporto y a veces tengo peleas por eso. Él me dijo que es desde que estoy embarazada, que yo no era así. No sé, no lo tolero.”

BF029: “La escuela es un estrés, los chicos, el guardapolvo, que encima mi hijo se arrastra”.

J - Cambios de humor

También fueron frecuentes los sentimientos de cambios de humor desde que estuvieron embarazadas; es decir, que perciben que el embarazo les generó esa fluctuación emocional.

Pudimos encontrar 5 casos (BF003, BF005, BF020, BF029 y BF030).

Entre ellos:

BF005: “Si no, pero me cambió el humor. O sea de repente después es como que no soportaba a nadie, yo no soy así, ahora cambio bastante”.

BF020: “No es que estoy sentada, pero hay veces que me pasa que estoy de mal humor”.

K – Descontento por el embarazo

Existió un caso (BF003), donde la gestante expresó que no se sentía contenta por su embarazo, debido a que no había sido planificado.

Si bien en el momento de la entrevista, manifestó aceptación por el embarazo, lo percibía como una obligación de la que debió responsabilizarse.

BF003: “Con esto del embarazo...” La verdad, no, no estoy contenta, no era deseado, no está como planeado, pero bueno, vino y no puedo hacer nada, es mi responsabilidad”.

3.2.3.2. Resultados de las B interpersonales que perciben las PG para la práctica de AF

A - Trabajos remunerados sentadas

En el dominio ocupacional, 10 casos (BF004, BF012, BF013, BF014, BF015, BF018, BF019, BF021, BF023 y BF031) tenían trabajos remunerados sentadas, siendo frecuente que se dedicaran a la costura (BF012, BF013, BF021 y BF023).

BF014: “Trabajo en la costura de peluches, sentada”.

BF023: “Trabajo en costura. Sentada todo el día.”

Eran trabajos informales que necesitaban desarrollar por su situación económica.

B –Cuidado de otros: sentarse a ayudar a los hijos con las tareas escolares o a cuidar familiares enfermos

En sus relatos, 4 gestantes (BF017, BF019, BF022 y BF023) hicieron referencia a ayudar a sus hijos a hacer las tareas escolares.

BF019: “Y bueno, veo si tenemos tarea, o algo, los acompaño, nos sentamos un poco”.

BF022: “Después le ayudo con la tarea al nene”.

Otra gestante contó que iba al hospital a visitar a su hermano operado y se sentaba a hacerle compañía.

En su rol de cuidadoras, las gestantes pasan tiempo de su día sentadas ayudando a sus hijos con las tareas o cuidando familiares.

C - Falta de compañía para hacer AF

De las 21 entrevistadas, 4 gestantes (BF001, BF004, BF005 y BF021) expresaron la falta de compañía como un factor que condicionaba la práctica de AF en el tiempo libre; solas les costaba hacerlo.

Dos de ellas mencionaron:

BF004: "Porque a mí lo que me cuesta es hacerlo sola, el ejercicio sola".

BF005: "Con mi hermana y con mi amiga (...) caminábamos todo pero después saltó con que una tenía algo que hacer y otra y yo sola, un desastre, (...) Soy sincera, porque soy pachorra en ese sentido, (¿Qué necesitarías vos para ser más activa?) Que alguien me diga vamos, porque sola no salgo)".

D - Falta de recomendación médica o de información sobre los beneficios de la AF durante el embarazo y de ejercicios seguros

Un tercio de la muestra, 7 casos (BF001, BF003, BF012, BF014, BF017, BF018 y BF019), manifestaron no haber recibido asesoramiento o recomendación del personal sanitario sobre los beneficios de la AF sobre la madre y el bebé; asimismo, también fue un motivo que argumentaron las gestantes para no realizar AF.

Algunas citas sobre ello son:

BF017: "(¿En el hospital alguien te habló de AF?) No, nunca hablaron del tema físico, ni nada de eso".

BF029: "Yo trabajaba para Rapi y andaba mucho en bici, hoy no sé si puedo andar en bici".

Es importante al momento de formular intervenciones que promuevan la AF, tener en cuenta que muchas gestantes no recordaron haber recibido información por parte de su médico/a tratante, ni conocían programas de ejercicios para embarazadas o ejercicios seguros para realizar durante el embarazo (BF001, BF005, BF010, BF014, BF015, BF017, BF019, BF022, BF023, BF029 y BF030).

E - Falta de apoyo de su entorno para realizar AF

En algunos casos, la falta de apoyo de la pareja o la sugerencia de no hacer demasiada AF por parte de amistades (BF003), familiares (BF019) o de su comunidad (BF003) resultó ser un impedimento para la gestante.

Los referidos casos son:

BF003: “Con esto del embarazo y como mis paisanos son (...) de criticarte mucho, es como que me da vergüenza esto, salir o como mi panza también está creciendo...”

BF003: “Tengo mi mejor amiga que con ella iba a jugar fútbol y le conté sobre mi bebé y todo eso y me dijo que no podía jugar que me puede lastimar.”

BF019: “Algunos te dicen, no hagas fuerza o no hagas esto, yo tengo una bici de spinning en casa y siempre estoy preguntándome, siempre lo hice, si ahora hago fuerza, obvio que le podía sacar toda la fuerza. (¿Y quién te decía que no hagas?) Mis familiares, viste. No hagas fuerza, no hagas fuerza, no hagas fuerza.”

F - Sentarse a pasar tiempo con su familia

En el dominio del tiempo libre, fueron 8 las PG (BF001, BF002, BF005, BF017, BF018, BF020, BF023, BF032) que expresaron que se sientan con sus familiares a charlar o para hacer sobre mesa.

Las prácticas mencionadas, en el marco de un comportamiento sedentario, actúan en detrimento de un estilo de vida físicamente activo.

Algunos de esos ejemplos son:

BF002: “Nos quedamos (con mi marido) un rato sentados para bajar la comida “.

BF020: “Y ya tipo 2, 3 son los mates... A esas horas tomo 2, 3, 4, 5 hasta tipo 6, ya son todos los mates.”

3.2.3.3. Resultados de las B ambientales que perciben las PG para la práctica de AF

A - Situación económica, teniendo trabajos sedentarios

En los contextos de estas poblaciones vulnerables se observaron casos donde el entorno laboral limitó las oportunidades de movimiento. Por ejemplo, en aquellos empleos donde están sentadas, como la costura. En general, se registraron trabajos precarios e informales, donde no suelen contar con el derecho a solicitar licencias, tareas aliviadas o condiciones laborales acordes a su condición.

Asimismo, las gestantes expresaron que tratan de aprovechar durante el embarazo para trabajar porque luego, con la llegada del bebé, consideran que no podrán hacerlo o que será más dificultoso.

Dos de ellas decían:

BF015: “(¿Qué te impide hacer AF?) Estoy aprovechando, digamos dentro de todos estos meses no tuve que casi nada de síntomas, le estoy como metiendo al laburo”.

BF003: “Solo pienso en trabajar. Estoy enfocada más en mi laburo”.

B –Sensación de calor

En 3 casos (BF001, BF020 y BF021), apareció el calor como una B para salir a realizar AF en el tiempo libre.

Una de ellas dijo:

BF020: “Claro, igual salir a caminar es el tema del calor, el calor me baja la presión, justo la doctora me dijo se te baja la presión”.

C - Desconocer el barrio donde vive/considerarlo peligroso

Existieron 2 casos (BF001 y BF005), donde las gestantes aludieron el lugar donde vivían como un condicionante

En un caso, porque consideran el barrio peligroso y en otro caso porque hacía poco tiempo que vivía allí y no conocía el lugar y eso lo percibía como peligroso.

BF001: “(¿Qué te impide salir a caminar?) Conocer el lugar porque no conozco mucho. Siento que es peligroso.

BF005: “yo no quería salir sola como que no me sentía yo misma segura de salir sola”.

3.2.3.4. Resultados de los F intrapersonales que perciben las PG para la práctica AF

A -Tareas domésticas

Como se describió en el apartado 3.2.2.1, sobre las manifestaciones de la AF de las PG en el dominio ocupacional, todas las gestantes reportaron que realizan diferentes tareas domésticas durante el día; entre ellas: limpiar y acomodar sus hogares, barrer, pasar el trapo en el piso, lavar la ropa (a veces a mano), tenderla a secar, doblarla y guardarla, cocinar y lavar los platos.

Incluso, en dicho apartado mencionamos, que algunas entrevistadas detallaron que dichas tareas se encuentran intensificadas por la necesidad de usar escaleras dentro de sus viviendas.

Lo expuesto nos deja ver, que las tareas domésticas fueron el F de AF predominante en esta población; es decir, que gran parte de la AF que realiza esta población nace de obligaciones, no desde la propia elección.

Ellas lo exponían de la siguiente manera:

BF003: “Limpio mi pieza, barro, paso el trapo, voy doblando mi ropa, esas cosas. Una hora, dos horas”.

BF005: “(Tengo) que limpiar. Yo estoy en el segundo piso, bajo a la planta baja a lavar la ropa y así cada tanda que termina, subo arriba de nuevo cuelgo la ropa y así bajo a lavar todo eso”.

B - Trabajos remunerados activos

Otro F de AF fueron los trabajos remunerados activos. Entre sus empleos encontramos: entregar pedidos caminando (BF002), cortar telas de pie, de 8 a 20 hs en permanente movimiento (BF003); al principio del embarazo subía y bajaba camionetas, ya que se dedicaba a vender motor home (BF004), entregar pedidos (BF005), hacer pan en movimiento permanente (BF010), estar en movimiento constante para atender su restaurant (BF018), realizar trabajos de peluquería de pie (BF019), hacer repartos para mercado libre, a veces caminando y otras subiendo y bajando de una camioneta (BF029) y atender el kiosco que tiene en su casa (BF031).

Un testimonio que refleja la AF generada por un trabajo activo es el siguiente:

BF029: “Después me voy a trabajar con él (el marido), trabaja para Mercado Libre. Hacemos el

reparto en la camioneta, pero mayormente es subir y bajar, subir y bajar, pero a veces frenamos la camioneta y hacemos dos cuadras a la redonda. Es todo el tiempo en movimiento, o sea, no hay un momento en que nos quedemos quietos sentados en la camioneta, es todo el tiempo, subir bajar, agarrar paquetes, ir llevar, algunos son grandes.”

C –Creencia: mirada positiva hacia la AF

La mayoría de las participantes consideraron que es beneficioso hacer AF, ya sea para la madre o para el bebé. En total se reportaron 12 casos: BF001, BF003, BF010, BF012, BF014, BF015, BF017, BF019, BF021, BF023, BF029 y BF031.

Esta creencia puede haber sido un F de AF para 5 gestantes de ese subgrupo, que manifestaron ser físicamente activas: 4 de ellas realizaban caminatas (BF001, BF010, BF019 y BF021) y 1 caso (BF031) donde la gestante refirió realizar dos veces por semana ejercicios que aprendió en el curso de parto de su embarazo anterior.

D - Interrupción del comportamiento sedentario, para aliviar las molestias físicas que les ocasiona estar sentadas por períodos prolongados

Algunas gestantes (BF002, BF010 y BF023) manifestaron que sentían molestias al estar mucho tiempo sentadas y que ese malestar disminuía al interrumpir el comportamiento sedentario; por lo que esa dolencia resultó en algunas gestantes, un F de movimiento.

Ellas expresaron:

BF010: “Cuando camino, si ya me siento un poco más ligera”.

BF023: “Cuando me canso me levanto, camino un poco”.

E - Haber sido físicamente activas, antes del embarazo

Realizar AF, ejercicio o deporte antes de quedar embarazadas no fue un F excluyente

de la AF durante el embarazo; ya que 11 integrantes de la muestra manifestaron haber realizado AF, ejercicio o deporte antes de quedar embarazadas (BF003, BF004, BF005, BF010, BF012, BF013, BF019, BF020, BF023, BF029 y BF032) y sin embargo, solo 5 de este subgrupo (BF004, BF010, BF019, BF020 y BF032), realizaba AF durante el embarazo, llevando a cabo caminatas en el dominio del tiempo libre.

3.2.3.5. Resultados de los F interpersonales que perciben las PG para la práctica de AF

A - AF generada por el cuidado de los hijos y familiares

En los casos de las gestantes que tenían hijos (13 casos), aparece el rol de cuidadora como un F de AF muy frecuente, ya que 12 de ellas los preparaban para ir a la escuela y a otras actividades, los llevaban y los iban a buscar caminando, algunas refirieron que jugaban con ellos, otras que los llevaban a la plaza, entre otras tareas reportadas.

También se evidenció ese rol en gestantes que cuidaban a sus familiares (BF004 y BF020).

Algunos ejemplos son:

BF014: “Media hora estoy jugando con ella (la hija)”

BF020: “A veces mis sobrinos vienen y estoy ahí jugando con ellos, viste. Yo creo que eso es el movimiento, no es que estoy sentada”.

BF023: “Les preparo el desayuno a mis hijas, les alisto la ropa, después las despierto, las alisto para el colegio”.

BF022: “Llevo a la nena al jardín y al nene a la escuela. Vamos a pie, caminamos bastante...como media hora (...), lo dejo en la escuela y a 15 minutos queda de ahí donde llevo a la nena. (...) 9.15 estaría en casa y a las 11.15 salgo otra vez porque sale primero la nena,

voy a buscarla, sale a las 11.45 y 12.20 llego para retirar al nene, llego justo. Meriendan algo y salimos porque el nene a las 6 tiene fútbol (...) dos días a la semana y dos días que tiene taekwondo.”

B - AF generada por las mascotas

En menor medida, en 4 casos (BF015, BF020, BF021 y BF030), las mascotas también promovieron prácticas activas como alimentarlas, sacarlas a pasear o limpiar lo que ensuciaban.

BF020: “Como tengo un gato, (tengo que) bañarlo, (...) todos los días lavar el piso porque el gato a veces es medio desordenado, pero creo que eso es movimiento”.

BF021: “Si, salgo con el perro, a veces un rato, una hora, dos horas por día, caminando”.

C - Recomendación del personal sanitario de realizar AF

La mitad de las PG que creían que la AF podía hacerle mal al bebé o que debían dejar de hacer AF por estar embarazadas y que recibieron la recomendación de su obstetras de mantenerse activas, realizaban caminatas, a pesar de su creencia negativa. Es decir que la información recibida puede haber sido un F para la adherencia a la AF.

BF010: “Me dijo que tengo que hacer más movimiento, que tengo que caminar más. (¿Quién te lo dijo?) Las doctoras”.

D - Apoyo y recomendación del entorno de realizar AF

En ese orden se observó, que en varios casos la recomendación médica, la información obtenida en el ámbito sanitario o la motivación que la pareja y algún familiar le brinde a la gestante, resultó un F para que sea más activa.

Citamos algunos ejemplos que ilustran dichas situaciones:

BF010: “Me dijo que tengo que hacer más movimiento, que tengo que caminar más. (¿Quién te lo dijo?) Las doctoras”.

BF018: “Mi abuela me dijo que tengo que caminar bastante para que no sufra para dar a luz”.

3.2.3.6. Resultados de los F ambientales que perciben las PG para la práctica de AF

A - Situación económica, teniendo trabajos activos o de pie

La situación económica vulnerable de estas gestantes generó que deban seguir trabajando durante el embarazo. A diferencia de lo expuesto en las B ambientales, en los casos donde la PG se desarrollaba en un entorno laboral que promovía el movimiento, ello resultó un contexto F para la práctica de AF; como en los casos de los trabajos de reparto de mercadería o donde estaban en permanente movimiento.

3.2.4. Síntesis de datos y establecimiento de categorías

A continuación se presentan las categorías que surgieron luego de explorar las variables de estudio:

PRÁCTICA DE AF EN GESTANTES DE SECTORES VULNERABLES DE CABA	
B	F
INTRAPERSONALES	
Síntomas del embarazo (cansancio, agotamiento y falta de aire)	Tareas domésticas
Molestias al caminar, estar de pie o moverse	Trabajos remunerados activos o de pie
Falta de tiempo	Mirada positiva hacia la AF

Falta de información (Creencia de que no pueden realizar AF por estar embarazadas)	Interrupción del comportamiento sedentario, para aliviar las molestias físicas que les ocasiona estar sentadas por períodos prolongados
Temor de perjudicar al bebé por la práctica de AF	Haber sido físicamente activas, antes del embarazo
Desmotivación o desinterés por la AF	
Preferencia por otras actividades en el tiempo libre (mirar la tele, uso del celular)	
Edad como limitante	
Estrés	
Cambios de humor	
Descontento por el embarazo	
INTERPERSONALES	
Trabajos remunerados sentadas	AF generada por el cuidado de los hijos
Sentarse a ayudar a los hijos con las tareas	AF generada por las mascotas
Falta de compañía para hacer AF	Recomendación del personal sanitario de realizar AF
Falta de recomendación de beneficios de la AF y de ejercicios seguros	Apoyo/recomendación del entorno de realizar AF
Falta de apoyo de su entorno para realizar AF	
Sentarse a pasar tiempo con su familia	
AMBIENTALES	
Situación económica, teniendo trabajos sedentarios	Situación económica, teniendo trabajos activos o de pie
Sensación de calor	
Desconocer el barrio donde vive/considerarlo peligroso	

3.2.5. Respuestas de las gestantes ante la propuesta de participar de un programa de ejercicio físico para embarazadas en el Hospital

Durante la entrevista se les planteó a las gestantes un caso hipotético; se les preguntó

si asistirían a un programa de ejercicios para embarazadas, brindado en el Hospital.

La mayoría de las entrevistadas, 16 de 21, afirmaron que asistirían: BF001, BF004, BF005, BF010, BF012, BF013, BF014, BF015, BF017, BF019, BF020, BF021, BF022, BF023, BF029 y BF031.

Dos de ellas lo afirmaron de la siguiente manera:

BF001: (¿si hubiese un programa de ejercicios para embarazadas acá en el hospital, a vos te interesaría venir?). Si, en la tarde.

BF017: (si por ejemplo hubiese un taller, acá en el hospital, donde se dieran ejercicios, actividades para las embarazadas, ¿vendrías?) Sí, yo creo que estaría bueno venir y ver cómo es,... eh...si está bueno o no, probar.

Otras 4 participantes, expresaron que no sabían si asistirían, ya sea por el cuidado de sus hijos (BF002, BF003) o por falta de ganas (BF010 y BF030).

BF003: Y con el nene se me complica un montón, porque la verdad no tengo quien lo retire y quien lo lleve, excepto hoy nomas que la abuela se había operado de acá, del dedo y lo pude dejar con ella.

Como conclusión, podemos decir, que ante la propuesta de asistir a un programa de ejercicios para embarazadas en el Hospital, la mayoría de las gestantes se mostraron predispuestas para ir y entre las que respondieron de manera negativa, surgieron nuevamente las responsabilidades generadas por el cuidado de los hijos.

3.3. Discusión de resultados y del proceso de investigación

3.3.1. Convergencias y divergencias de los resultados de este estudio con los antecedentes

El presente estudio se orientó a identificar y describir las B y F para la práctica de AF que perciben las PG provenientes de sectores socioeconómicos vulnerables de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Contar con este conocimiento es importante porque permitiría plantear intervenciones para disminuir o eliminar los obstáculos que se encuentra esta población y a su vez, saber cuáles son las condiciones que promueven la práctica de AF y que conllevan a obtener beneficios en la salud de la gestante y del bebé; teniendo en cuenta que la evidencia demuestra que realizar AF durante el embarazo reduce el aumento de peso gestacional excesivo, el riesgo de aparición de diabetes gestacional, de cesárea y de preeclampsia. Asimismo, se ha documentado la disminución de la ansiedad y depresión durante el posparto y no se encontraron efectos negativos en el neonato (PAGAC, 2018). En el caso particular de la salud del bebé, el mencionado organismo internacional hace saber que realizar la AF recomendada durante el embarazo, disminuye la aparición de complicaciones neonatales, de efectos nocivos en el peso al nacer y del riesgo de muerte fetal.

Las gestantes que integran la muestra provienen de sectores vulnerables. Durante el día sus actividades se enmarcan en el dominio ocupacional y en el transporte: realizan las tareas domésticas, se encargan del cuidado de sus hijos, los acompañan caminando a la escuela o a otras actividades, cuidan a familiares que lo necesitan, se ocupan de sus mascotas o trabajan en empleos bajo condiciones precarias e informales.

De lo descripto podemos observar que la AF se desarrolla predominantemente con el objetivo de cumplir con sus obligaciones diarias, por necesidad y no por elección.

El mismo resultado se registró en los antecedentes que se enfocaron en las poblaciones menos favorecidas, como en las investigaciones de Ramos Fuster (2020), Akinwande et al. (2019) y Lozada Tequeanes et al., (2015), llevadas a cabo en Chile, Nigeria y México, respectivamente.

Es oportuno observar este punto desde la perspectiva de la justicia social propuesta por Salvo, D. et al., (2024), quienes desarrollaron la idea de modelos de AF basados en la necesidad (propios de países de ingresos bajos y medios) vs. modelos de AF basados en la elección (en países de altos ingresos). La autora y los autores sostienen que cuando la AF se desarrolla predominantemente en el dominio ocupacional, como en el caso de nuestra muestra en estudio, no se alinea con la salud. Proponen que se deje de promover la AF utilitaria, que incluye a aquella llevada a cabo en el trabajo, durante las tareas domésticas o en el transporte, generada por necesidad económica, debido a que en ocasiones no se realiza con los cuidados necesarios, provocando malestar y perjuicios en la gestante. En contraposición con ello, recomienda promulgar la práctica de AF desde el autocuidado, en el dominio del tiempo libre, en el marco de intervenciones que sean pertinentes, éticas y respetuosas con los contextos locales.

En concordancia con esta publicación, también hallamos la paradoja de la AF desarrollada por Cai y Davenport (2022), donde hacen referencia a que la AF ocupacional excesiva durante el embarazo puede ser perjudicial tanto para la madre como para el feto. Fundamentan su relato en que las actividades crónicas físicamente exigentes que no incluyen suficiente descanso o recuperación pueden inducir a un sobreentrenamiento fisiológico y efectos perjudiciales para la salud. El estudio concluyó en que esta sobreexigencia generó una mayor probabilidad de parto prematuro al levantar objetos pesados (16%), permanecer de pie durante períodos prolongados (12%) y una carga de trabajo pesada (23%); así como una mayor probabilidad de abortos espontáneos por levantar objetos pesados (31%). Realizaron un análisis dosis-respuesta que demostró que las PG que estaban paradas más de 3 hs por día tuvieron un aumento del 10% de probabilidad de tener un parto prematuro; incluso cuando se realizaron ajustes para minimizar factores de riesgo y hábitos de la gestante. Consideran que sería importante que se incrementen los estudios enfocados a condiciones laborales físicamente exigentes, como el trabajo por turnos y las largas jornadas laborales.

Por su rol de cuidadoras y por no tener el hábito de autocuidado, tienen pocas oportunidades de planificar ejercicio físico durante el tiempo libre. En ese dominio algunas manifestaron salir a caminar y se registran mayormente actividades de comportamiento sedentario como mirar la tele o el celular, leer, sentarse a charlar con su familia o descansar. En cambio, en las investigaciones que estudiaron los sectores socioeconómicos más favorecidos, sí se registra AF planificada en el dominio del tiempo libre, llevada a cabo por placer o por elección.

Encontramos que la caminata fue la AF que predominó más allá de las características de las muestras o el estrato social de las gestantes que las integran. La diferencia radica en el sentido de esa caminata. Las gestantes de poblaciones vulnerables caminan por necesidad, mientras que las mujeres de países más desarrollados incorporan esa caminata en su tiempo libre por tener una mayor conciencia de autocuidado y por propia elección.

Otro hallazgo importante en cuanto a las muestras, es el hecho de que las gestantes tengan hijos o no, debido a que en nuestro estudio, los hijos fueron una B (por la falta de tiempo) y un F de AF (por prepararles la comida, llevarlos caminando a la escuela y otras actividades, bañarlos, jugar con ellos). Ello se alinea con lo expuesto por Salvo, D. et al., (2024) y Cai y Davenport (2022), quienes analizaron la sobrecarga de actividades desarrolladas en el dominio ocupacional, en los casos de gestantes que viven en contextos socioeconómicos desfavorables y los perjuicios que ello conlleva.

En contraposición con ello, en el antecedente de Marini et al., (2023), el 80% de las gestantes de su muestra cursaban su primer embarazo, motivo por el cual, tener hijos es una diferencia importante entre las muestras.

En cuanto a los dominios estudiados, la mayoría de los antecedentes tomados de referencia, se enfocaron todos los dominios en que se desarrolla la AF: Marini et al., (2023), McKeough et al., (2022), Akinwande et al., (2019), Ramos Fuster (2020), Frannery et al., (2018) y Lozada Tequeanes et al., (2015). En cambio, Harrison et al., (2018) y Coll et al., (2016) se

centraron en el dominio del tiempo libre, por entender que las gestantes, en el dominio ocupacional, realizan AF indefectiblemente, por sus obligaciones.

También se debe observar, que Harrison et al., (2018), Frannery et al., (2018) y Lozada Tequeanes et al., (2015) incluyeron en la AF registrada, la práctica de ejercicios físicos o adhesión a programas de ejercicio físico, en el dominio del tiempo libre; resaltando esta última que las gestantes de su muestra utilizaban el término AF y ejercicio como sinónimos, cuando no lo son.

Como hemos mencionado, la AF que realizan nuestras gestantes se desarrolla predominantemente en el dominio ocupacional. Sin embargo, ellas no perciben estas tareas como AF, ya que entienden la AF como aquella que se desarrolla en el dominio del tiempo libre, para la cual, en general, manifestaron no tener tiempo por sus obligaciones.

Muy pocas, expresaron que sentían que eran suficientemente activas por la AF que realizan en el dominio ocupacional. Esto se pudo registrar, también, de la muestra de Lozada Tequeanes et al., (2015), pero en un porcentaje mayor.

La mayoría de las participantes consideran que es beneficioso hacer AF y destacan a la caminata como la AF más aconsejable durante el embarazo.

Los fundamentos hallados sobre por qué no planificaban AF durante el dominio del tiempo libre fueron, principalmente, considerar que les falta tiempo por el cuidado de sus hijos o por el trabajo, la falta de compañía para realizar AF, la falta de apoyo de su entorno, la creencia de que la AF puede hacerle mal al bebé, que no se puede hacer AF por estar embarazadas o que el lugar donde viven es peligroso o desconocido.

Con respecto a las B y F que surgieron en este estudio, en concordancia con los antecedentes recabados de la literatura consultada (Marini et al., 2023; McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Ramos Fuster, 2020; Harrison et al., 2022; Frannery et al., 2018; Coll et

al., 2016 y Lozada Tequeanes et al., 2015), en las 21 entrevistas realizadas, fueron predominantemente de tipo intrapersonal.

Si nos centramos en los estudios desarrollados por Ramos Fuster (2020), Akinwande et al., (2019) y Lozada Tequeanes et al., (2015), que también se llevaron a cabo en poblaciones vulnerables, las tareas domésticas fueron uno de los F de AF moderada más habituales; mientras que los síntomas del embarazo, la falta de tiempo y la mala situación económica, operaron de B más recurrentes en todos ellos.

En cuanto a las B intrapersonales, en primer lugar, los síntomas del embarazo, como el cansancio, la falta de aire y las molestias por la panza, coincidieron con todos los antecedentes consultados (Marini et al., 2023; McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Ramos Fuster, 2020; Harrison et al., 2022; Frannery et al., 2018; Coll et al., 2016 y Lozada Tequeanes et al., 2015). En función de ello, se puede inferir, que los síntomas, fueron una B que obstaculizó la práctica de AF, en todos los estratos sociales.

En segundo lugar, las gestantes de nuestra muestra percibían que les falta tiempo para poder realizar AF en el tiempo libre; por tener que ocuparse de sus hijos, por tener que priorizar el trabajo o por tener que realizar las tareas domésticas. Ello coincidió con todos los estudios de referencia (Marini et al., 2023; McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Ramos Fuster, 2020; Harrison et al., 2022; Frannery et al., 2018; Coll et al., 2016 y Lozada Tequeanes et al., 2015); es decir, que esta B intrapersonal, también atravesó todos los niveles sociales.

En tercer lugar, la falta de información o de conocimiento sobre los beneficios de la AF durante el embarazo y sobre ejercicios seguros durante el embarazo, fue otra B intrapersonal reportada por nuestra muestra, al igual que en todas las investigaciones de referencia: Marini et al., (2023), McKeough et al., (2022), Akinwande et al., (2019), Ramos Fuster (2020), Harrison et al., (2018), Frannery et al., (2018), Coll et al., (2016) y Lozada Tequeanes et al., (2015). Asimismo, en línea con esta última B, la creencia de que la AF puede hacerle mal al bebé o que deben cesar su práctica por estar embarazadas, operó como un obstáculo de la AF tanto

en nuestra población, como en los hallazgos de Akinwande et al., (2019) y de Lozada Tequeanes et al., (2015), ambos desarrollados en el marco de poblaciones vulnerables.

A diferencia de la literatura tenida en consideración como antecedentes de este estudio, principalmente en el estudio de McKeough et al., (2022), las redes sociales como fuente de información no fueron reportadas más que en un solo caso en nuestro trabajo.

En cuarto lugar, sentirse desmotivadas o desinteresadas por la AF, fue otro factor de limitación, como lo expresaran las gestantes en los estudios de Marini et al., (2023), Akinwande et al., (2019), Harrison et al., (2018), Coll et al., (2016) y Lozada Tequeanes et al., (2015).

En quinto lugar, se halló que durante su tiempo libre eligen realizar otras tareas alineadas con el comportamiento sedentario, como mirar la tele, mirar el celular acostadas, sentarse con sus parejas o familiares a charlar, entre otras.

En sexto lugar, la edad como una limitante también apareció en menor medida y coincidió con los hallazgos de Ramos Fuster (2020).

Por último, surgió la hipersensibilidad auditiva en una gestante; esta B no se registró en ninguno de los antecedentes vinculados.

Sobre las B interpersonales, se encontró en algunos casos, la falta de compañía para realizar AF como un condicionante; al igual que en los estudios de Marini et al., (2023) y Akinwande et al., (2019).

Por otro lado, se pudo determinar que la falta de apoyo de su entorno o comunidad, incidió en muchos casos para limitar dichas prácticas. El mismo resultado se presentó en los estudios de Marini et al., (2023), Akinwande et al., (2019), Harrison et al., (2018), y Coll et al., (2016). Un claro ejemplo fue el de una gestante de nacionalidad boliviana, que compartió que en su comunidad no era bien visto que una mujer embarazada saliera, entre otras cosas, a hacer AF y esto a ella la condicionaba.

Aspectos como, no contar con personal especializado que las oriente en la práctica de

AF (Ramos Fuster, 2020), y estar casadas o en pareja (Marini et al., 2023 y Ramos Fuster, 2020), no aparecieron como una percepción condicionante de nuestra población.

Con relación a las B ambientales, en los textos de Akinwande et al., 2019 y de Frannery et al., 2018, se hizo referencia a la situación económica como un factor influyente en la práctica de AF y en este estudio, surgió que algunas PG, por necesidad, debieron priorizar su trabajo, antes que la AF por placer. Cuando trabajan sentadas, esa condición laboral se considera una B del contexto; como en los casos de las gestantes que mencionaron dedicarse a la costura.

El clima adverso, en el antecedente de Coll et al., (2016) y la sensación de calor en nuestra muestra, se reportaron como una B ambiental para salir a realizar AF.

Algunas PG aludieron al lugar donde vivían como un condicionante; en un caso, porque lo consideraba peligroso y en otro, porque no conocía bien la zona. En la mayoría de los antecedentes: Marini et al., (2023), McKeough et al., (2022), Ramos Fuster (2020), Harrison et al., (2018), Coll et al., (2016) y Lozada Tequeanes et al. (2015), la falta de espacios seguros donde se desarrollen propuestas para realizar AF, también se registraron como B.

En el orden de los F intrapersonales, nuestra muestra coincidió con los antecedentes de McKeough et al., (2022), Akinwande et al., (2019 y Frannery et al., (2018), en cuanto a que las tareas domésticas fueron una de las principales promotoras de movimiento en las gestantes. En este punto cabe destacar, que los estudios de Harrison et al., (2018), y Coll et al., (2016), se enfocaron en el dominio del tiempo libre, motivo por el cual no contemplaron la AF generada por las tareas domésticas, debido a que forman parte del dominio ocupacional.

Por otro lado, los trabajos activos o de pie, fueron un F intrapersonal que no se detalló en los antecedentes.

Otro importante F registrado en esta población fue el transporte activo, la caminata como medio para trasladarse en el dominio ocupacional (para ir a trabajar, caminar como parte del trabajo, caminar para llevar a los hijos a la escuela, caminar para hacer compras o para ir al

control médico) o en el dominio del tiempo libre (para hacer AF, para encontrarse con amigos, para pasear en familia). Un dato relevante es que ninguna mencionó tener auto, conducir, o usar bicicleta. Este hallazgo no se alineó con los resultados obtenidos en los antecedentes, donde fueron otros los F intrapersonales encontrados, como: los beneficios experimentados a nivel fisiológico, psicológico y social (McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Lozada Tequeanes et al., 2015); tener disposición para la AF (Lozada Tequeanes et al., 2015), la edad y la etnia; el nivel de educación, el índice de masa corporal, estabilidad financiera, la motivación y la autodeterminación (Akinwande et al., 2019; Lozada Tequeanes et al., 2015).

Un F que podríamos decir se vincula entre las publicaciones de Marini et al., (2023); Harrison et al., (2022) y Lozada Tequeanes et al. (2015), con respecto a nuestra población fueron las creencias positivas en relación a la AF, ya que la mayoría de nuestras gestantes consideran que es favorable realizar AF durante el embarazo. Es importante destacar que la coincidencia está en lo percibido y manifestado por ellas, pero no en todos los casos esto tuvo transferencia efectiva a la práctica de AF.

Sobre los F interpersonales, en los antecedentes predominó el tener apoyo social (McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Harrison et al., 2022; Flannery et al., 2018 y Coll et al., 2016) y contar con personal especializado para la práctica de AF (Harrison et al., 2022; Ramos Fuster, 2020). En nuestro estudio, el apoyo del entorno fue un F hallado, sin embargo el principal factor interpersonal predominante fue tener hijos, debido al requerimiento físico que ellos conllevan en su cuidado, asistencia y traslado a sus distintas actividades.

En ese orden se observó, que en varios casos la recomendación médica resultó un F para que sea más activa, como en los estudios de McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019 y Ramos Fuster (2020).

Con respecto a los F ambientales, hubo PG de los antecedentes traídos a discusión que

refirieron contar con programas y/o lugares específicos para realizar AF -presenciales y virtuales- (Marini et al., 2023; Harrison et al., 2022; Frannery et al., 2018). En nuestra población solo una gestante mencionó conocer ejercicios aprendidos en el curso de parto de su embarazo anterior.

Asimismo, reportaron la capacitación de los proveedores de salud, contar con políticas que promueven la AF y tener un buen entorno del barrio (Lozada Tequeanes et al., 2015), cuestiones que no surgieron de nuestras entrevistas.

En nuestra población se observó que por el contexto económico, debieron priorizar el trabajo y muchas gestantes realizaban tareas activas o de pie: reparto de mercadería, atención en un comercio de pie, entre otros.

Por todo lo expuesto, podemos destacar, que al igual que en los antecedentes, las B y F intrapersonales, fueron las categorías más recurrentes; la AF predominó en el dominio ocupacional y tener hijos, fue un generador de AF, por el cuidado y las tareas que implican.

3.3.2. Fortalezas y debilidades del estudio

El presente estudio presenta fortalezas y debilidades. Se observaron fortalezas en cuanto a los resultados, en la transferencia de conocimientos, de tipo metodológicas y por el contexto en el que se desarrollo la investigación. Las debilidades fueron de tipo metodológicas y comunicacional.

3.3.2.1. En cuanto a las fortalezas:

- Fortaleza de los resultados: Teniendo en cuenta que la mayoría de las investigaciones se enfocan en el dominio del tiempo libre y que en las poblaciones vulnerables la AF se desarrolla predominantemente en el dominio ocupacional, este estudio, al abarcar todos

los dominios, permitió tener una visión más amplia y efectiva sobre el mapa de distribución de la AF de las gestantes.

- Fortaleza en cuanto a la transferencia del conocimiento: A través de esta investigación se logró conocer la discrepancia que existe entre las recomendaciones internacionales en cuanto a AF y las posibilidades o realidades en los casos de las poblaciones vulnerables. Tener datos sobre estas poblaciones, permitiría evitar dar mensajes hegemónicos sobre recomendaciones que promuevan la práctica de AF que no sean éticas o viables para gestantes que realizan AF predominantemente por obligación (en el dominio ocupacional) y no por elección (en el dominio del tiempo libre).
- Fortaleza metodológica: Realizar entrevistas semiestructuradas permitió obtener información rica sobre las gestantes, a la que no hubiera sido posible acceder aplicando un cuestionario.
- Fortaleza metodológica: Contar con el acceso a la Historia Clínica Prenatal de las gestantes permitió acceder o recuperar información sociodemográfica relevante para el estudio.
- Fortaleza contextual: Hacer la tesis en el marco de un equipo que funciona institucionalmente (LEAF) y que está alineado con reconocidas investigaciones internacionales del Dr. Rubén Barakat, permitió enriquecer el trabajo, gracias a la discusión, cooperación y aporte de sus integrantes; proporcionando también las grabaciones del material empírico, como asimismo, contribuir con la resolución de los problemas técnicos que se presentaron.

3.3.2.2. En cuanto a las dificultades:

- Dificultad metodológica: El lugar donde se llevó a cabo el trabajo de campo, en el hospital, no contaba con un lugar cómodo y reservado para que las gestantes realizaran las entrevistas. Estuvieron sentadas, pero con elevado ruido ambiental. A nivel técnico, ello también dificultó el uso de transcriptores para la desgravación de las entrevistas, debiendo hacerlo de manera manual.
- Dificultad comunicacional: En cuanto a las gestantes entrevistadas, se observaron dificultades para expresarse o para comprender, lo que implicó un esfuerzo en buscar estrategias comunicacionales.
- Dificultad metodológica: si bien la entrevista es un instrumento que brindó información muy rica en este trabajo exploratorio, limitó en cuanto a que no permitió contar con suficiente material empírico para saturar las categorías o para ver si surgían nuevas categorías.
- Dificultad metodológica: El programa Qualcoder 3.5 utilizado para el análisis de las entrevistas, nos resultó dificultoso al momento de guardar la información en cada etapa y ponerla el común con el equipo. Probablemente, parte de estas dificultades fueron debido a no tener un manejo acabado de la herramienta, antes de implementarla.

4. Cuarta Parte: Conclusiones y sugerencias

4.1. Conclusiones

Existen estudios sobre las B y F para la práctica de AF en PG, incluso se hallaron algunos antecedentes enfocados en sectores socioeconómicos menos favorecidos, pero no se conocían datos en poblaciones vulnerables de nuestro país.

Realizar este estudio permitió conocer la distancia que existe entre las recomendaciones internacionales sobre AF durante la gestación y la posibilidad de que las mismas sean implementadas por gestantes de poblaciones vulnerables, como las de nuestro país; donde encontramos que la AF se desarrolla predominantemente por obligación o necesidad (en el dominio ocupacional y el transporte) y no por elección (en el dominio del tiempo libre).

Por todo lo expuesto, fue relevante realizar este estudio abarcando todos los dominios en que puede llevarse a cabo la AF, permitiéndonos obtener el mapa de su distribución en el día de la gestante y no solo restringido a la AF planificada en el tiempo libre, como encontramos en la mayoría de los antecedentes. Ya que el estudio aislado de ese dominio nos hubiera arrojado un resultado parcial y relativo de la AF que realiza esta población.

Al establecer las características sociodemográficas, pudimos establecer, que tener hijos, fue una dimensión de análisis destacada, mientras que otras dimensiones no tuvieron la misma relevancia. De allí se desprenden interrogantes para futuras investigaciones que pudieran indagar acabadamente esta dimensión, comparando un grupo con gestantes con hijos con otro, donde cursen el primer embarazo. En este punto, resulta interesante recordar el antecedente de Ramos Fuster (2020), cuyos resultados arrojaron que a mayor paridad, menor adherencia a la AF se registraba. Sin embargo, en estudios como el de Marini et al., (2023), donde el 80 %

de la muestra cursaba su primer embarazo, la falta de tiempo también operó como B (y no era por la atención de sus hijos); pero considerando, que era una muestra de solo 10 gestantes, es una dimensión que amerita ser explorada con mayor profundidad.

Asimismo, teniendo en cuenta, que en nuestra muestra solo una gestante no tenía pareja y solo una entrevistada vivía sola, podrían realizarse estudios con muestras más amplias, enfocados en determinar la incidencia que tienen en la práctica de AF, estas dimensiones de análisis.

Como mencionamos, la AF diaria de las gestantes, transcurrió predominantemente en el dominio ocupacional, desarrollando tareas por su rol de cuidadoras para la atención de sus hijos o familiares, por las tareas domésticas que todas llevaban a cabo o por sus trabajos remunerados. Asimismo, el dominio del transporte, también, se vio atravesado por las actividades descritas en el dominio ocupacional, como caminar para llevar a sus hijos a la escuela, para ir a trabajar, para ocuparse de sus mascotas, etc. En cuanto al dominio del tiempo libre, la AF estuvo relacionada principalmente con actividades vinculadas con sus hijos: para llevarlos a la plaza o a otras actividades, jugar con ellos, etc. Asimismo, se halló que la AF elegida por la mayoría fue la caminata.

Por otro lado, encontramos que de las 11 gestantes que realizaban AF, ejercicio o deportes antes de su embarazo, interrumpieron dichas actividades durante el período de gestación. A su vez, la mayoría reportó que no conocía programas de ejercicios guiados para embarazadas. Sería interesante, investigar si una de las causas de que interrumpieran la AF, fue no tener conocimiento de estos espacios seguros; comparando grupos donde a uno se le ofrezca un taller de ejercicios presencial, a otro virtual y a otro no se le haga la propuesta.

Con respecto a sus percepciones, hemos hallado, que las gestantes, en general no registran la AF generada en el dominio ocupacional y el transporte como tal; ellas asocian AF

con el dominio del tiempo libre. Tampoco conocían (ni conocemos) las implicancias que tienen en su salud, las exigencias físicas que desarrollan por las obligaciones domésticas y su rol de cuidadoras; este sería un espacio de vacancia que podría ser el origen de nuevas líneas de investigación.

Al igual que en la literatura tomada de referencia, tanto las B como los F que incidieron en la práctica de AF, se centran, preponderantemente, en el nivel intrapersonal (Harrison et al., 2022; Ramos Fuster, 2020; Akinwande et al.; Coll et al., 2016).

Las B intrapersonales encontradas fueron: síntomas por el embarazo, molestias al caminar o estar de pie, falta de tiempo, falta de información o creencia de que por estar embarazadas no deben o no pueden realizar AF, temor de perjudicar al bebé por la práctica de AF, desmotivación o desinterés por la AF, preferencia de otras actividades en el tiempo libre (mirar la tele, uso del celular), edad como limitante, hipersensibilidad auditiva, estrés, cambios de humor y descontento por el embarazo. Al respecto, pudimos observar, que los **síntomas** del embarazo fueron la B intrapersonal más reportada en este estudio y en todos los antecedentes citados (Marini et al., 2023; McKeough et al., 2022; Akinwande et al., 2019; Ramos Fuster, 2020; Harrison et al., 2022; Frannery et al., 2018; Coll et al., 2016 y Lozada Tequeanes et al., 2015), es decir, que es una dimensión que surgió más allá del nivel socioeconómico de la muestra en estudio. En segundo lugar, la percepción de la falta de tiempo para dedicarse a la práctica de AF obstaculizó tanto a las gestantes con hijos, como a aquellas que cursaban su primer embarazo (Marini et al., 2023).

Las B interpersonales halladas fueron: los trabajos remunerados sentadas, el cuidado de otros, falta de compañía para hacer AF, falta de recomendación médica o de información sobre los beneficios de la AF durante el embarazo y de ejercicios seguros, falta de apoyo de su entorno o sentarse a pasar tiempo la familia, por períodos prolongados. Teniendo en cuenta que la falta de compañía para realizar AF y la falta de apoyo del entorno, son respuestas

frecuentemente dadas por las gestantes, sería interesante indagar sobre la percepción que el entorno tiene sobre dicha práctica. Diseñar intervenciones para sensibilizar a quienes podrían acompañar a las gestantes a realizar AF o motivarlas para hacerlo, podría incidir favorablemente en un comportamiento más físicamente activo.

Las B ambientales estuvieron relacionadas con el contexto económico de las gestantes, que las obligaba a priorizar el trabajo. En estas poblaciones vulnerables se observaron casos donde el entorno laboral limitó las oportunidades de movimiento. Por ejemplo, en aquellos empleos donde están sentadas, como en la costura. En general, se registraron trabajos precarios e informales, donde no solían contar con el derecho a solicitar licencias, tareas aliviadas o condiciones laborales acordes a su condición. Asimismo, las gestantes expresaron que trataban de aprovechar durante el embarazo para trabajar porque luego, con la llegada del bebé, consideraban que no podrían hacerlo o que sería más dificultoso.

Con respecto a los F intrapersonales, hallamos, principalmente, que todas las gestantes se ocupaban de las tareas domésticas, por tanto, fueron el F de AF predominante en esta población; mostrando que gran parte de la AF que realizan nace de obligaciones y no desde la propia elección.

Los F interpersonal es también se relacionaron con su rol de cuidadoras (de hijos, familiares, mascotas).

Al igual que en las B ambientales, el F homónimo hallado se vinculó a la situación económica vulnerable de la gestante. Cuando el entorno laboral promovió el movimiento, operó de F, como en los casos de las entrevistadas que reportaron que realizaban repartos, atendían comercios en permanente movimiento, etc.

Es interesante destacar, como, una dimensión puede operar de B en un dominio y de F en otro. Por ejemplo, una B (intrapersonal) hallada fue que tienen pocas posibilidades de planificar AF en el tiempo libre, debido a la gran cantidad de tareas domésticas y al cuidado de

sus hijos. Sin embargo, estos mismos condicionantes, resultaron ser F (intrapersonales) de movimiento en el dominio ocupacional.

Por último, podemos advertir que las intervenciones actuales para promover comportamientos físicamente activos y disminuir las B para la práctica de AF en las PG son escasas y no contemplan los patrones de comportamiento de las mujeres embarazadas provenientes de contextos de vulnerabilidad social (Salvo, D. et al., 2024).

Identificar las B y los F intrapersonales, interpersonales y ambientales para la AF que perciben las PG de estas poblaciones vulnerables, permite optimizar las intervenciones que promuevan cambios de hábitos más saludables y beneficiosos para su salud y acordes a sus posibilidades.

4.2. Sugerencias y futuras investigaciones

4.2.1. Sugerencias práctico-sociales

Teniendo en cuenta que la PG asiste periódicamente a sus controles médicos, resultaría oportuno aprovechar esta circunstancia para brindarle información sobre los beneficios de realizar AF durante el embarazo, tanto para la madre, como para el bebé, pudiendo reforzarlo con folletos, videos explicativos enviados a través de redes sociales, entre otros recursos.

Asimismo, sería importante estudiar qué ocurre cuando se sensibiliza al entorno de la gestante sobre los dichos beneficios, debido a que se ha podido observar que las creencias del entorno y la falta de información tienen gran impacto sobre el comportamiento de la gestante.

Asimismo, se podrían brindar talleres, dentro de los centros de salud para realizar AF adaptada para las PG. Las propuestas podrían ser en la modalidad presencial o en plataformas virtuales como Zoom o Meet, ya que de esta forma se reducirían distintas B que se detectaron, en cuanto a la falta de tiempo, el desconocer cuáles son los ejercicios seguros para hacer

durante la etapa de gestación, no saber de lugares donde ofrecen estas actividades o la distancia entre el lugar donde viven y el Hospital. En relación con dicha propuesta, un estudio interesante sería comparar grupos donde, a uno se le ofrezca un programa de ejercicios para embarazadas en el hospital y a otro se le facilite un programa de ejercicios pero administrado de manera virtual; para determinar si el segundo, al requerir menos tiempo, por no tener que trasladarse, tiene mayor adherencia que la primera propuesta.

Por otro lado, sería interesante indagar sobre el nivel de conocimiento que los profesionales de la salud tienen sobre AF segura, para poder proporcionarle esta información a sus pacientes.

Otra de las B que apareció muy frecuentemente, es no tener con quién dejar a los hijos para disponer de tiempo para ir a realizar AF o asistir a algún programa de ejercicios para PG. Ante ello, se podría generar un espacio de cuidado de niños, dentro del mismo centro de salud donde asiste la PG, para que pueda eliminar esta B.

En los tiempos que corren, sería beneficioso realizar estudios orientados establecer que redes sociales consume esta población, que creencias se han instalado a través de este medio de comunicación, saber si llevan a la práctica las recomendaciones adquiridas por esta vía, entre otros interrogantes.

Por último, sería interesante indagar sobre las características y necesidades de esta población con el fin de adaptar el modelo de promoción de AF y las herramientas sanitarias en atención primaria de la salud.

4.2.1. Sugerencias cognitivas para futuras investigaciones

En cuanto al aspecto metodológico, resultaría de gran utilidad crear un instrumento de medición que permita evaluar la AF, el CS y el S, en esta población; ya que mediante la entrevista se ha logrado obtener información valiosa no conocida sobre las gestantes, pero un cuestionario estructurado podría complementar la información obtenida alcanzando a un mayor

número de pacientes. Asimismo, podría permitir extender y comparar muestras de más de un hospital.

Mediante este estudio exploratorio-descriptivo, se logró diseñar una matriz de datos que permitió conocer y definir categorías nuevas y propias de sectores menos favorecidos, Al contar con ello, podrían realizarse otras investigaciones íntegramente descriptivas, utilizando dicha matriz y aplicando un cuestionario con mayor cantidad de preguntas cerradas, aplicable a una muestra más amplia, que posibilitaría, de esta forma, una mayor saturación de las categorías o el surgimiento de algunas nuevas.

5. Referencias bibliográficas

- American College of Sports Medicine (2009). Benefits and Risks Associated with Physical Activity. Cap. 1, 1-21.
- Akinwande, O., Mbada, C., Ojo, D. y Awotidebe, O. (2019). Patrones, F y B para la AF entre mujeres embarazadas de Nigeria. *Revista World Physiotherapy*.
<https://world.physio/es/congress-proceeding/patterns-facilitators-and-barriers-physical-activity-among-nigerian-pregnant>
- Álvarez, C. y Diéguez Hidalgo, X. (2012). El proceso de la percepción y su especialización en la actividad deportiva. *Revista digital EFDeportes*. Nº 172, Septiembre de 2012. Disponible en: <https://efdeportes.com/efd172/la-percepcion-en-la-actividad-deportiva.htm>
- Barakat, R., Díaz Blanco, A., Franco, E., Rollán Malmierca, A., Brik, M., Vargas, M., Silva, C., Sánchez Polán, M., Gil, J., Perales, M., Mottola, M., de Roia, G. y Pérez Medina, T. (2019). *Guías clínicas para el ejercicio físico durante el embarazo*. [Archivo PDF]chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://sego.es/documentos/progresos/Vc
- Cai C. y Davenport, M. (2022). Paradoja de la AF prenatal: AF ocupacional versus AF en el tiempo libre *Revista Británica de Medicina del Deporte* 2022; **56**: 365-366.
- Caspersen, P., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health – related research. Public Health Report, 126-131.2-2019/n5/06-AE-GC-ejercicio-embarazo.pdf
- Coll, C. et al. (2016). B percibidas para la AF en el tiempo libre durante el embarazo: una revisión de la literatura de evidencia cuantitativa y cualitativa. *Revista de ciencia y medicina en el deporte*. Volumen Nº 20, Nº 1, enero de 2017.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27372276/>

- DiPietro, L., Evenson, K., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R., Piercy, K., Vaux Bjerke, A. y Powell, K. (2019). Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1292. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31095086/>
- Flannery, C., McHugh, S., Anaba, A., Clifford, E., Riordan, M., Kenny, L., McAuliffe, E., Kearny, P. y Byrne, M. (2018). F y B para la AF en gestantes con sobrepeso y obesidad: un análisis informado por el marco de dominios teóricos y el modelo COM-B. *Revista BMC Embarazo y parto*. Artículo N° 178. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29783933/>
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. Morata.
- Glaser, B. y Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Aldine Publishing Company.
- Glaser, B. (1992). *Basics of grounded theory analysis [Bases del análisis de teoría fundamentada]*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Guía de Práctica Clínica sobre la AF durante el Embarazo (2023). Universidad Politécnica de Madrid, del Instituto de las Mujeres y del Consejo Superior de Deportes. ISBN: 978-84-09-49262-6. <https://portal.guiasalud.es/gpc/actividad-fisica-embarazo/>
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L. y Bull, F. (2018). *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million participants*. *The Lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.
- Harrison, A., Taylor, N., Escudos, N. y Frawley, H. (2018). Actitudes, B y F de la AF en mujeres embarazadas: una revisión sistemática. *Revista de Fisioterapia*. Volumen N° 64, N° 1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29289592/>
- Hernandez Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Mc Graw Hill Education.

- Lozada Tequeanes, A., Campero Cuenca, M., Hernandez, B., Rubalcava Peñafiel, L. y Neufeld, L. (2015). B y F para AF durante el embarazo y posparto en mujeres pobres de México. *Salud Pública de México*. Volumen N° 57. N° 3, mayo/junio de 2015. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342015000300013
- Marini, S., Mesina, R., Masini, A., Scognamiglio, F., Caravita, I., Leccese, V., Solda, G., Parma, D., Bertino, V., Scheier, L. y Dallolio, L. (2023). Aplicación del Marco COM-B para comprender los F y B para la práctica de AF entre embarazadas y matronas participantes del ¡Bien Hecho! *Revista Ciencias del Comportamiento. Número Especial AF, Salud Física y Psicológica 2.0, enero de 2023*. <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/2/114>
- McKeough, R., Blanchard, C. y Piccini Vallis, H. (2022). Percepciones de las mujeres embarazadas y posparto sobre las B y F de la AF durante el embarazo: una revisión cualitativa sistemática. *Revista de Partería y salud de la mujer. Volumen N° 67, N° 4, Julio/agosto de 2022*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jmwh.13375>
- Mella, S., Díaz, N., Muñoz, S., Orrego, M. y Rivera, C. (2016). Percepción de F, B y necesidades de apoyo de estudiantes con discapacidad en la Universidad de Chile. Universidad de Chile. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4755979>
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación (2019). Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: informe definitivo. Argentina 2019. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/4ta-encuesta-nacional-de-factores-de-riesgo-2019-informe-definitivo>
- Mottola, M., Davenport, M., Ruchat, S., Davies, G., Poitras, V., Gray, C., Jaramillo García, A., Barrowman, N., Adamo, K., Duggan, M., Barakat, R., Chilibeck, P., Fleming, K., Forte, M., Korolnek, J., Nagpal, T. Slater, L., Stirling, D. y Zehr, L. (2018). 2019 Canadian

- guideline for physical activity throughout pregnancy. *British journal of sports medicine*, 52(21), 1339-1346.
- OMS (2001). Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y la salud. OMS/OPS/MTAS/IMSERSO.
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3562:2010-clasificacion-internacional-funcionamiento-discapacidad-salud-cif&Itemid=2561&lang=es#gsc.tab=0
- (2010). Recomendaciones mundiales sobre AF para la salud.
<https://www.paho.org/es/directrices>
- (2020). Directrices para la AF y hábitos sedentarios.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report 2018
- (2021) Guía de análisis del Cuestionario Global de AF (GPAQ).
<https://www.who.int/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/gpaq-analysis-guide.pdf>
- (2025) AF <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- PhysicalActivityGuidelines (2018). AdvisoryCommitteeScientificReport. Washington, DC: U.S. DepartmentofHealth and Human Services
- Ramos Fuster, S. (2020). *Etapa de Cambio y AF en Mujeres Embarazadas: aplicación del Modelo Transteórico en atención primaria*. [Tesis de grado de la Maestría en Terapia Física y Rehabilitación, de la Facultad de Medicina Clínica Alemana, de la Universidad de Desarrollo]. <https://repositorio.udd.cl/items/42764d24-f675-4a72-babf-bc763d42bda3>
- Ribeiro, C, y Milanez, H. (2011). Conocimientos, actitudes y prácticas de mujeres de Campinas, Sao Paulo, Brasil, con respecto al ejercicio físico en el embarazo: un estudio descriptivo. *Revista Salud Reproductiva*. <https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/1742-4755-8-31>

Salvo D, Jáuregui A, Adlakha D, Sarmiento OL, Reis RS. (2022) When Moving Is the Only Option: The Role of Necessity Versus Choice for Understanding and Promoting Physical Activity in Low- and Middle-Income Countries. *Annu Rev Public Health*. 2023 Apr 3;44:151-169. Epub 2022 Dec 16. PMID: 36525957. Doi: 10.1146/annurev-publhealth-071321-042211

Samaja, J. (1994). *Epistemología y metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica*. Eudeba.

Vargas Melgarejo, L. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Vol. 4, núm. 8., Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>.

Villoro, L. (2008). *Crear, saber, conocer*. Siglo XXI editores S.A.

Ynoub, R. (2014). *Cuestión de método. Aportes para una metodología crítica*. Cengage Learning.

6. Anexos

6.1 Anexo 1: Resumen Antecedentes

N°	ARTÍCULO	AUTOR	OBJETIVO DEL ESTUDIO	MUESTRA	AF / EJERCICIO	INTERVENCIÓN	AFINIDAD CON EL	RESULTADOS	RESULTADOS ALINEADOS	RESULTADOS DIFERENTES	BARRERAS INTRAP	BARRERAS INTERPE	BARRERAS AMBIEN	FACILITADORES	FACILITADORES INTERPE	FACILITADORES AMBIEN	SUGERENCIAS	LIMITACIONES
1	Aplicación del Marco COM-B para comprender los F y B para la práctica de AF entre embarazadas y matronas participantes del ¡Bien Hecho!	Marini et al. (2023)	Investigar las percepciones de las embarazadas y las parteras con respecto a la AF y las pautas recomendadas, con el fin de mejorar futuras intervenciones que promuevan la salud.	La muestra compuso de 10 personas gestantes (PG) y 10 parteras, evaluadas entre julio de 2020 y abril de 2021, en un hospital de Bolonia, Italia. Las gestantes tenían una edad media de 34,10 ± 4,46 años, el 80 % eran primerizas y todas realizaban AF antes del embarazo (mayormente caminata).	Actividad Física	Se realizaron reuniones/discusiones virtuales de 90 minutos cada una, en 6 pequeños grupos focales guiadas por un moderador/facilitador, que realiza preguntas semiestructuradas que responden de manera individual, aunque se genera un intercambio de ideas. Los moderadores y 2 médicos	El estudio se enfocó en <u>percepciones</u> de las gestantes sobre AF y los datos se analizaron bajo la <u>teoría fundamentada</u>	La mayoría de las PG, que ya habían practicado AF, reconocieron la importancia de dicho hábito durante el embarazo y consideran razonables las directrices de la OMS. No obstante, querían instrucciones más específicas y deseaban oportunidades para practicar. Las barreras adicionales			<ul style="list-style-type: none"> • Falta de conocimiento sobre ejercicios seguros. • Miedo a lastimar al bebé. • Sintomas del embarazo. • Baja autoeficacia. • Falta de tiempo. • Baja motivación. 	<ul style="list-style-type: none"> • No haber recibido del <u>ámbito sanitario</u> información sobre ejercicios seguros y beneficios de la AF. • Problemas familiares. • Tener una pareja sedentaria. • Falta de compañía. • Falta de apoyo de su entorno. 				Sugirieron (facilitadores potenciales): <ul style="list-style-type: none"> • Lugares relajantes, cálidos, con luz ambiental suave, música, materiales adecuados, propuestas de juegos. 	Incorporar espacios en los hospitales donde atienden, incluir a las parejas para que las acompañen a hacer AF, personal para el cuidado de sus hijos, brindar información a gestantes sobre ejercicios seguros y beneficios de la AF. Capacitar a las parteras sobre AF, ya que tienen mayor	Muestra muy pequeña, acceso limitado a centros de salud de países de ingresos bajos o medianos.
2	Percepciones de las mujeres embarazadas y parto sobre las barreras y facilitadores de la actividad física durante el embarazo: una revisión cualitativa sistemática.	McKeough et al. (2022)	Identificar y sintetizar las percepciones de las mujeres embarazadas y en parto sobre las barreras y los facilitadores de la actividad física durante el embarazo.	Mujeres embarazadas o en parto, que tenían, entre 18 y 40 años de edad (se modificaron los criterios de inclusión para incorporar gestantes fuera de ese rango etario).	Actividad Física	Se realizó una revisión sistemática en 4 bases de datos en junio de 2020. Se seleccionaron 25 estudios publicados a partir de 1985, con enfoque cualitativo (fenómenos, etnográficos o	Enfoque cualitativo, teoría fundamentada, temas que se correspondían con seis componentes del marco COM-B. Las barreras más frecuentes para la actividad física durante el embarazo incluían	Transporte activo, tareas domésticas, cuidado de los niños y actividad laborales activas, como oportunidad de AF	En nuestra muestra, ser físicamente activas antes de quedar embarazadas, no incidió en tener mayor participación en la práctica de AF o de ejercicios seguros.	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas del embarazo (fatiga, náuseas, molestias por la panza, cansancio por sueño interrumpido). • Falta de conocimiento de ejercicios seguros. • IMC elevado o problemas de salud preexistentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de apoyo social. • Falta de quien cuida a los niños. • Falta de seguridad en el vecindario, o el entorno construido o el clima. • Falta de recursos y servicios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios experimentados (fisiológicos y psicológicos sociales). • Apoyo social. • Asesoramiento profesional para planificar AF adaptada. • Ser físicamente activas antes del embarazo. • Hacer AF con hijos. • Hacer AF con pareja). 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de tecnologías, como podómetros. • Transporte activo, tareas domésticas, cuidado de los niños y actividades laborales. 	Limitación por las publicaciones en idioma inglés. No son tantos casos como para generalizar los resultados. Los estudios fueron mayormente de EEUU y				

N°	ARTÍCULO	AUTOR	OBJETIVO DEL ESTUDIO	MUESTRA	AF / EJERCICIO	INTERVENCIÓN	AFINIDAD CON EL	RESULTADOS	RESULTADOS ALINEADOS	RESULTADOS DIFERENTES	BARRERAS INTRAPERSONALES	BARRERAS INTERPERSONALES	BARRERAS AMBIENTALES	FACILITADORES	FACILITADORES INTERPERSONALES	FACILITADORES AMBIENTALES	SUGERENCIAS	LIMITACIONES
3	Patrones, facilitadores y barreras para la actividad física entre mujeres embarazadas de Nigeria.	Akinwande et al. (2019)	Conocer los niveles de AF, así como las ByF de la AF en mujeres embarazadas.	198 gestantes nigerianas, de poblaciones vulnerables, de cualquier edad (edad media de 29,04 ± 3,74 años), procedentes de 5	Actividad Física	Recopilación de datos cuantitativos y cualitativos (diseño transversal convergente de método mixto paralelo). Se aplicó un cuestionario	• Poblaciones vulnerables. Investigó ByF en gestantes.	Los niveles de AF altos y bajos se produjeron en el primer y tercer trimestre del embarazo. En el segundo trimestre predominó la AF moderada	En esta población vulnerable, también aparecieron las tareas domésticas como un facilitador de la AF.		• Falta de compañía. • Falta de asesoramiento del ámbito sanitario. • Depresión. • Miedo de perjudicar al bebé o su salud por no conocer			• Salud deteriorada. • Autodeterminación. • Estabilidad financiera (potencial).	• Apoyo social. • Contar con profesionales especializados para realizar AF.	• Buen entorno (vecindario)		
4	Etapas de Cambio y Actividad Física en Mujeres Embarazadas: aplicación del Modelo Transteórico en atención primaria.	Ramos Fuster (2020)	Describir las barreras y facilitadores para la práctica de AF durante las 5 etapas de cambio de comportamiento, en mujeres embarazadas de atención primaria.	71 gestantes que realizaban sus controles en la red de Policlínicos del Instituto de Caridad Hermandad de Dolores, de distintas comunas de Santiago de Chile, entre septiembre 2019 y abril 2020. Criterios de inclusión: ser mayores de 18	Actividad Física	Se utilizó un cuestionario autoadministrado que aborda las cinco etapas de cambio de comportamiento y completar un cuestionario de preguntas abiertas sobre ByF según etapa de cambio.	Estudio de gestantes de población escasos recursos.	Los resultados arrojaron que al igual que en nuestra muestra, la AF elegida por las gestantes, fue la caminada, más allá de que la mayoría de las gestantes de dicho estudio tienen una mirada negativa sobre la AF durante el embarazo, incluso, en el periodo	Los resultados arrojaron que al igual que en nuestra muestra, la AF elegida por las gestantes, fue la caminada.		• Falta de tiempo y de organización de actividades diarias y/o laborales. • Falta de información sobre AF indicada. • Cansancio asociado al embarazo. • Asimismo, a mayor edad, menor nivel educativo, operó de barrera para la AF.	• Falta de apoyo. • Prejuicios y falta de personal idóneo que las asesore para hacer AF segura. • Tener pareja y/o hijos operó de barrera para la AF.	• Falta de espacios físicos seguros y apropiados		• Recibir información sobre AF segura		El tamaño de la muestra. Además, el diseño de estudio es transversal por lo que no es posible establecer causalidad entre las variables y una importante parte de los datos fue obtenidos a través de auto reporte.	
5	Actitudes, barreras y facilitadores de la actividad física en mujeres embarazadas: una revisión sistemática.	Harrison et al. (2018)	Identificar cuáles son las actitudes, barreras y facilitadores de la AF percibidos por las mujeres embarazadas, incluidas las mujeres diagnosticadas con diabetes mellitus gestacional.	La muestra estuvo integrada por 7655 gestantes que diferían en cuanto a grupos etarios, edad gestacional (desde la semana 4 hasta 41 de embarazo), paridad, índice de masa corporal (776 tenían sobrepeso u obesidad), país de origen, raza, residentes de zonas rurales y metropolitanas, antecedentes	AF en el dominio del tiempo libre, incluyendo programas de ejercicios estructurados	Se realizó una búsqueda en 8 bases de datos. De la revisión sistemática se seleccionaron 47 publicaciones, tanto cualitativas como cuantitativas, efectuadas entre los años 2011 y 2016, que incluyeron 7655 participantes. Los datos se recopiló mediante cuestionarios, entrevistas y grupos focales y se	Los hallazgos se clasificaron como intrapersonales, interpersonales o ambientales, según un marco socioecológico	Las gestantes tenían actitudes positivas hacia la AF, identificadas como importantes beneficios a y segura. Los factores intrapersonales de la salud y el bienestar maternos, los síntomas del embarazo y la seguridad propia y del bebé se identificaron con mayor frecuencia		Fueron las más reportadas: • Fatiga. • Falta de tiempo. • Molestias del embarazo, como náuseas, dolor y torpeza debido al aumento de peso y el aumento de tamaño a medida que avanzaba el embarazo y con menor frecuencia: • Preocupaciones por la seguridad como el tipo y la	• Falta de lugares asequibles y seguros para la actividad física.	• Beneficios para la salud materna (disminución del estrés, mejor apariencia, menos molestias, mejor condición física) y fetal (facilita el parto).	• Apoyo social (de pareja, familia y amigos). • Las gestantes nigerianas reportaron que preferían hacer ejercicio con un experto que las guíe.	• Programas específicos para el embarazo				

N°	ARTÍCULO	AUTOR	OBJETIVO DEL ESTUDIO	MUESTRA	AF / EJERCICIO	INTERVENCIÓN	AFINIDAD CON EL	RESULTADOS	RESULTADOS ALINEADOS	RESULTADOS DIFERENTES	BARRERAS INTRAPERSONALES	BARRERAS INTERPERSONALES	BARRERAS AMBIENTALES	FACILITADORES	FACILITADORES INTERPERSONALES	FACILITADORES AMBIENTALES	SUGERENCIAS	LIMITACIONES
6	Facilitadores y barreras para la actividad física en gestantes con sobrepeso y obesidad: un análisis informado por el marco de dominios teóricos y el modelo	Flanner y et al. (2018)	Identificar B y F para la práctica de AF en mujeres gestantes con sobrepeso u obesidad.	30 gestantes con sobrepeso u obesidad (IMC ≥25). Elegidas por muestreo intencional (revisando historias clínicas). De cualquier	AF (incluye el ejercicio que reportaron)	Enfoque cuantitativo. Se identificaron 21 temas que se analizaron en el marco del COMB. En 2015 el hospital atendió a 6657 gestantes. Se eligieron	Investigó sobre B y F de la AF en gestantes, utilizaron entrevistas semiestructuradas y muestreo teórico.	La saturación ocurrió en la entrevista 20, el resto no aportaron nuevos datos.	La AF más elegida fue la caminata.	Más allá de la caminata, reportaron otras actividades que no surgieron en nuestra muestra: nadar, pilates, yoga y AF adaptada.	• Más reportado: falta de conocimiento de ejercicios seguros. • Síntomas del embarazo y cansancio. • Falta de tiempo (por cuidado de hijos)	• La información recibida por su partera es limitada y que tenían la creencia de que si no era el primer hijo, ya contaban con la información de clases	• Las condiciones climáticas desfavorables. • Falta de medios económicos (para pagar membresía de un gimnasio) • Nos les agrada la propuesta de clases	• Tener conocimiento de los beneficios de realizar AF durante el embarazo. • Tener buena condición física antes de quedar embarazadas.	• Apoyo de la pareja	• Cuando en los grupos donde se realiza AF también se habla de temas de interés (como un grupo de apoyo). • El uso de tecnología (cuenta pasos)		
7	Barreras percibidas para la actividad física en el tiempo libre durante el embarazo: una revisión de la literatura de evidencia cuantitativa y cualitativa	Coll et al. (2016)	Identificar barreras para la AF en el tiempo libre percibidas por las gestantes durante el embarazo	El tamaño de la muestra de los estudios cuantitativos osciló entre 72 y 1.535 participantes, mientras que en los estudios cualitativos osciló entre 9 y 96. Las gestantes variaron entre los estudios (madres primerizas o no primerizas, inactivas o activas durante el	AF en el dominio del tiempo libre (fundamentada, que dominios como AF ocupacional o las tareas domésticas suelen ser obligatorias)	Se realizó una búsqueda en bases de datos, y las publicaciones entre 1986 y 2016. Se seleccionaron 12 estudios cuantitativos y 14 cualitativos y se utilizó un modelo ecológico para categorizar las barreras. Los estudios incluyeron participantes	Investigó sobre B y F de la AF en gestantes y las clasificó en intrapersonales, interpersonales y ambientales.	Los síntomas y limitaciones relacionadas con el embarazo fueron las barreras citadas con mayor frecuencia para la realización de AF durante el tiempo libre. Por otro lado, las preocupaciones sobre la seguridad madre-hijo, la falta de asesoramiento y la		• Más reportado: Síntomas del embarazo • Falta de tiempo. • Percibir que ya es una persona suficiente activa. • Falta de motivación. • Miedo por la seguridad de la madre y el bebé. • Mala situación económica. • No realizar AF	• Falta de asesoramiento e información. • Falta de apoyo social y prejuicios por la mirada de los demás. • No contar con alguien que cuide a sus otros hijos.	• Falta de instalaciones. • Clima adverso. • Falta de programas específicos para mujeres embarazadas. • Falta de políticas públicas que promuevan espacios donde se realice AF.	• Apoyo social.	• Acceso a recursos e información sobre AF segura.		La búsqueda sistemática de artículos puede dejar algún estudio relevante de lado, por eso se comunicaron con algunos autores, para indagar al respecto.		
8	Barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo y posparto en mujeres pobres de México.	Lozada Tequea et al. (2015)	Explorar percepciones de proveedoras de salud y beneficiarias del Programa Oportunidades sobre la práctica de AF durante el embarazo y posparto e identificar características de la consejería a sobre el tema en el primer nivel de atención en salud.	50 gestantes de zonas de bajos recursos de México y 34 personas del ámbito sanitario. Las gestantes tenían una media de edad de 31±5.9 años, un promedio de 4.2±2.1 hijos y de 12±6.8 años viviendo en pareja. En el caso del personal sanitario, la media de edad fue de 33±7.0 años.	Actividad física (Se identificó que las gestantes usan los términos de AF y ejercicio como sinónimos)	Se contactó a las unidades de salud de distintas localidades y se invitó a participar a personal de salud, embarazadas o posparto. Fue un estudio de métodos mixtos. La información cualitativa se recolectó a través de 50 entrevistas efectuadas a gestantes y 34 encuestas	Población vulnerable. Se realizaron entrevistas semiestructuradas. Se grabaron y transcribieron. Se implementó el criterio de saturación teórica.	Se documentaron barreras (a) individual es: falta de tiempo y de apoyo social; (b) socioculturales: prejuicios de pares y familiares, y falta de instructores, y (c) ambientales: falta de espacios físicos seguros y apropiados. 38% de las mujeres reportaron haber consejería a sobre el	Los resultados arrojaron, que al igual que en nuestra muestra, la AF elegida por las gestantes, fue la caminata, más allá de que la mayoría de las gestantes de dicho estudio tienen una mirada negativa sobre la AF durante el embarazo, incluso, en el período de lactancia, aún en	(Individuales) • Falta de tiempo. • Falta de motivación y desconocimiento de beneficios de la actividad física. • Actividades cotidianas son suficientes, se refiere cansancio. • Creencias (ej. se calienta la leche con el ejercicio durante la lactancia) erróneas o que no son sus creencias.	Falta de espacios físicos adecuados y seguros. • Falta de capacitación sobre el tema en personal de salud o materiales educativos. • Inexistencia de programas enfocados en promover actividad física.	Individuales • Actividad física se asocia con salud. • Disposición para practicar actividad física. • Percepciones culturales positivas (ej. caminar ayuda a que no se pegue el bebé y facilita el parto	Socioculturales • "Caminar" fue identificada como actividad física factible y aceptable. • Mensajes de sensibilización de la práctica de actividad física hacia la familia y líderes de las comunidades.	Proveedoras de salud dispuestas a ser capacitadas sobre práctica de actividad física, dado que reconocen su importancia y beneficios. • Beneficiarias tienen contacto continuo con servicios de salud				

6.2 Anexo 2: Modelo de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: B y F para la práctica de AF, la disminución del Comportamiento Sedentario y el Sueño adecuado en PG.

Investigadora Responsable: Dra. Gabriela Fernanda De Roia, Universidad de Flores

Referentes Locales: Dr. Horacio Crespo, Hospital General de Agudos Parmenio Piñero

Sede donde se realizará el estudio: Hospital General de Agudos Parmenio Piñero, CABA, Argentina.

Lo invitamos a participar en este estudio de investigación médica. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes párrafos. Este informe se conoce como consentimiento informado; siéntase con absoluta libertad de preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto. Así también, puede tomarse tanto tiempo como crea necesaria antes de su decisión, así como consultar, si lo desea, con su familia, amigos y/o médico de cabecera y/o de su confianza.

Una vez que haya comprendido el estudio, y si Ud. desea participar, entonces se le pedirá que firme este consentimiento informado, del cual se le entregará una copia sellada y fechada.

El título de la presente investigación es “B y F para la práctica de AF, la disminución del Comportamiento Sedentario y el Sueño adecuado en PG” y se propone describir ciertos comportamientos de las mujeres embarazadas, y su relación con algunos aspectos de la salud física, tanto de la madre como del bebé, al momento del parto.

En el caso de aceptar participar del estudio, un investigador le realizará una serie de preguntas acerca de su estilo de vida (por ejemplo, hábitos alimenticios y de AF) y sus antecedentes de salud (individuales y familiares); sus respuestas serán registradas de modo confidencial: es decir, el investigador que le realice las preguntas no conocerá su identidad (nombre y apellido, DNI, etc.), ya que la misma sólo será conocida para el equipo médico del Hospital General de Agudos Parmenio Piñero. Asimismo, se solicitará a dicho equipo médico el acceso a ciertos datos referentes al parto y salud del neonato (siempre de modo confidencial). Por lo tanto, en caso de que acepte participar de la presente investigación, Ud. no deberá realizarse estudios adicionales, ni recibir medicamentos ni ninguna otra forma de tratamiento distinta a la habitual y recomendada por su médico; sino, simplemente, responder algunas preguntas que le realizará el equipo de investigación.

Aclaraciones:

- Su decisión de participar en el estudio es totalmente voluntaria.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para Ud. en caso de no aceptar la invitación.
- Si decide participar en el estudio, puede retirarse en el momento que lo desee. Aun cuando el investigador responsable no se lo solicite. Usted puede informar, o no, las razones de su decisión, la cual será respetada en su integridad.
- Su participación no ocasionará gastos ni para Ud. ni para su cobertura de salud.
- No recibirá pago por su participación.

- La información obtenida en este estudio, utilizada para la identificación de cada paciente, será mantenida con estricta confidencialidad por el equipo de investigadores tal como se encuentra previsto en la ley 25.326, de acceso, rectificación y no tratamiento a futuro de los datos.

Las personas serán invitadas a participar de la presente investigación, por derivación del personal de salud del Hospital General de Agudos Parmenio Piñero. Luego de verificar que cumplan con los criterios de inclusión (mujeres embarazadas, que no tenga contraindicación de práctica de AF, mayores de 18 años, con un solo feto, que estén cursando el embarazo en el segundo trimestre, y que posean el diagnóstico del test de tolerancia a la glucosa P75, al menos en aquellas con factores de riesgo), el personal médico le asignará a cada participante un código de identificación, y dicho código será el utilizado para suministrar los cuestionarios (en lugar de su nombre real). El estudio se desarrollará durante los años 2023 y 2024; mientras los criterios de inclusión se mantengan, no se prevén motivos para la finalización en la participación de los sujetos en el estudio, más allá de que estos mismos deseen dar por finalizada su participación.

No se suponen riesgos predecibles para quién participa de este estudio, ya que sólo se trata de una entrevista a los sujetos; la misma tendrá lugar en una única oportunidad, y no presupone ningún cambio en la actividad normal de la vida cotidiana; en el caso de que algún participante requiera otro tipo de atención, ésta se le brindará en los términos que siempre se le ha ofrecido en Hospital General de Agudos Parmenio Piñero.

Si Ud. desea conocer los resultados de las encuestas que le hayan sido realizadas, así como la información del parto que haya sido compartida con el equipo de investigación, puede hacerlo simplemente solicitándose tanto a la investigadora responsable, como a los referentes locales, cuyos datos de contacto que figuran en esta misma página.

Aclaraciones:

- La presente investigación no está patrocinada por instituciones externas sino que la misma Universidad de Flores es quién financia los costos del estudio. Los investigadores afectados al presente proyecto son empleados regulares de la Universidad de Flores, y no percibirán honorarios adicionales por la realización de este estudio.
- Durante el transcurso del estudio, usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo a la investigadora responsable: Dra. Gabriela F. De Roia, e-mail gabriela.deroia@uflouniversidad.edu.ar, teléfono 011-4670-3400 (Secretaría de Investigación y Desarrollo); o al referente del Hospital Piñero: Dr. Horacio Crespo, e-mail crespohoracio3@gmail.com, teléfono 11-4631-1814.
- Usted también tiene acceso al Comité de Ética en Investigación (CEI PIÑERO) del Hospital General de Agudos Parmenio Piñero en caso de que tenga dudas sobre sus derechos como participante del estudio a través de: Dra. Marcela Chapov, e-mail ceihospitalpiñero@gmail.com, teléfono 11- 5111-2528.
- Con la firma de este consentimiento informado Ud. no renuncia a los derechos que posee de acuerdo con el Código Civil y las leyes argentinas en materia de responsabilidad civil por daños.
- Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede, si así lo desea, firmar la Carta de Consentimiento Informado que forma parte de este documento.

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

He explicado a _____, DNI _____, la naturaleza y los propósitos de la investigación “B y F para la práctica de AF, la disminución del Comportamiento Sedentario y el Sueño adecuado en PG”; le he explicado acerca de los riesgos y beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda. Acepto que he leído y conozco las normativas correspondientes a la investigación científica con seres humanos, y me apego a ella.

Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

Firma, aclaración y DNI del Investigador

Lugar y Fecha

.....

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto: *“B y F para la práctica de AF, la disminución del Comportamiento Sedentario y el Sueño adecuado en PG”*

Código Asignado: _____

Yo, _____, DNI _____, he leído y comprendido la información anterior, y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma, aclaración y DNI del participante

Lugar y Fecha

6.3. Anexo 3: Guión de entrevistas

- ¿A qué hora te levantás habitualmente? ¿Y qué hacés?
- ¿Trabajás?, trabajabas? ¿Cómo es o era tu trabajo?
- ¿Cómo te desplazás? ¿Son distancias largas? ¿Cómo te sentís cuando lo hacés?
- ¿Qué pensás sobre desplazarte a pie y la relación con tu salud y la del bebé?
- Y las tareas del hogar, ¿quién las hace?, ¿cómo te sentís con eso o qué pensas?
- ¿Y en tu tiempo libre qué hacés?
- Y antes del embarazo, ¿qué hacías? ¿Hacías AF, deporte? ¿Te gustaba hacerlo? ¿Por qué dejaste de hacerlo?
- ¿Sentís que hay algo que te impide seguir aprovechando de tu tiempo libre como lo hacías antes o es mejor ahora con el embarazo?
- ¿Y a la tarde qué hacés? ¿Dormís siesta?
- Y a la noche, ¿a qué hora te dormís? ¿Cómo pasás las noches?
- Se indagó sobre si las B y/o F a los que hicieron referencia las PG fueron transitorios o si se percibieron durante todo el embarazo.

El entrevistador graficó, con las horas de sueño reportadas y las actividades diarias, una línea de tiempo de 24 horas, que ilustró ese día típico descrito por la PG.

En cuanto a las percepciones que las gestantes de la muestra tienen, con relación a la AF, comportamiento sedentario y sueño, se le hicieron preguntas como las que a continuación se detallan:

- ¿Qué creen/conocen/piensan?
- ¿Qué les parece su distribución del tiempo de AF, del tiempo sentada o acostada y del tiempo en que duermen durante el día y la noche? ¿Cambiarías algo de esta

distribución del tiempo? ¿Por qué? ¿Qué te ayudaría a cambiar esto? ¿Qué te impide hacer un cambio?

- ¿Cómo te parece que mejoraría tu salud y la del bebé y cómo lo cambiarías?
- ¿A quién les creen, de dónde sacan la información que tienen? (fuente de información)
- ¿Conocen programas de ejercicios físicos?
- Si hubiese algún programa de acondicionamiento físico en el hospital ¿se sumarían? ¿En qué horario o días podrían? ¿El hospital sería un buen lugar?
- ¿A quién les creen, de dónde sacan la información que tienen? (fuente de información)
- ¿Qué pensás con relación a la distribución del tiempo de cada comportamiento realizado durante el día? ¿Cómo te parece que esto puede influir en la salud de ella y de su bebé?
- Te pido que imagines una situación hipotética, donde tengas la posibilidad de pedir un deseo con la imagen de una varita mágica para visualizar qué necesitaría para cambiar.
- Finalizada la entrevista se consultó a la gestante si quería mencionar o preguntar algo y se agradeció su participación.

6.4. Anexo 4: Transcripción de entrevistas

Transcripción correspondiente al caso BF001

Entrevistador/a: Bueno, vamos a empezar ahí la entrevista. Bueno, A., vamos a ver, vamos a hablar, como te comentaba antes, sobre tus hábitos de AF, ¿sí?, del tiempo que estás sentada, de cómo dormís, ¿sí? Para eso, necesito que me cuentes cómo es tu día, o sea, cuando te levantas, ¿qué haces?

Gestante: A la mañana preparar el desayuno.

Entrevistador/a: El desayuno. ¿Cuánto tiempo te toma preparar el desayuno?

Gestante: Y depende, media hora.

Entrevistador/a: Media hora. ¿El desayuno lo tomás sentada, lo tomás parada?

Gestante: Sentada.

Entrevistador/a: Sentada. ¿Y cuánto tiempo estás desayunando más o menos?

Gestante: Yo creo que 10 a 15 minutos.

Entrevistador/a: Ajaja. ¿Y a qué hora te levantás?

Gestante: Depende, a veces me levanto a las 6 o 5 y media.

Entrevistador/a: Ah super temprano. ¿Y después de desayunar qué hacés?

Gestante: No hago nada, estoy ahí no más, en mi cuarto.

Entrevistador/a: En tu cuarto. ¿Pero estás sentada, estás acostada?

Gestante: Estoy un rato sentada, pero me... de sentada se me hinchan los pies.

Entrevistador/a: Aha. ¿De cuánto estás?

Gestante: 38.

Entrevistador/a: 38, uh estás ahí. ¿Y durante todo el embarazo fue igual? O sea, vos cuando te levantabas ¿estabas siempre acostada o sentada?

Gestante: No, hacía de lavar...

Entrevistador/a: Lavabas.

Gestante: Ordenaba mi casa sino.

Entrevistador/a: Está bien. ¿Y eso cuánto tiempo te llevaba antes? Digamos, ¿cuánto tiempo estabas lavando u ordenando la casa?

Gestante: Mmm depende, si tenía mucha ropa tardaba... dos horas.

Entrevistador/a: Dos horas, entre que lavas, colgás la ropa, todo eso, dos horas, ok te levantas... ¿Y ahora todo eso ya no lo haces?

Gestante: Ya no.

Entrevistador/a: ¿Quién te ayuda con la ropa, con...?

Gestante: Ahora yo no lavo, en el lavarropas.

Entrevistador/a: Lavas en el lavarropas. ¿Antes lavabas a mano?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Ah ok ok, ¿ahora lavás en el lavarropas y colgás la ropa igual?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y cuánto tiempo te toma eso, entre que sacas la ropa que está colgada, la que volvés a colgar?

Gestante: Mmm 15 yo creo.

Entrevistador/a: 15 minutos, o sea, vos te levantas a las 6. ¿Cuánto tiempo estás acostada en tu cama ahora o sentada? Después de desayunar, ponele que son las 7 de la mañana.

Gestante: A veces me vuelvo a dormir porque estoy echada y me da sueño.

Entrevistador/a: Ok ¿y bueno cuánto tiempo dormís en ese lapso?

Gestante: Una hora o media hora.

Entrevistador/a: Ponele de 7 a 8 ¿dormís de nuevo?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y después el resto del día estás recostada digamos, sin estar durmiendo? ¿Cuánto tiempo es eso que estás recostada?

Gestante: Depende, a veces una hora. Cuando me incómodo igual me levanto otra vez.

Entrevistador/a: aha ¿y cuándo te levantas qué hacés?

Gestante: Nada, solo estoy sentada o prepararme comida.

Entrevistador/a: Por eso, vos ahora, vos ahora te levantas de desayunar, desayunás. Después te volvés a recostar, ¿pero estás sin dormir o capaz te dormís un ratito, una hora, después, te volvés a levantar y estas sentada mirando la tele?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Y cuánto tiempo permanecerás sentada?

Gestante: una hora como mucho, porque no puedo aguantar.

Entrevistador/a: una hora, aha. Y después ya...Y después ya prepararás la comida. ¿Cuánto tiempo te lleva preparar la comida más o menos?

Gestante: Todo depende, si ya tengo preparado digamos, listo las cosas, una hora.

Entrevistador/a: Una hora, o sea, estás de pie mientras estás preparando la comida.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Y cuando lo tenés preparado de antes, cuando lo preparas, ¿también lo prepararás parada? ¿En movimiento?

Gestante: Parada.

Entrevistador/a: Parada, aha. ¿A qué hora almorzás más o menos?

Gestante: A la 1.

Entrevistador/a: A la 1. Entonces de 11 a 12 estás en actividad y a la 1, a la 1 almorzás ¿y cuánto tiempo estás sentada más o menos?

Gestante: 1 hora.

Entrevistador/a: 1 hora estás almorzando.

Gestante: mm

Entrevistador/a: ¿Después de almorzar? ¿Tenés más hijos? No.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Tenés un hijo. ¿Vive con vos?

Gestante: Eh, por ahora no.

Entrevistador/a: Ah o sea, no lo llevas al colegio, nada...

Gestante: No.

Entrevistador/a: No, bueno. Almorzás. Después de almorzar ¿qué hacés?

Gestante: Mmm me vuelvo a sentar ahí a ver tele.

Entrevistador/a: Te sentás a mirar la tele.

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Hasta qué hora más o menos?

Gestante: Hasta las 4.

Entrevistador/a: Hasta las 4. ¿Y después?

Gestante: aha, vuelvo a la cocina a preparar.

Entrevistador/a: Preparás la comida ¿y cuánto te lleva preparar la comida?

Gestante: 1 hora... [No se comprende]

Entrevistador/a: Aha, ¿siempre lo hacés parada, preparar la comida?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Entonces de 17 a 18 estás preparando la comida, una vez que terminás de hacer la comida, eh...almorzás? ¿Almorzás temprano? Eh digo, ¿cenás?

Gestante: Eh... a veces sí, a veces no.

Entrevistador/a: ¿No cenás? No.

Pareja de la gestante: No mucho que digamos, siempre tomamos un té...

Entrevistador/a: Está bien, pero digo, ¿se toman el tiempo para estar ahí, digamos sentados, tomando lo que sea o cenando?

Pareja de la gestante: Claro, no más que todo cuando yo llego porque se queda todo el día, porque ella se queda todo el día en casa sola, entonces cuando yo llego, a veces nos preparamos.

Entrevistador/a: Está bien y bueno, cuando comparten los dos ahí. ¿Cuánto tiempo están más o menos sentados?

Pareja de la gestante: Media hora, cuarenta minutos, no mucho, después a descansar.

Entrevistador/a: Ok, bueno ¿y a qué hora te acostás a dormir?

Gestante: 10, 11.

Entrevistador/a: A las 10, 11, te acostás a dormir y te levantás a las 6, dijiste, ¿no?

Pareja de la gestante: Mentira. Se levanta a las 5.

Entrevistador/a: A las 5. ¿Y por qué te levantas tan temprano? ¿Por qué no podés dormir? ¿Descansás mal?

Gestante: No puedo dormir mucho, por ahora.

Entrevistador/a: ¿A la noche no dormís bien?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Te despertás?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Por qué te despertás? ¿Porque te molesta la panza?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Por qué tenés... no sé... alguna otra molestia?

Gestante: No, solo eso.

Entrevistador/a: Dormís mal.

Entrevistador/a: Bueno, mirá, yo te voy a mostrar acá... Esto que está pintado, son los momentos donde vos estás moviéndote, ¿sí? La AF es todo lo que uno hace cuando uno se mueve, no necesariamente tiene que ser cuando se haga un deporte, o sea vos estás en tu casa, colgás la ropa, la sacás, la vas a guardar, eh... caminás de un lado a otro, eso es AF, ¿sí? Si vos vas de un lugar a otro y vas caminando, eso también se cuenta como AF. Todo lo que uno se mueva es AF y no necesariamente tiene que ser un deporte y demás. Entonces, éstos momentos donde vos preparas la comida, son los momentos donde te movés, que más o menos, dos horas por día, ¿sí? Yo te pregunto ahora. ¿Vos qué opinás sobre este movimiento que estás haciendo? ¿Pensás que está bien el movimiento que hacés? ¿Todo lo que te movés durante el día? Eh ¿pensás que te podrías mover más?

Gestante: Sí, solo salgo el fin de semana.

Entrevistador/a: El fin de semana. ¿Y el fin de semana que hacés?

Pareja de la gestante. Eh nos vamos a pasear y a veces nos vamos a la casa de mis padres [no se comprende] hacemos algo después, nos venimos también, pues estamos más en movimiento los fines de semana.

Entrevistador/a: Y por eso cuando van de visita ¿suelen salir a caminar, suelen hacer un poquito más de actividad?

Pareja de la gestante: Claro, los fines de semana.

Entrevistador/a: aha.

Gestante: De lunes a viernes si estoy sentada.

Entrevistador/a: Claro, de lunes a viernes estás sola y no te dan ganas de hacer nada, digamos. ¿Pero no tenés ganas porque vos te sentís cansada, porque tenés molestias?

Gestante: Me siento cansada.

Entrevistador/a: Te sentís cansada, está bien. ¿Y alguien te comentó sobre la AF durante el embarazo acá, los, las doctoras o alguien?

Gestante: No.

Entrevistador/a: ¿Te comentaron del taller de embarazo?

Gestante: Mmm no.

Entrevistador/a: Tampoco, tampoco. Nunca escuchaste de la AF durante el embarazo.

Gestante: Mmm. No.

Pareja de la gestante: La verdad no.

Entrevistador/a: No. ¿Y qué opinan? Que sería bueno, que sería malo, la AF durante el embarazo.

Gestante: Si.

Pareja de la gestante: Para mí sí sería bueno, lo que pasa que no se si el tiempo [no se comprende]

Entrevistador/a: Claro, vos pensás por ejemplo, estás todo el día en tu casa, ¿no? ¿Vos pensás que en todo este rato, más allá de hacer la comida y demás, podrías incluir AF? ¿Podrías incluir... vos no trabajás?

Gestante: No.

Entrevistador/a: ¿Antes trabajabas?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Tu trabajo que tenías, estabas en movimiento?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Aha, bueno entonces vos pensás que podés con todo lo que yo te comenté, que la AF es todo lo que uno haga, todo lo que uno se mueva, ¿vos pensás que podrías incorporarlo en tu día?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: O sea, ¿más allá de preparar la comida, pensás que a lo mejor podés salir a caminar a dar una vuelta manzana, volver como para no estar tanto tiempo sentada o recostada?

Gestante: Si, por ahora no, no creo que...

Entrevistador/a: O sea, ahora vos, porque vos ahora estás de 38 semanas y te sentís cansada, por eso no hacés AF. Antes, retomemos al principio del embarazo, hacías actividad... cuando empezaste a...

Gestante: Recién son... dos... tres meses, bueno dos meses.

Entrevistador/a: Dos meses en que estás, digamos que dejaste de trabajar.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Aha, ¿qué hacías?

Gestante: Antes iba a trabajar, llevaba a escuela a mis hijos igual.

Entrevistador/a: Aha

Gestante: Todo en sí normal.

Entrevistador/a: Y hace dos meses dejaste de hacer todo porque te empezaste a sentir mal. Perfecto, bueno dijimos que después te acostás a las 10, 11 de la noche, que dormís también un poco mal ¿cuándo dormís la siesta durante el día, dormís ahí o también te despertás?

Gestante: Duermo y me despierto.

Entrevistador/a: Te vas, o sea, pero ¿qué molestia sentís?

Gestante: Mmm más que todo digamos, como que me hace calor o me duele, por eso.

Entrevistador/a: Ok, te hago una consulta eh... ¿si hubiese un programa de ejercicios para embarazadas acá en el hospital, a vos te interesaría venir?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Sí? ¿Y qué horario te sería como más cómodo para venir?

Gestante: En la tarde.

Entrevistador/a: ¿En la tarde? Perfecto. Bueno, Ana. Algún, alguna otra cosa que te parezca importante que deberíamos saber en cuanto qué te limita hacer AF o que te ayudaría a hacer más AF hoy, por ejemplo? ¿Qué pensás que te haría más fácil a vos para hacer AF?

Gestante: Salir a caminar, hacer unas cosas.

Entrevistador/a: Salir a caminar, aha. Bueno, hoy me decís que lo que te impide es que te sentís cansada, sentís dolor. Bueno, ¿qué te ayudaría a vos salir a caminar? ¿Qué es lo que te falta como para decir bueno, voy a dar una vuelta manzana?

Gestante: Conocer el lugar porque no conozco mucho.

Entrevistador/a: No conocés el barrio donde estás, ok, o sea no salís por temor, por inseguridad. ¿Ustedes viven cerca de acá?

Pareja de la gestante: Si, en la avenida.

Entrevistador/a: O sea, si tuvieses una compañía o conocieras mejor, vos, ¿saldrías a caminar?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Y de esto que hablamos de la AF, ¿no? Que la podes hacer en tu casa, eh ¿se te ocurre a lo mejor que hay cosas que podés hacer dentro de tu casa, si no podes salir afuera?

Gestante: Sí, yo creo que sí.

Entrevistador/a: ¿Cómo qué, por ejemplo? ¿Qué se te ocurre que podrías hacer en tu casa de AF como para no tener que salir a la calle si te da miedo?

Gestante: Mmm no sé, hacer limpieza o hacer más cosas que [no se comprende]

Entrevistador/a: Perfecto, perfecto. Bueno, muy bien. Bueno, A., te agradezco mucho por tu tiempo. Bueno, ya estás ahí, ya estás ahí a punto, muchos éxitos, bueno y gracias por su tiempo.

Transcripción correspondiente al caso BF002

Entrevistador/a: Bueno, T., vamos a empezar. Como te decía, vamos a conocer un poco sobre tus hábitos de AF, del tiempo que estás sentada, como dormís. ¿Está bien? Para eso necesito que me cuentes más o menos cómo es tu día. ¿A qué hora te levantás?

Gestante: Eh 8.

Entrevistador/a: 8 de la mañana.

Gestante: 8, 7'30 para llevar el nene a la escuela.

Entrevistador/a: Ah perfecto. ¿Cómo lo llevás? ¿Lo llevás caminando? ¿En colectivo?

Gestante: Caminando.

Entrevistador/a: Caminando. ¿Cuánto tiempo caminás?

Gestante: 10 minutos.

Entrevistador/a: ¿10 minutos para ir y para volver?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Serían como 20 minutos más o menos caminando. Bueno, una vez que lo llevás al colegio, ¿llegás a tu casa y qué haces?

Gestante: Me acuesto un rato y después me pongo a desayunar, tipo 10 recién estoy desayunando.

Entrevistador/a: Tipo 10 desayunás. Cuando te acostás, o sea, ¿te recostás o te acostás a dormir?

Gestante: No, me recuesto un ratito con el celu, después ya me levanto ya me levanto para desayunar.

Entrevistador/a: Después ya te levantás para desayunar, tipo 10.

Gestante: Si como vengo un poco agitada, me cuesta, cuando vuelvo, me canso y me acuesto un ratito y después me vuelvo a levantar.

Entrevistador/a: Y cuando desayunás, ¿desayunás cuánto tiempo? ¿Estás sentada?

Gestante: Eh sentada... eh y media hora más o menos, porque voy viendo la tele y demoro viendo la tele

Entrevistador/a: ¿De cuánto estás T.?

Gestante: Eh de 34 semanas.

Entrevistador/a: 34 semanas. Bueno, una vez que terminás de desayunar, ¿vos trabajás ahora?

Gestante: Eh...estaba vendiendo ropa, como hace 8 años que vendo pero ahora con este tema de que estoy con la panza así, ya me cuesta un poco, ya no, dejé.

Entrevistador/a: Dejaste de hacer.

Gestante: Si, hace como un mes recién.

Entrevistador/a: Aha y cuando vendías ropa tenías que...

Gestante: Tenía que ir a entregar y volver, después descansar un rato y tenía que volver a otro lugar a entregar.

Entrevistador/a: Ah y todo ese preparado previo, o sea de armar la ropa, ¿lo hacías vos sola? ¿Alguien te ayudaba?

Gestante: Y a veces mi pareja, mayormente entregaba los sábados y domingos porque ya días de semana se me complicaba, él iba a tal lugar a entregar y yo iba a tal lugar a entregar con el nene, a entregar también.

Entrevistador/a: ¿Ibas caminando?

Gestante: Caminando, si, porque estaba ahí nomás a 5 minutos de donde entrego yo, en una plaza y entrego todos los pedidos ahí.

Entrevistador/a: ¿Y qué ibas cargada, pesaba todo eso?

Gestante: No no, son bolsitas así de remeras, de ropa de bebé, de todo un poco, pero ahora hace como un mes y dejé porque ya... ya no puedo, ya me cuesta un montón, ya.

Entrevistador/a: ¿Y qué es lo que te cuesta? O sea ya no no...

Gestante: Al caminar me canso un montón, me agito bastante, por el peso de la panza, capaz, pienso yo, porque ahora me estuve poniendo tipo una faja y lo que me está ayudando.

Entrevistador/a: Te ayuda a que no te duela tanto cuando caminas.

Gestante: Si si, hace dos días que la estoy usando y por suerte me sirvió, porque después, como que sentía muy que se me iba la panza muy para adelante.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Eso y todo no no no podía.

Entrevistador/a: ¿Vos tenés un hijo solo?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Ah, bueno. Entonces llegas, desayunás ¿y después?

Gestante: Y mayormente estoy ahí después viendo la tele y para que sea la hora para ir a buscar a mi nene al mediodía ya.

Entrevistador/a: ¿Hasta qué hora estás mirando la tele ahí? ¿Hasta las 11 más o menos?

Gestante: 11.30 y ya 11.40 ya estoy saliendo ya, igual en ese entonces estoy haciendo un poquito de limpieza, lavando las cosas.

Entrevistador/a: Ah bueno, perfecto entonces, bueno, comentame eso porque la AF es todo lo que vos podés hacer en tu casa, si vas a caminar también. Entonces bueno, vos decís que terminás de desayunar...

Gestante: Termine de desayunar, eh...me vuelvo a sentar un ratito, después lavo lo que está ahí un poco sucio y después me vuelvo a sentar y estoy así, porque también me cuesta estar parada.

Entrevistador/a: ¿Y los tiempos que estás limpiando cuánto eh más o menos permanecés limpiando?

Gestante: Y 10 minutos, 15 minutos.

Entrevistador/a: Ok. Después salís a buscar a tu hijo y estás lo mismo, 10 minutos para volver, eh 10 minutos para ir y 10 minutos para volver. ¿Una vez que llegás con tu hijo?

Gestante: Eh...mayormente estamos ahí en casa, porque hoy estoy en provincia viste y es todo vacío ahí.

Entrevistador/a: Ah ¿dónde vivís?

Gestante: En Monte Grande.

Entrevistador/a: Y de allá te venís eh...

Gestante: Sí, me vengo en colectivo, estoy en la parada, estoy de ahí a 7 minutos no más, que me deja acá en Flores, después de Flores me tomo el 132 que me deja acá.

Entrevistador/a: Si, te deja acá enfrente.

Gestante: Si, con mi nene estuve igual eh estuve igual, vivía acá cuando me había quedado embarazada de él, vivía acá en Bajo Flores, me quedaba más cerca, pero iba allá, porque como me había juntado, iba y venía y estaba así, como estoy ahora.

Entrevistador/a: ¿Ahora estás un poco allá y un poco acá?

Gestante: Claro, pero hoy por el tema de la lluvia si no después yo vengo un día antes, le aviso a la seño de él, lo hago faltar por eso, por el tema de los controles, más que ahora es seguido y nos quedamos acá y ya me queda cerquita para venir.

Entrevistador/a: ¿Y venís caminando?

Gestante: Caminando 20 minutos, a veces remis cuando se puede, porque a la hora que me dan, no consigo, es imposible conseguir con todo los chicos que salen de ahí para ir la escuela y con la lluvia peor todavía, por eso no lo traje tampoco.

Entrevistador/a: Si, y cuando venís para acá ¿tenés 20 minutos caminando hasta acá?

Gestante: 20 minutos, sí.

Entrevistador/a: ¿20 minutos para ir y 20 minutos para volver?

Gestante: 15, 20 minutos más o menos.

Entrevistador/a: Ok, vamos a ponerlo acá también. Bueno llegás con tu nene del colegio, ¿te recostás, almorzás con él?

Gestante: No, nos quedamos un rato mirando la tele, mientras yo me pongo a hacer la comida después y después nos ponemos a comer y estamos ahí viendo la tele.

Entrevistador/a: ¿La comida la preparas sentada, parada?

Gestante: Y ahora me traigo mayormente las cosas al comedor para preparar.

Entrevistador/a: ¿Y te sentás?

Gestante: Y me siento porque si no...

Entrevistador/a: Y después para almorzar ¿cuánto tiempo están más o menos?

Gestante: Eh media hora también.

Entrevistador/a: Media hora. ¿Almuerzan? Después que...

Gestante: Nos quedamos un rato sentados para bajar la comida y después estoy lavando las cosas que dejamos y volvemos al sillón a ver tele, estamos así...

Entrevistador/a: Y lavar todo lo que son los platos y acomodar de nuevo ¿cuánto tiempo te lleva?

Gestante: Y no mucho, porque estamos casi los dos no más en casa. Como mi pareja trabaja de 8 a 5 casi no para en casa todo el día y estamos los dos nada más.

Entrevistador/a: Está bien. Y bueno se recuestan y ¿cuánto tiempo están ahí mirando la tele o recostados?

Gestante: Y hasta la tarde, porque después nos entramos a dormir un ratito la siesta, pero rara vez la siesta porque él no es de dormir, no duerme y tengo que estar si o si en el comedor con él porque...

Entrevistador/a: ¿Y a qué hora suelen dormir la siesta?

Gestante: Y 5, 5.30 hasta las 6.30 a lo mucho, ayer por ejemplo dormimos y dormimos media hora nada más y ya estábamos preparando la merienda ya.

Entrevistador/a: Ya después se prepararon la merienda, ¿lo mismo lo preparas ahí sentada?

Gestante: Sí, eso pongo la pava y bueno él como ya es medio independiente...

Entrevistador/a: ¿Cuántos años tiene?

Gestante: 7.

Entrevistador/a: 7.

Gestante: Dice, me voy a servir un poco de yogur, como sabe que me cuesta ya levantarme del sillón, me dice, me voy a servir un poco de yogur. Bueno, está bien...

Entrevistador/a: ¿Vos aprovechas también y merendás ahí?

Gestante: Eh si si, con él, meriendo con él.

Entrevistador/a: Una vez que, bueno, una vez que merendaste eh...

Gestante: Lo mismo, ver las noticias ya a la tarde.

Entrevistador/a: Ya te quedás sentada de nuevo.

Gestante: Porque ya viene, llega mi pareja, llega mi suegro y estamos ahí, todos.

Entrevistador/a: ¿Y a qué hora después te acostás a dormir?

Gestante: Y para acostarme a dormir este, 10 y media 11 ya estoy.

Entrevistador/a: ¿Y cómo dormís? ¿Dormís? ¿Estás bien? Dormís de corrido toda...

Gestante: No, de corrido no estoy durmiendo como hace dos semanas ya, me cuesta un montón.

Entrevistador/a: ¿Qué es lo que te cuesta?

Gestante: Me pongo de a dormir del lado izquierdo, me empieza a molestar la panza y después me doy vuelta del otro lado y ahora estoy así, durante la madrugada de 4 a 6 estoy que me levanto para ir al baño, también porque me molesta, encuentro un ratito una buena posición y después de nuevo.

Entrevistador/a: Te volvés a despertar. Bueno, hablábamos de que antes vos, hace dos semanas me dijiste que ya no dejaste de hacer todo lo que es el trabajo que te molesta un poco para caminar, o sea, lo único que te limitaría ahora para poder hacer un poquito más de actividad, más movimiento sería que a vos te duele la panza, que estás cansada.

Gestante: Más que nada el tema del colectivo también, porque yo como vengo de Monte Grande hasta acá a Flores, tengo una hora y cuarto y ya 40 minutos te puedo estar sentada pero después como que me empieza a molestar viste la espalda por el tema de la silla.

Entrevistador/a: Y en esos momentos, ¿qué haces?

Gestante: Y ya me levanto del colectivo, después me vuelvo a sentar un ratito, pero por todo eso tuve que dejar de venir porque me molesta más que nada viajar, pero después, no, estoy bien, eso es lo único que me molesta.

Entrevistador/a: Por eso, o sea, vos cuando estás en tu casa, el tiempo que estás recostada o sentada, podrías estar haciendo... ¿Caminando por tu casa o haciendo alguna actividad?

Gestante: Claro, mayormente, tengo que hacer las compras. Casi todos los días hacemos las compras, vamos...

Entrevistador/a: ¿Pero en qué momento haces las compras?

Gestante: Y durante la tarde, que es... antes de la merienda.

Entrevistador/a: Antes de la merienda.

Gestante: Porque allá abren cuatro y media y bueno yo ya salgo cuatro y cuarto ehh me pierdo casi 40 minutos, o sea voy haciendo las compras, camina, aprovecho a caminar.

Entrevistador/a: Ah perfecto, bueno, eso lo hacés todos los días, entonces.

Gestante: Casi todos los días.

Entrevistador/a: Ah perfecto, bueno, entonces salís a comprar y estás más o menos una hora, haciendo... caminando.

Gestante: Una hora yendo y viniendo, sí porque donde tengo que ir a comprar es medio lejos, viste que está todo en un solo lado, donde están las carnicerías y todo eso.

Entrevistador/a: Perfecto. Después ¿en algún otro momento del día volvés a salir a comprar o a...?

Gestante: Y a la noche un ratito, pero ahí al frente no más, pero siempre estoy caminando, así, haciendo otra que cosa para no estar todo el día sentada.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Me molesta la espalda cuando estoy mucho tiempo sentada.

Entrevistador/a: Por eso vos durante el día me dijiste que estabas mayormente recostada, sentada eh y dentro de esos momentos donde estás sentada, recostada, caminas un poco... ese, ¿esa caminata cuánto tiempo es, que vos hacés dentro de tu casa o te paras?

Gestante: Dentro de la casa 15 minutos más o menos, porque siempre estoy haciendo una que otra cosa, veo algo y ya estoy...

Entrevistador/a: Ah bueno, perfecto, o sea, no estás todo el día así.

Gestante: No, todo el día no.

Entrevistador/a: Ok, ok. Entonces tenés como interrupciones durante el día...

Gestante: Si si.

Entrevistador/a: Para poder hacer AF. O sea, ¿creés que podrías hacer un poquito más, o sea, que podrías tomarte, no sé, cuando el nene está en el colegio o algún otro momento como para hacer más actividad?

Gestante: Eh lo único allá, salgo por el tema de hacer las compras, porque allá no hay nada, es todo vacío, en cambio acá en la casa de mi abuelo que yo vengo viernes, sábado y domingo después de la... de la escuela de mi nena aprovecho a venir, los viernes venimos, salen de la escuela y ya nos quedamos acá, acá, si caminamos porque viste que hay como una feria y aprovechamos, siempre salimos todas las noches salimos.

Entrevistador/a: Ah perfecto, entonces el fin de semana estás como más en movimiento.

Gestante: Claro más...

Entrevistador/a: ¿Salís a caminar? ¿Cuánto tiempo caminas?

Gestante: Siempre digo que... media hora, más o menos, siempre después de comer le digo, vamos, vayamos a caminar así bajamos la comida, ya venimos ya, un ratito de tele, nos dormimos ya. Y después los domingos a la noche ya volvemos a provincia.

Entrevistador/a: ¿Y allá no salís a caminar por qué? Porque...

Gestante: Es muy vacío, no eh digamos, abren los negocios, pero ni por más, es muy vacío, abren de 9 hasta las 12, después cierran y vuelven abrir de 5 hasta las 8, 7.30 y en cambio acá es todo el día, y acá viste, estoy... voy a la casa de mi mamá a visitarla, todo eso, a veces le digo a la... eh a la mujer de mi primo, uno que vive cerca, vayamos a la plaza y a veces vamos a la plaza a veces venimos de ahí del bajo Flores hasta acá, hasta Grido a tomar el helado viste a camina.

Entrevistador/a: Si.

Gestante: Pero ahora ya eso lo dejé un poco, como me cuesta caminar y todo eso.

Entrevistador/a: O sea, allá no caminás porque, o sea, lo único que, o sea, que a vos te motiva...

Gestante: Es para hacer las compras.

Entrevistador/a: Claro, lo que a vos te motiva a salir, a caminar, es hacer las compras. Bueno, qué pensás, o sea, quitando el fin de semana el fin de semana que vos venís para este lado y que hay más movimiento y que pude salir más, allá, cuando estás allá, que estas toda la semana, que pensás que te ayudaría a poder salir a caminar un poquito más o hacer más actividad en tu casa?

Gestante: Y lo que me ayudaba y a lo que me ayudaba era que, o sea, iba a entregar, pedidos y bueno caminaba más, pero ahora ya se me hace imposible.

Entrevistador/a: Y si tuvieses que pensar, digo no sé, decís, bueno, no sé, bueno ya no puedo entregar los pedidos o hacer otra cosa que te ayude a vos que te facilite salir a caminar o hacer algo que puedas hacer ahora, ¿no? Con tus 34 semanas de embarazo.

Gestante: Y no no, ninguna otra cosa, porque, como le digo es todo vacío allá, encima es peligroso, por eso también.

Entrevistador/a: Ah bueno, es peligroso también, por eso también te da miedo salir sola, está bien.

Gestante: Y a veces el nene no quiere salir y se queda con las prima jugando, viste, ta ahí, tiene la prima de su misma edad, una de 9 y otra de 7 y se queda, porque yo cuando ca... vamos caminando para el lado que tenemos que ir es bastante largo, el camino y a veces se queda y bueno yo aprovecho y vuelvo a comprar, pero siempre estoy yendo a comprar al lado y estaba cerrado y al final terminamos yendo al fondo, casi 15 minutos, estaba todo cerrado ya y nada fuimos sin pensar y después volvimos con él, después de la escuela, porque había quedado justo sin comprar algo que no había y tuve que ir si o si y salir.

Entrevistador/a: Claro, bueno, pero por lo menos, bueno te movés cuando te trasladas de un lado a otro vas caminando... eh tu casa tratás de estar más o menos, hacer interrupciones al tiempo que estás sentada, aha. Perfecto. T., algo que, que pensás que es necesario que yo

sepa en cuanto, no sé, qué pueda ayudarte a hacer AF, que, que pensás que, que sería útil que yo sepa, que no te haya preguntado.

Gestante: No, hasta ahora me preguntaste todo así que.

Entrevistador/a: Si hubiese un programa de ejercicios para embarazadas, acá en el hospital, ¿vos vendrías?

Gestante: Y con el nene se me complica un montón, porque la verdad no tengo quien lo retire y quien lo lleve, excepto hoy nomas que la abuela se había operado de acá, del dedo y lo pude dejar con ella, pero después, viste llegan.

Entrevistador/a: Y los días que venís a control, o sea. ¿Cómo hacés con el nene? Me decís que venís un día antes.

Gestante: Vengo a las 8, pero lo dejo en la escuela y después ya me paso para acá, porque me dan turno a las 9 y bueno, llego un poquito atrasado, hoy tenía 9.20 y llegué atrasada.

Entrevistador/a: ¿El nene va allá en Monte Grande también?

Gestante: Claro, si si, ta cerca de ahí, a 10 minutos como le dije, y como mi suegra tampoco puede hacer, porque está así con la mano recién operada hace una semana, pero ella está bien acá en Flores, por tiene el negocio, tiene el negocio tiene que ir si o si a abrir y me quedo yo con el nene, rara vez estamos ahí y me quedo yo con el nene, rara vez estamos ahí, que nos juntamos, porque todos trabajan [no se comprende] y antes en cambio mi cuñado no, no había empezado todavía la facultad, me lo llevaba él y yo tenía mil cosas para hacer, aprovechaba y venía a buscar pedidos y estaba así, pero ahora con todo eso tuve que dejar sí o sí.

Entrevistador/a: Claro, se te complica.

Gestante: Más que nada por el viaje, porque es un montón de viaje, es una hora y cuarto y hoy como me vine dormida en el colectivo, casi no sentí que me dormí, me levanté acá, estaba llegando allá 5 minutos a Flores y me tuve que bajar, pero estaba bien sentada y no me dolió, por suerte.

Entrevistador/a: Claro, de a poquito te va...

Gestante: Claro ya va, si de a poquito.

Entrevistador/a: Bueno, T., te agradezco mucho por tu tiempo...

Transcripción correspondiente al caso BF003

Entrevistador/a: Bueno G., como te contaba, sí, estamos haciendo una investigación sobre los hábitos de AF y de descanso durante el embarazo ¿sí? Para que quede claro, la AF, es todo el movimiento que vos realizás con tu cuerpo y que te genera un gasto de energía, ¿sí? Puede ser: las tareas que vos hacés en tu casa, puede ser cuando vas de un lugar a otro caminando, (...no se si se escuchará bien...) lo que vos hacés en tu tiempo libre, en tu trabajo. Bueno, vamos a hablar un poquito de tu día, lo que hacés habitualmente, para ir viendo cómo son tus horas. Bueno, contame: ¿qué haces, desde que te levantás hasta que te acostás a dormir? Contame. ¿A qué hora te levantas?

Gestante: De lunes a sábado me levanto, ponele, a las 8 en punto me voy a laburar, me voy a laburar hasta las 8 de la noche, 8 y media.

Entrevistador/a: De 8 a 8. ¿Y qué haces?

Gestante: De 8 a 8. Trabajo en una [estantería].

Entrevistador/a: ¿En una estantería?

Gestante: En una estantería. Estoy constantemente en movimiento, nada, eso, después salgo, llego a mi casa, descanso un rato. Hago la comida, ceno.

Entrevistador/a: En tu trabajo estás en movimiento. ¿Qué tenés que hacer?

Gestante: Soy secadora, voy secando prendas, [no se comprende] prendas, [no se comprende]

Entrevistador/a: Estás todo el día así, de las 8 de la mañana hasta las 8 de la noche ¿estás completamente en movimiento?

Gestante: Claro, si, en movimiento. Tenemos una hora de descanso al mediodía para almorzar y unos 10 minutos para merendar.

Entrevistador/a: ¿Te cansa ese movimiento cuando lo hacés ahí, es cansador o es tranquilo?

Gestante: Si, es cansador, porque tenés que estar en movimiento, viste. Más cuando viene el jefe, viste, es como que estar todo el tiempo en movimiento rápido. Eh, nada eso.

Entrevistador/a: Tienen como una cierta cantidad para hacer por día y eso tiene que estar.

Gestante: Claro, porque cada corte tenemos que terminar en el día, si es posible, viste. Si no se puede, terminamos en un día y medio.

Entrevistador/a: ¿Y es parado eso?

Gestante: Claro, toda la mañana y todo el día estamos parados, caminás.

Entrevistador/a: ¿Vos de cuánto estás ahora?

Gestante: Ehh, 18 semanas.

Entrevistador/a: Bueno, entonces trabajas de 8 a 8, estás todo el día en movimiento en tu trabajo. ¿Y después cuando llegás a tu casa?

Gestante: Bueno, nada. Descanso un rato y salgo a comprar comida y descanso.

Entrevistador/a: Cuando descansás, ¿cuánto tiempo lo hacés? ¿Hacés como una mini siesta antes de almorzar, antes de cenar?

Gestante: Sí. Una pequeña siesta.

Entrevistador/a: ¿De cuánto tiempo?

Gestante: De 20 minutos.

Entrevistador/a: ¿Y después salís?

Gestante: Salgo un rato a comprarme comida y acomodo un rato y descanso.

Entrevistador/a: ¿Y cuando acomodás, cuánto tiempo haces, qué haces?

Gestante: Limpio mi pieza, barro, paso el trapo, voy doblando mi ropa, esas cosas.

Entrevistador/a: ¿Y eso cuánto tiempo te toma?

Gestante: Una hora, dos horas, tiene que ver con el tiempo. A veces lo hago más rápido, a veces un poquito lento, dependiendo.

Entrevistador/a: ¿y a qué hora te acostás?

Gestante: 11, 11 y media. 11, 11 y media.

Entrevistador/a: Cuando vas al trabajo, ¿cómo te movilizas? ¿Vas en colectivo?

Gestante: Nono, caminando, es cerca.

Entrevistador/a: Te queda cerca también.

Gestante: Sí, me queda cerca también. A 2 cuadras.

Entrevistador/a: ¿A 2 cuadras?

Gestante: Sí, es cerca.

Entrevistador/a: Y decime, a la noche dormís ¿cómo dormís normalmente?

Gestante: ¿De posición?

Entrevistador/a: No, de descanso. ¿Cómo descansás? ¿Cómo sentís que descansas?

Gestante: Más o menos bien. Porque no descanso muy bien, porque ponele, descanso a las 11 y media y como que me despierto a las 2 de la mañana. Media hora, 20 minutos, me despierta y vuelvo a descansar.

Entrevistador/a: ¿Te cuesta volverte a dormir?

Gestante: Claro y cuando estoy re cansada sí, me duermo hasta las 5 de la mañana. Me vuelvo a despertar y vuelvo a descansar.

Entrevistador/a: Pero ¿por qué te despertás, estás incómoda, tenés alguna molestia o insomnio?

Gestante: Insomnio. Me despierto y...

Entrevistador/a: Pero ¿siempre fuiste así o es ahora?

Gestante: No, más o menos, antes era así y después descansa normal, 8 horas, 7 horas y ahora estoy volviendo a tener insomnio.

Entrevistador/a: ¿Es tu primer bebé?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Cuántos años tenés?

Gestante: 21.

Entrevistador/a: 21. Escuchame. ¿Estás contenta? ¿Cómo te sentís con el embarazo?

Gestante: La verdad, no, no estoy contenta, no era deseado, no está como planeado, pero bueno, vino y no puedo hacer nada, es mi responsabilidad y de cuidado.

Entrevistador/a: ¿Estás en pareja?

Gestante: Sí, tengo mi pareja, pero estamos ahí, más o menos, viste. Es como que se complicó la situación con el embarazo, como no me entiende un poquito, porque veo que tengo cambios y síntomas y humor y todas esas cosas. Nada, un tiempo nos separamos y ahora como que estamos tratando de volver.

Entrevistador/a: ¿Y con quién vivís vos?

Gestante: Sola, sola, vivo sola. Ahora como que estoy tratando de convivir nuevamente con el papá de mi bebé. Eso.

Entrevistador/a: Y te consultó, o sea, cuando vos decís que descansás mal, vos decís que el insomnio ¿es por todo este tema que estás teniendo con tu pareja o?

Gestante: Puede ser, por el estrés, a veces la presión del laburo, viste cuando viene tu jefe y está todo enojado, te empieza a gritar o la preocupación de decir tengo voy a traer un niño al mundo y más responsabilidades.

Entrevistador/a: ¿Ya saben tus jefes que sí estás esperando un bebé?

Gestante: Si, saben.

Entrevistador/a: Y tu fin de semana, o sea, vos durante de lunes a sábados, estás completamente activa en el trabajo, llegás a tu casa y descansás en algún momento cuando llegás nada mas de trabajar, después estás todo el día en movimiento.

Gestante: Si si, claro si, constantemente.

Entrevistador/a: ¿Y el fin de semana?

Gestante: Fin de semana, el sábado salimos a las 2 de la tarde, 3, más o menos, dependiendo. Eh, nada, voy a mi casa, descanso un rato, una hora, una hora y media descanso. Me pongo a hacer las cosas que tengo que hacer o a veces tengo una salida con mis amigas o con mi prima, ahora que recién llegó mi prima.

Entrevistador/a: ¿De dónde vino?

Gestante: De Bolivia.

Entrevistador/a: ¿Vos también sos de Bolivia?

Gestante: Sí, soy boliviana.

Entrevistador/a: ¿A qué edad viniste?

Gestante: A los 6 años.

Entrevistador/a: Ah chiquita.

Gestante: Si, la primaria, el colegio, terminé el colegio acá, sí y nada, eso.

Entrevistador/a: ¿Hiciste todo acá?

Gestante: Si. Y nada, eso.

Entrevistador/a: ¿Y el domingo descansás?

Gestante: Domingo descanso o hago limpieza de mi casa, por general, porque tengo inquilinos que nos turnamos en limpiar toda la casa viste, un fin de yo, otro fin vos.

Entrevistador/a: Ah. O sea bueno.

Gestante: Nada, solo eso.

Entrevistador/a: ¿Y antes de estar embarazada, hacías alguna AF o deporte?

Gestante: No, no mucho. Hacía fútbol.

Entrevistador/a: ¿Hacías fútbol?

Gestante: Sí fútbol, me encantaba. A veces iba a la cancha a jugar, eso, lo único que hacía.

Entrevistador/a: ¿Qué pensás que durante el embarazo se puede hacer? ¿Alguien te habló algo?

Gestante: Me dijeron que no, porque es como correr, estar activa y como que la pelota me dice me puede venir y me lastima, todo eso...

Entrevistador/a: ¿Quién te dijo?

Gestante: Mis amigas. Tengo mi mejor amiga que con ella iba a jugar fútbol y le conté sobre mi bebé y todo eso y me dijo que no podía jugar que me puede lastimar.

Entrevistador/a: ¿Y acá a la doctora, a alguien le consultaste?

Gestante: No, No. Igual, creo que no, porque ahora camino un poco y me empieza a doler la parte de acá abajo y no puedo caminar mucho, trato de descansar un poco, pero jugar al fútbol, no creo, imposible.

Entrevistador/a: ¿Pero vos pensás que podés hacer algún otro tipo de actividad? Porque la AF la verdad es, como te comenté, no es solamente hacer un deporte, o sea, podés salir a caminar o hacer algo que a vos te guste, ¿qué pensás de eso?

Gestante: Salir a caminar...supongo.

Entrevistador/a: ¿Qué pensás de eso te preguntó Mariana?

Gestante: ¿Cómo?

Entrevistador/a: ¿Qué pensás que te podría gustar hacer alguna AF?

Gestante: Si se puede sí, pero no se que AF realizaría, en este momento en mi cabeza no me interesa casi nada, solo pienso en trabajar. Estoy enfocada más en mi laburo.

Entrevistador/a: ¿Y qué pensás sobre eso? ¿Que está bien, o sea, estar todo el día trabajando y más allá de que estás en movimiento que te ayuda a despejarte pero...?

Gestante: Sí, pienso que está bien, con la economía y todo, necesitamos laburar y nada.

Entrevistador/a: ¿Y pensás que es bueno poder hacer AF durante el embarazo?

Gestante: Supongo que sí, porque te ayuda mucho a desestresarte, a tratar que estés bien, para el bebé mismo.

Entrevistador/a: ¿Qué te ayudaría a vos a hacer más AF? A poder salir, más allá de tu trabajo, que estás activa.

Gestante: Salir a caminar, poder hacer algunos juegos, algo liviano.

Entrevistador/a: O sea, ¿pero vos lo podrías hacer? No tienes ningún impedimento para hacerlo hoy, por ejemplo.

Gestante: Lo podría hacer y más con mi pareja porque él es como que es más de salir muy movido, viste, porque él es argentino, es de Santiago del Estero y él es como más comedido, algo así. Tiene todas las energías. No puede verme dormir y me dice, vamos, salimos y todo, siento que me aburro.

Entrevistador/a: ¿Qué cosa te aburre?

Gestante: Salir, o a veces no...soy muy impaciente.

Entrevistador/a: Antes de embarazarte también, eh?

Gestante: Sí, pero no tanto, pero ahora soy más impaciente viste, no, no puedo tolerar mucho el ruido, me molesta algo siempre.

Entrevistador/a: O sea, no podés estar con multitud o que es lo que...

Gestante: Si puedo, pero hay cosas que me molestan.

Entrevistador/a: ¿Qué sería impaciente?

Gestante: Hay cosas que me molestan, viste mi pareja, hay actitudes que no me gustan, que no lo soporto y a veces tengo peleas por eso. Él me dijo que es desde que estoy embarazada, que yo no era así. No sé, no lo tolero, jajajaja

Entrevistador/a: Jajajajaja

Entrevistador/a: Decís que estás de 18 semanas.

Gestante: Estoy de 18 semanas, o sea que...no al principio fue muy complicado, no pensé que era así, porque cuando me enteré tenía los síntomas y no pensé que si estaba realmente embarazada. Me hice la prueba y todo eso y se me iba todo, se me vino todo porque consumía algo, agua, todo lo tiraba, todo vomitaba, todo.

Entrevistador/a: Lo vomitabas. ¿Y ahora tenés síntomas?

Gestante: Tengo aún, sigo teniendo, pero no tanto como los primeros días.

Entrevistador/a: ¿Escuchaste hablar de algún programa o sea tenés conocimiento de algún programa de ejercicio físico para gente embarazada?

Gestante: Sí, escuché.

Entrevistador/a: ¿Dónde?

Gestante: En la salita 48. Viste que estaban pegados los carteles, los papeles y bueno, fui preguntando y me dijeron que es como para ir, a hacer tipo yoga. Para tratar de...

Entrevistador/a: ¿Salita de dónde?

Gestante: 40, acá por Bonorino.

Entrevistador/a: Ah ¿y hay ahí hay talleres?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Qué te parece eso?

Gestante: Eh, ¿está bien para las embarazadas, no? Pero no sé, nunca fui, la verdad tampoco pregunté eso, lo pregunté cómo era y me dice que es así, que van y tratan de desestresarse o para también poder que para el parto para el parto me dijeron que para que les facilite más a las mujeres, eso me dijeron.

Entrevistador/a: ¿Y pensás que podrías ir?

Gestante: Sí, pero mucho tiempo no, porque ahora había quedado con mi jefe como que voy a trabajar también cierto mes y después voy a seguir laburando, pero un poquito más liviano. Y nada...

Entrevistador/a: ¿Y qué pensás que te haría cambiar de humor como para que vos tengas ganas de salir, no sea, a caminar o hacer actividades, con tu pareja o sola?

Gestante: No sé, tratar de estar con personas que no comparto mucho viste tiempo, porque con mi pareja y creo que lo veo mucho y eso me cansó y por ejemplo salí con mi mejor amiga, no,

me desestresa porque voy, hablamos de muchas cosas o hacemos algunas cosas o actividades, no sé.

Entrevistador/a: ¿Pensás que lo podés hacer durante la semana?

Gestante: Claro, sí, lo trato de hacerlo, viste, por ejemplo, en la otra semana estuve más con mi amiga que con mi pareja porque se fue donde su papá porque ése es el problema viste, este cuando tenemos alguna discusión, se va se va y después vuelve. Es muy tonto eso. Creo que estar sin el papá de mi bebé, es desestresante en mi vida.

Entrevistador/a: ¿Eso te ayudaría a vos a tener más ganas de poder hacer más cosas, de salir de hacer ejercicio, actividad?

Gestante: Creo que sí, la verdad es que sí, eso es lo que fui viendo, cuando se fue, estuve más como que pensando y o sea, lo pensé muy bien y como que me puse a hacer algunas cosas que no hacía, salir, porque me estaba encerrando mucho en mi casa, con esto del embarazo y como mis paisanos son muy son así de criticarte mucho, es como que me da vergüenza esto, salir o como mi panza también está creciendo. Nada.

Entrevistador/a: ¿Te da vergüenza que te vean embarazada?

Entrevistador/a: No, salir y que la vean, que digan ella tendría que estar...claro. Comentarios de los demás, claro, en una colectividad así, tan chica que por ahí vos sentís que te...

Gestante: Sí porque los bolivianos somos de, como que ponele, el vecino es boliviano y le conoce a mi mamá y le dice. Ah, mira la hija de tal ya salió embarazada. Muchas cosas. A veces te tiran mala vibra, o te tiran buenas vibras también. Por ejemplo, mi amiga se enteró que estaba embarazada y me dijo que no, que no sé que y tuve amigas que me dijeron que no, que no estoy preparada para ser mamá, viste, nadie nació preparada para ser mamá, uno aprende viste. Y me dicen que no, que está mal y empezaron a criticar. Me tuve que alejar de muchas personas y nada, al final me quedé con mi mejor amiga y unas cuantas amigas más.

Entrevistador/a: Está bien. Pero vos te hace bien.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Y ahora cómo? O sea, ¿cómo te sentís con el embarazo? Si bien al principio no lo querías o no lo habías planificado. ¿Ahora cómo estás?

Gestante: Ahora sí, estoy bien, sí. Ahí voy queriendo aceptar mi embarazo.

Entrevistador/a: De a poco.

Gestante: De a poco, sí.

Entrevistador/a: Momentos de la vida que hay que afrontar y transitar, no nos queda otra y aprender durante la marcha y pasándolo lo mejor posible y dando lo mejor de nosotras, ¿no?

Gestante: Sí eso sí.

Entrevistador/a: Bueno, ¿algo más que quisieras compartir?

Gestante: No.

Entrevistador/a: No. Nada más. Bueno, te agradezco G., muchas gracias por tu tiempo. Espera que falta...

Transcripción correspondiente al caso BF004

Entrevistador/a: Bien. Nosotros venimos de parte de la Universidad de Flores. Estamos trabajando junto con las obstétricas.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Sí? Lo que hacemos es tratar de ver la AF y el tiempo de descanso que están teniendo ustedes durante su embarazo.

Gestante: Ah bien.

Entrevistador/a: Ok? Eh, entonces, en base a esto, vamos a hablar sobre la rutina, el día a día que vas teniendo en la semana y así nos vas contando un poco acerca de esto. El tiempo que vos estás activa o estás más sentada o descansando, en relación a tu rutina. ¿Ok? Para que se entienda, por ahí, cuando mencionamos lo de la AF, es en cualquier momento del día donde vos te estás moviendo, estás haciendo uso de tu cuerpo y estás gastando un poquito de energía por más que sea para trasladarte, para acompañar a alguien o para ir a hacer un trámite o estar levantando cosas dentro de casa, como para que se entienda. Todo eso es parte de la actividad. No te estoy preguntando por ejercicio, aunque también me puedes comentar si entrenás, si hacés ejercicio aparte o algún deporte, ¿sí? Pero bueno, vamos de a poquito hablando sobre el día a día y me lo vas comentando. Eh...en cuanto al... Perdoname, ¿Tenés la grilla? La grilla la tengo ahí. Esta grilla es para ir viendo el tema del horario, como lo tenés distribuido normalmente en el día, a ver, vamos a ir marcando. Normalmente, ¿en qué horario vos te acostás, ya estás durmiendo?

Gestante: Bueno, eh si bien me acuesto tipo a las 11, me duermo como a la 1, por ahí.

Entrevistador/a: A la 1. ¿Y a qué hora te levantás?

Gestante: Entre 7.30 y 8.

Entrevistador/a: 7.30 y 8. Ok, bien, una vez que te levantaste a las 7,30/8 arrancás y ¿vos hacés el desayuno?

Gestante: No, primero digamos si bien todo me higienizo todo, ahí me voy a trabajar, voy caminando.

Entrevistador/a: ¿De qué trabajas?

Gestante: Soy vendedora online de accesorios para motor home, para casas rodantes.

Entrevistador/a: Si, mira.

Entrevistador/a: ¡Qué bueno! Es mi sueño tener un motor home.

Gestante: Me dijeron también las chicas.

Entrevistador/a: Todos.

Entrevistador/a: Es el sueño de todos.

Entrevistador/a: Después dejáanos el contacto.

Gestante: Es otra cosa el motor home, que una carpa.

Entrevistador/a: Y si es distinto.

Entrevistador/a: Bueno, ¿arrancás y arrancás ya para el trabajo?

Gestante: Primero sí, me voy, tengo... Ahí si hago una pequeña caminata de 6 cuadras más o menos, tomo el cole, que es 20 minutos, 15, ya llego a mi trabajo y ahí es sentarme frente a la computadora. Es teléfono y computadora.

Entrevistador/a: Ok. Entonces primero, ¿la primera parte la caminás? Decís.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿A qué hora estás llegando más o menos al trabajo?

Gestante: Yo trabajo de 9 a 17.

Entrevistador/a: Y de tu casa ¿a qué hora salís?

Gestante: Y ponele que para las 8.15/8.20 ya estoy saliendo.

Entrevistador/a: Salís. ¿Y cuánto tiempo caminás? Después del colectivo...

Gestante: Son 5 minutos.

Entrevistador/a: Ah, cerca. Pero son esos 5 minutos y después te subís al colectivo ¿y viajas parada o sentada?

Gestante: Y trato de la mayoría de las veces de sentada. Pero si no parada.

Entrevistador/a: Ok

Gestante: Porque no es mucho el tramo.

Entrevistador/a: ¿Cuánto es el tramo?

Gestante: 15/20 minutos de cole.

Entrevistador/a: Muy poquito.

Gestante: Sisisi

Entrevistador/a: Entonces vos ya estás llegando y ya entrás a tu trabajo a las 9.

Gestante: Sí y ahí es que me preparo un desayuno, porque levantarme y desayunar no puedo, entonces tengo que esperar primero y después si, hago un desayuno. Un té, una leche, a veces como yo soy de corrientes, es como que, mate, la mayoría de las veces mate y ahora que empecé el embarazo, no, leche, leche, porque para mí es primordial...

Entrevistador/a: ¿Cuántas semanas llevás?

Gestante: 3 meses y me enteré el martes recién.

Entrevistador/a: Ah, recién ahora, bueno, felicidades.

Gestante: Gracias. Si no tenía nada de síntomas y el lunes pasado tuve un mareo y al sentirme mareada dije listo, ya está y el viernes tuve una pequeña pérdida y yo no sabía que era. Si un embarazo o qué. Porque también estaba en fecha parecía de mi período, pero no y ahí vine para urgencias y me mandaron la ecografía y el martes me dijeron que ya estaba embarazada, que es lo que estábamos buscando.

Entrevistador/a: Esa era la pregunta...estabas buscando.

Gestante: Si hacía un año que estábamos buscando.

Entrevistador/a: ¿Tenés hijos a parte? ¿Tuviste otros embarazos?

Gestante: Nononono. Nunca tuve.

Entrevistador/a: El primero, mira. ¿Qué edad tenés?

Gestante: 32

Entrevistador/a: 32. Ok. Nos dijiste, entonces vos salís de casa, llegás a tu trabajo y ya tu trabajo permanecés mucho tiempo sentada.

Gestante: Sisisi. Si es que ahí empecé, tengo un amigo que es kinesiólogo y me dijo no, estás haciendo mal, cómo que vas a estar sentada, tenés que pararte cada media hora, pararte un ratito, levantarte o parate así y trabaja parada, dejar un rato de estar sentada. O Salí, camina un ratito y después vení, no estés siempre sentada y ahí otra vez. Empezar a hacer esa rutina.

Entrevistador/a: Te mandó a hacer pausas activas. ¿Algo así? Bien.

Entrevistador/a: Y acá en el hospital ¿te habían informado? Ah pero es tu primera consulta.

Gestante: Sisisi.

Entrevistador/a: ¿Te informaron algo ya del tema de AF o de estar sentada?

Gestante: Me dijeron que puedo hacer la actividad como siempre, si yo hago algún deporte, actividad digamos y si veo alguna anormalidad y bueno vamos a ver y cambiamos. Si bien, yo dije, bueno, la caminata para mí es lo peor. Prefiero hacer un deporte y no caminata.

Entrevistador/a: ¿Por qué?

Gestante: No me gusta hacer caminata ni ejercicios...

Entrevistador/a: De musculación.

Gestante: No. Eso de ir al gimnasio para hacer, no, no me gusta. Prefiero hacer deporte.

Entrevistador/a: ¿Qué deporte?

Gestante: El vóley me gusta, básquet y no hacer eso gimnasia.

Entrevistador/a: Y antes de quedar embarazada ¿jugabas al vóley vos?

Gestante: No, lo dejé. Cuando vine acá a Buenos Aires, ya lo dejé. Porque yo soy de Goya, Corrientes y cuando vine para acá dejé todo.

Entrevistador/a: ¿Cuánto hace que dejaste?

Gestante: Y más de 1 año, ya.

Entrevistador/a: Ahh. Durante este año hasta que quedaste embarazada, ¿hiciste alguna actividad, o deporte?

Gestante: No, caminata, porque a mi esposo si le gusta hacer mucha gimnasia, pero a mí no jaja entonces le tengo que acompañarlo al parque, yo caminaba una vuelta y él seguía y yo esperando.

Entrevistador/a: ¿Y ahora lo estás haciendo?

Gestante: Y ahora comenzamos otra vez, porque me dice, tenés que caminar, que te va a hacer bien para el día del parto.

Entrevistador/a: ¿Quién te lo dijo?

Gestante: Mi esposo. Tenés que caminar porque para el día del parto te va a hacer bien para que no estés así toda dura, rígida, tensa, así que bueno, ahí empezamos otra vez a caminar. Ahí vivimos a 2 cuadras del Parque Avellaneda así que bien, empezamos otra vez a caminar.

Entrevistador/a: Bueno, entonces, volviendo a la rutina que vas teniendo en el día a día: llegás a tu trabajo y estás mucho tiempo sentada, mucho tiempo con la computadora. ¿Qué rango de horario?

Gestante: Y ponele que 9 y media desayuno. Y de 9.30 a 12 estamos con la computadora, ahí tenemos un descanso de una hora.

Entrevistador/a: Y en ese descanso, ¿vos aprovechás a pararte, a moverte, a caminar un poquito?

Gestante: Si más que nada me levanto, me voy a buscar la comida, voy a calentar o me voy afuera y busco comida.

Entrevistador/a: ¿Estás más tiempo de pie ahí?

Gestante: Sisi ahí sí.

Entrevistador/a: ¿Qué sería el tramo de la una?

Gestante: Exactamente, sí. Una hora.

Entrevistador/a: ¿Y qué volvés a las 2 de la tarde a reanudar el trabajo?

Gestante: No de 12 a 1.

Entrevistador/a: Ah, de 12 a 1. Ok.

Gestante: Y después de ahí sí, si bien en el trabajo, ya [No se comprende] mi jefe, lo que yo hacía en mi trabajo era con las camionetas, soy la que hago la parte digital, saco las fotos, todas esas cosas y hago las publicaciones, yo subía a las camionetas, saltaba, bajaba y eso dijo ahora no hagas más eso. Y ahora tengo prohibido subir. Si quiero lo puedo hacer desde afuera o se encarga otro chico de hacer las fotos, pero yo ya no. Eso lo hacía antes. Podía subir tranquilamente, porque son altas algunas camionetas y desde ahí nomás, no es que nos

poníamos un banquito ni nada. Después de lo del viernes, como que yo me asusté, pensé que pasó yo estaba embarazada y lo perdí. Ahora es hacerlo más tranquila, no estar haciendo tanto esfuerzo porque algo que ustedes estaban queriendo buscando y no van a estar poniendo en riesgo su embarazo. Así que bueno...

Entrevistador/a: Ok y vos pensando en tu trabajo, en la movilidad que estás teniendo en el día a día eh ¿vos cómo consideras eh la cantidad de movimiento que estás teniendo? o...

Gestante: Para mí es muy bajo.

Entrevistador/a: Muy bajo.

Gestante: Si, por eso es que ahora tengo que empezar a ponerme en actividad porque si he notado que obviamente es mucho más lindo estar sentado, pero no, hay que empezar a moverme. Si para mí es muy bajo y estoy mucho tiempo sentada.

Entrevistador/a: ¿Vos este trabajo lo hacés de lunes a viernes?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y después el fin de semana?

Gestante: Bueno, el fin de semana no, ya me pongo a limpiar la casa, ahí ya no estoy mucho tiempo sentada, sábado y domingo.

Entrevistador/a: ¿Ahí estás mucho más activa?

Gestante: Sisisi. Ahí si salimos más, pero entre la semana. Ahora comencé un estudio también, que hoy comienzo, ahí sí, llego de trabajar, bañarme [no se comprende] y a las 2 horas ya salgo.

Entrevistador/a: Ok. Bien, entonces vos considerarás que tendrías que sumar un poquito más de movimiento en la semana. ¿Qué recordás que podés aprovechar hacer durante el trabajo?

Gestante: ¿Usted dice que en mi trabajo agregar alguna actividad?

Entrevistador/a: No, no te digo una actividad pero me mencionaste antes que alguien te recomendó hacer algo.

Gestante: Si, por ejemplo, me dijeron, empezá a hacer estiramientos, si bien no vas a estar levantando hierros pero empezar a hacer actividades como de pilates, esas cosas, o más que nada AF para estar en movimiento porque este mi amigo, que me dijo estás mucho tiempo sentada y después a la larga te va a hacer mal, ya quizás no sentís, pero después lo vas a sentir, entonces es como que, bueno, empezar a levantarme más, caminar más y tener actividad, que lo que me decía ahí en el parque hay unos tipos de para hacer ejercicios.

Entrevistador/a: Si, los aparatos de la plaza.

Gestante: Eso. Ya que no corrés, pero hacés eso o hacés bici, algo y de a poquito vayas incrementando actividad.

Entrevistador/a: Bien, entonces ¿vos ves que hay posibilidad de sumar en la semana más tiempo donde puedas moverte un poco más?

Gestante: Sisisi después de mi trabajo sí.

Entrevistador/a: Bien.

Gestante: Al llegar a mi casa, como a las 6 o 6 y media, salir un rato. El me decía, por lo menos media hora tenés que tener una actividad porque me dice, caminar así no más como mirando vidrieras, no es actividad. Porque estás lento...

Entrevistador/a: ¿Quién te lo dice, tu marido?

Gestante: Nono, mi amigo, el que es kinesiólogo. No, me dice, vos tenés que sentarte y me voy a la plaza a caminar y caminás. No es mirar vidrieras, porque vos te frenás y bueno es el que me dice que tengo que hacer más actividad y empezar a tomar mucha agua.

Entrevistador/a: Muy bien, muy bien. Y ¿vos por qué pensás que te cuesta hacer esa actividad?

Gestante: ¿De la caminata?

Entrevistador/a: De la caminata o ejercicio, lo que vos considerás que estaría bien hacer.

Gestante: Porque o sea siempre me costó hacer eso, siempre, prefería agarrar una bici y no hacer caminata, nunca me gustó caminar, no sé por qué nunca me gusto caminar. Si deporte, hacía fútbol, mucho más antes, hacía fútbol, después me pasé a vóley y ahí... pero era eso nomás, nunca caminar, no sé por qué.

Entrevistador/a: Muy bien, entonces, para lo que es la actividad pensás que podés agregar más tiempo en la semana. ¿Hay algo que te pueda limitar, para poder hacer ejercicio: dentro o fuera de tu trabajo, en casa?

Gestante: No, en el trabajo, no es que podría hacer mucha actividad por el tema de los espacios, pero si afuera después no es que tengo limitación.

Entrevistador/a: Ok. ¿Vos tenés conocimiento de que existen programas de ejercicios para embarazadas?

Gestante: Eso me dijo mi esposo: vas a tener que mirar los ejercicios y hacer esos ejercicios para embarazadas. Si lo supe, lo he visto algunas veces, pero nunca me he puesto a ver bien qué es lo que hacen bien. Vi que hacen ejercicios con las pelotas grandes.

Entrevistador/a: La medicine ball, sí.

Gestante: Eso. Sí, no, eso.

Entrevistador/a: Si por ejemplo en el hospital hubiera un programa de ejercicios, ¿te gustaría hacerlo?

Gestante: Sí y también me dijo en una de las charlas, la chica, que hay talleres los jueves. Por ahora, que es muy chiquitito, si vos querés venir, vení, para ir sabiendo, pero después. Sí. Me gusta eso para ir aprendiendo.

Entrevistador/a: Es un taller en general, hablan de embarazo en general, dan pautas generales, eso, claro, si pudieras venir sería genial. Pero si aparte hubiera un programa de ejercicio, porque...

Gestante: Porque a mí lo que me cuesta es hacerlo sola, el ejercicio sola.

Entrevistador/a: Ahhh

Gestante: Si es así, que me dicen, bueno vamos a hacer y tenemos y hacemos un grupo, y vamos, ahí sí.

Entrevistador/a: Ahhh

Gestante: Y si, si hubiera, me vendría a hacer los ejercicios

Entrevistador/a: O sea, que un grupo ¿para vos sería más fácil que hacerlo sola?

Gestante: Sisi, me cuesta hacerlo sola. En grupo sí. He ido una vez a zumba y después lo dejé, pero me causaba mucha risa, porque como no pegaba un paso, entonces como que siempre iba para el otro lado jajaja

Entrevistador/a: Somos varias las que nos pasa, no es el caso de Germán, porque Germán es un experto bailarín.

Gestante: Pero si, a mí la actividad si hubiera acá, bien, lo vendría.

Entrevistador/a: Porque como te decíamos, el objetivo de este estudio es conocer un poco los hábitos de ustedes y de las chicas que van pasando acá por el hospital durante el embarazo, para después más adelante, ver la posibilidad de ofrecer el programa, eso es lo que nosotros buscamos, así que por eso nos viene bien la conversación ésta y hacerle entrevistas a todas las chicas, el motivo del estudio es justamente eso. Ver lo que a ustedes las traba un poco o al revés...

Gestante: Lo que se puede ofrecer...

Entrevistador/a: Claro, tal cual, tal cual

Gestante: Bien

Entrevistador/a: Bueno, de nuestro lado nada más, ¿querés agregar algo más? Alguna otra...

Gestante: No no, está bien. Eso me parece bueno, de ir preguntando porque a veces uno, yo que vivo en Corrientes, lo he visto con mis hermanas, bueno está bien en la consulta con la doctora y ya está, y hacé tu vida, no le dice más nada, que podés hacer, no hay así una actividad o una charla para las madres porque a veces...Quizás uno que ya tiene varios hijos quizás ya está pero uno que es el principio no, tenés muchas preguntas, muchas dudas o cómo sacar.

Entrevistador/a: Lo último para terminar de completarlo ¿Vos me dijiste que después del almuerzo vos hasta que hora estás trabajando?

Gestante: Hasta las 17.

Entrevistador/a: Y en general ¿cuándo volvés del almuerzo vos permanecés sentada?

Gestante: Si si es muy poquito lo que me levanto, porque hay que empaquetar las cosas que vendemos.

Entrevistador/a: Bien. Ya después de ahí volvés a casa.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Y a qué hora estás llegando más o menos 6 y media.

Gestante: Si, 6 y media.

Entrevistador/a: ¿Y vas viajando de pie?

Gestante: Bueno, en ese a veces tenemos [No se comprende] ganas y nos vamos caminando

Entrevistador/a: Ah ¿te volvés caminando?

Gestante: Caminando.

Entrevistador/a: Bien ok y llegás a casa y ahí estás haciendo las tareas de la casa...

Gestante: Si ahí sí, descanso, me acuesto una hora, descanso, meriendo y si ahí me levanto, estoy con la tía, con la que vivimos, que es una señora grande, estamos con ella, si necesita algo bueno la ayudamos.

Entrevistador/a: Cenan, todo y ya listo. Desde que vos volvés a casa hasta que te vas a dormir, ¿permaneces más tiempo sentada?

Gestante: No no no ahí ya no, no tanto tiempo sentada.

Entrevistador/a: ¿Cortás bastante?

Gestante: Sisisi exacto y tengo que subir la escalera porque estamos en el segundo nosotros y tengo que andar subiendo a veces, por eso más que nada. Ahí es un poco más activo.

Entrevistador/a: Bien.

Gestante: Con ella, a veces le decimos de salir un poco, porque ella también está muy subida de peso y ahora tiene que hacer actividad por la rodilla, eso también la ayudamos, así que ahí nos ponemos un poquito más activos.

Entrevistador/a: ¿Me recordás tu nombre?

Gestante: Si, E., A.

Entrevistador/a: A. E.

Entrevistador/a: Bueno, ahora cuando dejamos de grabar, yo te voy a entregar...

Transcripción correspondiente al caso BF005

Entrevistador/a: En realidad, nosotros venimos yo soy G., ella es V. venimos de parte de la Universidad de Flores y estamos haciendo un estudio para ver la AF, el tiempo de descanso que las embarazadas están teniendo durante su periodo sí, durante todo el proceso del embarazo. Entonces vamos a ir viendo en tu rutina diaria a ver lo que vos vas recordando y también lo que vos vas viendo en cuanto a lo que mencioné tus momentos más en movimiento, la AF que vas teniendo la semana y el tiempo que permanecen más en descanso sentada más quieta, ¿sí?, para que se entienda cuando mencionamos lo de la AF todo movimiento que vos hagas que genera un gasto de energía. Eso lo vamos a tomar como parte de tu actividad, sí o sea, si vos te paras, te trasladadas, [eh] Vas a descargar ropa o algo en casa o afuera también o dentro de tu trabajo [eh], entonces todo ese tipo de cosas esos movimientos va a incluirse donde durante tu actividad.

Gestante: Listo

Entrevistador/a: Vos [eh] ¿Este es tu primer embarazo?

Gestante: No, el segundo

Entrevistador/a: el segundo, ok, bueno, y vamos a arrancar con la siesta, ¿a qué hora te acostas?

Gestante: No hago siesta

Entrevistador/a: ¿No?

Entrevistador/a: no, no, espera, a la noche

Gestante: Porque si no lo duermo a la noche,

Entrevistador/a: A la noche perdón, a la noche, me confundo yo. La siesta de la tarde no [eh]

Gestante: No, es muy raro, por ejemplo hoy capaz que duerma media hora algo, pero por lo que yo digo madrugué. Pero si no aguanto hasta lo noche sino me va a costar dormir.

Entrevistador/a: A la noche ¿a qué hora te acostas?

Gestante: Anoche me abre dormido a las 2 de la mañana

Entrevistador/a: ¿Dos de la mañana?

Gestante: O sea me acosté pero me agarró sueño 2 de la mañana

Entrevistador/a: ¿Todos los días?

Gestante: No

Entrevistador/a: Por eso

Gestante: hay veces que me duermo a las doce, once

Entrevistador/a: Habitualmente, lo que te vamos a preguntar es lo habitual

Gestante: Doce de la noche mayormente

Entrevistador/a: doce de la noche y ¿hasta qué hora? ¿A qué hora te soles levantar?

Gestante: 9 de la mañana ya estoy despierta

Entrevistador/a: Ok, bien 9 de la mañana ya te levantas. Ni bien te levantas vos, [eh] ¿Estás trabajando?

Gestante: No, estoy con mi hijo. Yo me levanto, primero voy al baño obviamente, me levanto y me pongo a ver tele hasta que, porque yo ya dejo organizado durante todo el día. Me pongo cocinar a las 11 para que mi hijo coma a las 12 ponele.

Entrevistador/a: Se

Gestante: y ya llevarlo después al cole, tome la pastilla, porque él toma pastillas, medicación. Y bueno lo llevo al cole, ya ahí cuando regreso me quedo un ratito con mi mamá, mi hermana o me voy a mi casa, digamos ya a tender la cama todo eso hasta que sea a la hora de buscarlo lo busco. Y ya, ahí me quedo con el de vuelta en casa porque seguramente sale con hambre y...

Entrevistador/a: ¿de qué hora a qué hora va al colegio?

Gestante: Eh?

Entrevistador/a: ¿de qué hora a qué hora?

Gestante: de 1 a 4

Entrevistador/a: qué edad tiene

Gestante: 6 años

Entrevistador/a: Ah, ¿va la primaria ya?

Gestante: Si

Entrevistador/a: Ah, bueno

Gestante: Y ahí nos quedamos bueno, a veces salimos, por ejemplo, ayer salimos. Nos fuimos a jumbo a Easy. Caminamos una banda. Y llegamos a casa ya y directamente a la cama, que a mí me cansó, me dolía la espalda ya después de caminata

Entrevistador/a: Terminaste fundida

Gestante: sí

Entrevistador/a: pero ¿eso, eso es lo habitual, o fue ayer?

Gestante: no, por lo del embarazo.

Entrevistador/a: digamos, la actividad habitual

Gestante: No no no, no salgo todos los días

Entrevistador/a: Ah. Eso es lo que más o menos queremos acá saber

Gestante: No, es que me quedo en casa. Mayormente me quedo en casa. Es muy raro que salga esto me tiene encerrada, entonces no salgo.

Entrevistador/a: Ok

Entrevistador/a: ¿por qué?

Gestante: porque no con eso como que me agarró eso que no quería ver a nadie, prefería estar en mi casa. Me agarró el embarazo y me agarró ese cambio de humor

Entrevistador/a: ¿Que te sentís...?

Gestante: no quería digamos, no quería salir prefería estar sentada, [eh] Acostada en casa que, que andar digamos alguna opinión o algo que me llegue de mal humor y yo ya tenía ese cambio de humor, ni que alguien levante la voz porque me irritaba. Entonces prefería quedarme en mi pieza.

Entrevistador/a: Ok

Entrevistador/a: perdón que te pregunta, pero ¿vos estás contenta de estar embarazada o...?

Gestante: si si si si no, pero me cambió el humor. O sea de repente después es como que no soportaba nadie así yo no soy así ahora cambio bastante, pero al comienzo me agarró

Entrevistador/a: ¿ahora cómo estás?

Gestante: ahora sí estoy más, ósea salgo a compartir todo eso sí, ya está, ya me pasó la primera etapa digamos. No no, ahora sí cambié bastante

Entrevistador/a: ¿cuántas semanas llevás? ¿Meses?

Gestante: 18 semanas

Entrevistador/a: está bien OK y ¿vos estás trabajando?, ¿trabajas actualmente? me dijiste que no.

Gestante: No, estoy con lo de mi hijo. Pasa que mi hijo se atiende en el Garrahan, todo eso.

Entrevistador/a: Bien

Entonces estoy con eso con él

Entrevistador/a: Bien. Antes del embarazo, ¿vos estabas haciendo deporte? ¿Estabas haciendo ejercicio?

Gestante: Si, estuve yendo, sino me equivoco era, en diciembre, en noviembre diciembre que salí a caminar con mi hermana y una amiga, íbamos al parque Chacabuco a caminar como 4 vueltas por toda la plaza.

Entrevistador/a: ¿Con qué frecuencia en la semana?

Gestante: todos los días por un día de descanso porque si no era como que perdíamos esa costumbre digamos.

Entrevistador/a: ¿Y ahora durante el embarazo?

Gestante: No, no no.

Entrevistador/a: Cambió

Gestante: si cambió

Entrevistador/a: ¿por qué? ¿A qué atribuís ese cambio?

Gestante: No, yo, nada, cambié, me cambió a mí la actitud de la nada y nada ahora ya por suerte, como te digo cambie bastante a lo que era al comienzo. Ahora sí comparto. Ahora sí me reúno con mi familia todo eso.

Entrevistador/a: ¿Y volviste a las caminatas o no?

Gestante: No no no, de casa salgo muy poco. Igual yo siempre fui de estar en casa, prefería estar en casa que andar saliendo

Entrevistador/a: Vos ahora actualmente ¿salís únicamente para llevar al nene al cole?

Gestante: Si, y cada tanto salimos a comprar por ejemplo, bueno, este fin de semana si salimos a pasear todo el fin de semana, íbamos al Unicenter, íbamos a pasear viste. Pero sino, ahora por ejemplo dije quiero frenar por el tema de tener cuidado en la comida, todo eso, quedarme en casa y cocinar más sano digamos. Porque este fin de semana era todo chatarra digamos salir a comer. Pero no no, tengo digamos esa rutina de salir a comprar salir a esto salir al hospital que tenemos que pasar si salimos al Hospi voy y lo llevo a mi hijo comer y así estamos con eso.

Entrevistador/a: y ¿vos ves como la posibilidad en la semana de poder agregar un rato para moverte un tanto más? para poder hacer ejercicio.

Gestante: Ah sí sí, no no, salir a caminar si te salgo a caminar, pero no esto bueno, esto me tenía con que me dolía mucho por ejemplo. Hubo uno de estos días, [eh] Que un remisero agarró un bache fuerte y me dolía abajo y me apenas podía caminar, mi mamá me dijo bueno igual vamos a caminar así te relajás y no estás encerrada. Listo fuimos caminando, pero caminábamos despacio y me dejo digamos, como ese día dolorida.

Entrevistador/a: Claro

Gestante: Pero no sí, trato de compartir salimos, a veces me dice vamos a la farmacias listo, nos vamos a la farmacia a comprar todo.

Entrevistador/a: Bien. Estás informada de algún taller para el embarazo, [eh]

Gestante: No

Entrevistador/a: Bueno, acá en el hospital, o sea, se da un taller los jueves a las 10 de la mañana ¿sí? Un taller para informarte para estar al tanto del proceso, pero también, [eh] No sé si también estás informado, ¿sabés de ejercicios, programas de movilidad para durante el embarazo? ¿Estabas al tano, no?

Gestante: No

Entrevistador/a: OK y de poder tener acceso a eso ¿vos aprovecharías? [eh]. Si vieras ejercicio, todo para aprovechar hacer durante todo el proceso que no se lo puedas aprovechar a hacer en casa o si se armara un grupo un grupo acá en el hospital, ¿vos lo aprovecharías?

Gestante: si, si. Más en casa igual, porque como te digo, no me despego de mi hijo. Ahora por ejemplo lo dejé con mi mamá y mi hermana pero, eh? No me siento tranquila, le voy a mandar un mensaje y cuando lo dejé estaban todos durmiendo y mi hijo también está dormido y no me quedé tranquila, así que llego y es si está bien, si se despertó si tiene que tomar la pastilla todo eso.

Entrevistador/a: vos dijiste que antes caminabas, ¿A vos te gustaba caminar o te gusta caminar?

Gestante: Si si, pasa que bueno, yo estaba cuidándome con el tema del peso y de repente lo dejé y bueno, con mi hermana con mi amiga y dijimos, bueno, vamos a hacer ejercicio, vamos a caminar listo, caminábamos todo pero después saltó con que una tenía algo que hacer y otra y yo sola, un desastre

Entrevistador/a: vos que pensás que cual, cual, ósea, vos ahora me dijiste que no estás haciendo, ¿cuál sería el motivo por el cual vos ahora no haces?

Gestante: te soy sincera, porque soy pachorra en ese sentido, por eso. y se complica, además mi hermana tiene su hijo de dos años tres y mi otra amiga la que venía ahora como empezó a trabajar y ella ingresó a Cristóbal y como que es más complicado

Entrevistador/a: ¿Y qué pensás que te ayudaría a ser más físicamente activa?

Gestante: ¿Para que haga algo vos decís? [Eh] Mayormente bueno, obviamente tengo mis rutinas todos los días, eh, lavar la ropa cocinar todo eso, pero salir a la calle a caminar, es más a la noche. Pero pasa que mi hermana bueno, está con esto lo del nene y la otra chica que trabaja y es lejos.

Entrevistador/a: ¿Qué necesitarías vos?

Gestante: ¿Yo?

Entrevistador/a: sí, para ser más activa.

Gestante: Que alguien me diga vamos.

Entrevistador/a: Ah, claro

Gestante: porque sola no salgo.

Entrevistador/a: Claro, el estímulo

Gestante: claro, sola, no voy no, no voy antes, igual muchos años no, no salía a comprar sola al kiosco porque yo no quería salir sola

Entrevistador/a: ¿por qué?

Gestante: porque no querían salir sola como que no me sentía yo misma segura de salir sola

Entrevistador/a: pero por perdón, que te haga la pregunta, pero ¿es por por miedo o porque o porque como dijiste vos pachorra?

Gestante: No sé, no me gustaba salir, entonces siempre decir ¿vamos, me acompañas? Por ejemplo tengo que ir no sé, a cinco cuadras de casa a comprar entonces ya le digo a mi sobrino dale ¿me acompañas vamos? Y me dice ¿a dónde? Acompañame a comprar y ahí nos vamos a comprar. Me dice que no le digo, dale no quiere ir sola. No quiero salir sola

Entrevistador/a: vos crees que bueno, acá no, no está escrito del todo, pero si vos vieras la grilla toda escrita que te pasas mucho tiempo sentada sería durante el día actualmente

Gestante: sí sí, ponele

Entrevistador/a: ¿vos pensás que eso es bueno para tu bebé o es mejor ser más activa para tu bebé?

Gestante: Eh, no se eso, porque en realidad, yo te lo escribo así, no, pero tengo la actividad en casa igual

Entrevistador/a: Ah.

Gestante: tengo porque yo tengo un departamento.

Entrevistador/a: Claro

Gestante: Que limpiar. Y no lo hago ahí en mi casa, sino que estoy yo estoy en el segundo piso, bajo a la planta baja a lavar la ropa y así cada tanda que termina voy, subo arriba de nuevo cuelgo la ropa y así bajo a lavar todo eso, ósea tengo todo eso

Entrevistador/a: Ah, o sea que estás bien activa

Entrevistador/a: te movilizas dentro de casa

Gestante: si a veces después termino con dolor de espalda

Entrevistador/a: Ah claro, porque nosotros entendimos, al menos yo entendí que estabas mucho en tu casa, que no salís de tu casa, entonces estabas más inactiva

Gestante: Yo estoy en el segundo, mi mamá está en planta baja mi otra hermana que cada tanto la visitó igual y estar en el primer piso.

Entrevistador/a: Aaah

Gestante: pero estoy así bajo, subo, por ejemplo, este tengo hace dos o tres días juntar ropa. Entonces ya tengo que lavar la ropa de los tres y así entonces así no se me junta la sábana ropa camperas todo eso tengo que lavar, entonces ya son varias tandas, que tengo que hacer

Entrevistador/a: Y, ¿eso te gusta?

Gestante: Sí, sí, porque ya me quedo tranquila, que hay ropa limpia allá me gusta, digamos esa rutina y me quedo tranquila, que después no tengo que hacer nada de eso de ropa de subir y bajar, pero ya los días viste que se te vuelve a juntar.

Entrevistador/a: claro y si tuvieras que elegir vas a decir, bueno, tengo la posibilidad de elegir la actividad, que yo más quiero, ¿qué elegirías?

Gestante: Mmm no sé

Entrevistador/a: o sea, si tuvieras un buen espacio en la en el día para aprovechar vos para movilizarte para hacer una actividad ¿te gustaría hacer algo en particular?

Gestante: Mm no, yo lo que estaba haciendo mira, en abril, nosotros en junio viajamos, nos fuimos de vacaciones, vivimos caminando, los cerros todo eso, nos fuimos a Salta. Y en abril, lo que tenía yo era casi dos o tres semanas de hacer todo de la época de pascua. Entonces era ir a comprar volver a hacer las masas dejarlo que se leve y así y después entregarlos pedidos todo eso y era una rutina, o sea que a mí me gustaba, pero obviamente era agotadora y bueno, ya dije, quedará el año que viene se me va a complicar por la bebé, pero que igual voy a hacer, pues voy a tratar de hacerlo posible para retomar eso y a veces me busco esas changuitas también me voy a Tablada de los sábados, por ejemplo a vender con mi hermana compramos, digamos en 11 y lo publicamos en Facebook y así revendemos y después tenemos que entregar los pedidos

Entrevistador/a: claro

Gestante: bueno, por ejemplo, esta vez lo publique, pero sé que pedir ropita para bebé, entonces tengo que ir a buscar ropita que ya deje pago digamos. Y ya me tengo que ir con el 50 y caminar como 7 8 cuadras hasta el lugar de encuentro

Entrevistador/a: ¿y eso te gusta?

Gestante: Sí, sí, siempre me iba, yo me iba siempre en colectivo porque me gustaba porque caminaba me despejaba y me alejaba. [Eh] y era re lindo porque después te encontrabas con todas las chicas y era, ¿cómo estás? con chicas que o sea, no las tenés cerca sino quede lejos y cada tanto te cruzas y es para la venta, bueno, te vas a casa con plata contento y listo que te viste con las chicas

Entrevistador/a: Ok.

Entrevistador/a: Bueno

Entrevistador/a: yo por mi parte no tengo nada más por agregar

Entrevistador/a: bueno, ¿tenés alguna cosa más para agregar? Perdón, lo que no me quedó claro, ¿dormís bien por la noche?

Gestante: Si si, porque si no duermo, mira la otra vez habré dormido tres horas, pero porque yo me quedé viendo una serie hasta tarde y me levanté a las 7 de la mañana y después agarré a las nueve de la noche ocho y ya estaba durmiendo hasta el día siguiente. Y ya el papá se encarga del nene, viste cuando saben que ya no doy más de sueño, él se encarga, mirá ya le di de comer, ya fue al baño, todo.

Entrevistador/a: Bueno

Entrevistador/a: Bueno, muy bien entonces.

Transcripción correspondiente al caso BF010

Entrevistador/a: Listo. Ahí estamos. [Eh] Decime, R. ¿De cuánto estás vos?

Gestante: ¿De cuántos meses?

Entrevistador/a: ¿De cuántos meses? Sí

Gestante: Tres, me dijiste. Tres. Con este mes. Cuatro. Llevás tres meses. Tres meses.

Entrevistador/a: ¿Y tenés otros bebés?

Gestante: Sí, dos nenas. Tengo dos nenas.

Entrevistador/a: ¿De qué edad?

Gestante: De once y trece años.

Entrevistador/a: ¿once y tres o trece?

Gestante: trece

Entrevistador/a: Ah, grande.

Gestante: Si

Entrevistador/a: Bueno, contame R., ¿A qué hora te levantas habitualmente?

Gestante: [Eh] seis y media, siete.

Entrevistador/a: Seis y media, siete.

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y a qué hora te acostas?

Gestante: A las 11 12. Depende

Entrevistador/a: Ah, tarde.

Gestante: Sí, Sí.

Entrevistador/a: Bueno, y contame, cuando te levantas, ¿Qué es lo que vos a haces habitualmente ahora en el embarazo?

Gestante: Ahora del embarazo, ahora que estoy. Hago desayuno. Alistar a las nenas en la escuela llevar y...

Entrevistador/a: Vos la llevas a la escuela. ¿A qué hora entran?

Gestante: A las ocho.

Entrevistador/a: ¿Y qué, en qué vas?

Gestante: En secundaria está la otra pera que está en la tarde.

Entrevistador/a: No, ¿En qué vas? ¿Vas caminando? ¿Vas en colectivo?

Gestante: Ah sí, caminando.

Entrevistador/a: ¿Cuántas? ¿Cuánto tiempo?

Gestante: 15 cuadras.

Entrevistador/a: Ah caminas 15 cuadras. Bien. Y cuando volvés, ¿Qué hacés?

Gestante: Y volver y trabajar. Trabajar. Hacer algo en casa.

Entrevistador/a: ¿Trabajas en tu casa?

Gestante: Ajá

Entrevistador/a: ¿Qué hacés?

Gestante: [Eh] Hacemos pan.

Entrevistador/a: ¿Y lo hacés sentada o lo hacés parada?

Gestante: Parada

Entrevistador/a: Parada. ¿Hasta qué hora lo hacés? Eso.

Gestante: ¡Ah, no! Eso se hace de noche.

Entrevistador/a: Ah de noche lo haces

Gestante: Sí, pero mi esposo lo hace. Nosotros tenemos que venderlo.

Entrevistador/a: Bueno. ¿Y vos qué hacés a la mañana?

Gestante: Venderlo.

Entrevistador/a: ¿Dónde lo vendés?

Gestante: En casa.

Entrevistador/a: Ahh, en tu casa. ¿Qué te tocan el timbre la gente y...?

Gestante: Si si, tenemos ahí un negocio. Ahí hacemos

Entrevistador/a: Claro

Gestante: Hace el pan y nosotros vendemos en la mañana.

Entrevistador/a: ¿Entre qué hora y qué hora? Más o menos

Gestante: Temprano, a las siete ya está, siete y media y a ocho ya tiene que estar el pan.

Entrevistador/a: Y vos vos cuando volvés de la escuela de las nenas, ¿ahí atendés el negocio?

Gestante: Sí, tengo gente igual que me ayuda.

Entrevistador/a: No, lo que vos hacés. Lo que vos hacés es...

Gestante: Tengo personal que me ayuda y ellos se encargan hasta el momento, hasta que yo llegue. Y ahí hacemos.

Entrevistador/a: Y ahí arrancas vos.

Gestante: Sí

Entrevistador/a: perfecto. ¿Y hasta qué hora estás con ese tema?

Gestante: Hasta las 11.

Entrevistador/a: ¿Hasta las 11?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Y esa actividad, es. ¿Te demanda de estar caminando así, moviéndote, o lo hacés sentada?

Gestante: Moviendo, es movimiento.

Entrevistador/a: Es movimiento

Gestante: Tenés que ir, llevar, ir así.

Entrevistador/a: Claro. Bueno, a las 11 termina la venta.

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y ahí?

Gestante: Y no después, ya no. Al día siguiente.

Entrevistador/a: ¿descansas?

Gestante: Sí, descanso

Entrevistador/a: pero pero, descansas, o sea, te sentaste acostadas, ¿dormís o directamente o hacer las tareas de tu casa?

Gestante: Tareas de casa, tareas de casa y...

Entrevistador/a: ¿Qué limpieza, por ejemplo?

Gestante: si limpieza o lavar. No sé, cualquier cosa. Todo lo que se hace en casa

Entrevistador/a: Está bien. ¿Y hasta qué horas haces eso? Más o menos

Gestante: hasta las tres, y al tres o cuatro.

Entrevistador/a: ¿Y a qué hora almorzás?

Gestante: A la una

Entrevistador/a: a la una a almorzás

Gestante: Y de ahí se empieza a hacer alguna cosa. Así un rato descansamos y luego en la noche mi esposo empieza de nuevo a conectarse.

Entrevistador/a: ¿Y vos lo hacés también al pan o...?

Gestante: lo ayudo.

Entrevistador/a: ¿A qué hora es eso?

Gestante: Y dos de la mañana, tres de la mañana, de tres a cuatro, pero yo no mucho no hago, porque tengo gente que lo hace.

Entrevistador/a: Claro

Gestante: yo solo un poco lo ayudo porque estoy embarazada. No puedo hacer tanto.

Entrevistador/a: Claro, Y decime. ¿Y después a la noche, cuántas horas dormís seguidas?

Gestante: Cinco o siete horas puede ser que duerma

Entrevistador/a: cinco siete horas de dormir. ¿Y cómo te, cómo te sentís vos con con tu día, con este día, con tus actividades del día, con lo que te movés, con lo que estás sentada, con lo que descansas? ¿Cómo te sentís vos con eso?

Gestante: Mmm, un poco. Ahora sí, Medio cansada.

Entrevistador/a: ¿Cansada?

Gestante: Sí, porque con lo que estoy embarazada me parece que me afecta un poco, porque cuando no estaba estaba tranqui trabajando, haciendo las cosas. Me siento más pesada.

Entrevistador/a: Claro,

Gestante: y tampoco mucho movimiento no, me cansa.

Entrevistador/a: ¿Te cansas moviéndote?

Gestante: Sí

Entrevistador/a: claro. Y. Y por ejemplo. Bueno, me dijiste que en tu casa haces las tareas vos.

Gestante: Si

Entrevistador/a: también hacés el pan, también llevas a las nenas al colegio.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Y tenés tiempo libre? ¿En el tiempo libre que hacés?

Gestante: Tiempo libre. Y salimos a algún lugar. Ah, Tengo terreno y vamos a dar a hacer cualquier actividad. Ahí estamos con las nenas. Le llevamos al parque todavía hasta el momento está yendo en... alguna cosa siempre con las nenas. Pasarla en fin de semana.

Entrevistador/a: Claro, claro, ¿pero eso solo el fin de semana?

Gestante: Fin de semana

Entrevistador/a: ¿Durante la semana no?

Gestante: No durante la semana no. Trabajamos toda la semana.

Entrevistador/a: Toda la semana trabajando.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Y ¿vos considerás que...? [eh] ¿Qué es lo que, digamos, te ayudaría? ¿Vos sentís que te movés lo suficiente? ¿O que, o que o te mueves poco? ¿Qué es lo que vos sentís respecto a eso?

Gestante: Yo me siento un poco, o sea que no tengo tanto movimiento ahora, me parece. No la entiendo

Entrevistador/a: Sí, claro. Vos pensás que ahora, en este momento de embarazo, ¿te estás moviendo mucho, poco?

Gestante: Poco para mí

Entrevistador/a: Poco. Y ¿qué te parece que, que, cual, alguien te comentó algo? ¿Vos sabes algo sobre el movimiento durante el embarazo?

Gestante: Mmm. Me dijo que tengo que hacer más movimiento, me parece.

Entrevistador/a: ¿Te dijo eso?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y vos que...?

Gestante: Sí. Tengo que caminar más.

Entrevistador/a: ¿Quién te lo dijo?

Gestante: Las, las doctoras.

Entrevistador/a: Las doctoras te dicen

Gestante: que, que tengo que caminar un poco. O sea, los últimos embarazos. Siempre te piden que camines.

Entrevistador/a: Te piden que camines. ¿Y vos qué pensás de eso?

Gestante: Sí, sí. Porque te ayudan en el embarazo

Entrevistador/a: ¿y lo hacés?

Gestante: Sí, ahora sí, ahora sí. Camino más

Entrevistador/a: caminas.

Gestante: porque siento que estoy sentada y me, me incomoda y, y cuando camino, si ya me siento un poco más ligera.

Entrevistador/a: ¿Qué es lo que sentís que te ayuda para moverte más, caminar más? ¿Qué, qué cosas te ayudan a hacerlo? ¿Qué te facilita hacerlo?

Gestante: Facilita... En caminar un poco más, no no

Entrevistador/a: Claro, pero, o sea ¿Qué cosas o qué acontecimientos o que, qué situaciones te ayudan para que vos te muevas más?

Gestante: Mmmm. Llevar a las nenas al colegio puede ser.

Entrevistador/a: Ah, eso claro.

Gestante: O ir de compras o salir un rato a dar una vuelta en la zona. No sé algo así.

Entrevistador/a: ¿Cuáles son las cosas que que al revés te hacen son un obstáculo, una B para que te muevas más?

Gestante: Que me mueva más

Entrevistador/a: Claro. Por ejemplo. Vos me decís que el hecho de llevar a las nenas al colegio o salir de compras hace que te muevas más.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Ahora, ¿qué otras cosas decís? Ah, no, esto me frena a moverme más. ¿Qué cosas te pasan o te ocurren o sentís, que hacen más difícil que vos te muevas, que salgas a caminar?

Gestante: ¿Que me hace más difícil en casa? sería que haga los deberes de casa si no puedo o sea, si no hago los deberes de casa, no salgo. O sea, estoy en casa haciendo ahí las cosas.

Entrevistador/a: O sea que, ¿estar en tu casa hace que no puedas?

Gestante: Exacto, que no, que no, que no salga así a...

Entrevistador/a: Ah, ¿sí? ¿Y qué, y qué tendría que pasar? ¿O sea que vos que pensas? Si vos tuvieras una varita mágica que te dice se hace lo que yo quiero. ¿Qué tendría que ocurrir para que vos pudieras hacer más AF?

Gestante: que no tuviera deberes yo creo. Deberes de casa

Entrevistador/a: ¿Deberes de casa es las tareas del hogar?

Gestante: Las tareas del hogar siempre porque hasta cocinar es la hora se pasa y alistar a las nenas que la otra que llega tarde igual y pasa. Y, y en la tarde voy a recoger a la nena, le traigo también, y ahí ya, la merienda se hace y se pasa el día.

Entrevistador/a: Se te pasa el día rápido

Gestante: el fin de semana un poco más de tiempo tenemos

Entrevistador/a: Tenés más tiempo,

Gestante: tenemos tiempo de salir ahí.

Entrevistador/a: O sea que ¿la falta de tiempo es un impedimento para que vos te...?

Gestante: falta de tiempo, si

Entrevistador/a: Claro

Gestante: falta de tiempo, porque el tiempo pasa así volando y no, no, no nos alcanza entre semana. Por ejemplo el fin de semana sí. [Eh] Descansamos hasta más tardecita, [Eh] y el domingo salimos para algún lugar, visitar a la familia, a algún lugar siempre salimos, ahí tengo tiempito.

Entrevistador/a: Claro. Y, qué, [eh] ¿conocés, por ejemplo, algún programa de ejercicios? Hablamos de caminar, la AF de caminar tenés claro que esta bueno caminar, ahora, hacer ejercicio, de ir a un programa de ejercicio, ¿escuchaste alguna vez de que existiera eso?

Gestante: Mmm. No.

Entrevistador/a: ¿Nunca escuchaste?

Gestante: Nunca escuché

Entrevistador/a: ¿Y qué te parecería a vos? Un programa de ejercicios por ejemplo para embarazadas

Gestante: Así sería bien, tendría mucho

Entrevistador/a: ¿En qué sentido?

Gestante: En, en movimiento, más de los pies, un poco, que ejercites tu cuerpo, un poco más porque me parece que las amas de casa estamos un poco estamos más estresadas así en el trabajo, y te ayudaría mucho yo creo un ejercicio así de prenatal o no se

Entrevistador/a: claro, ¿y eso cuándo te gustaría por ejemplo hacerlo? ¿Cuándo te vendría bien hacer a vos ejercicio físico?

Gestante: Mmmm... cuando se dé la oportunidad si se puede hacer

Entrevistador/a: Sí, pero a vos en tus horarios cotidianos, ¿cuáles son los horarios en los que más facilidad tendrías para mover, para hacer un programa de ejercicio?

Gestante: y entre fin de semana sería

Entrevistador/a: o sea el fin de semana es tu momento más

Gestante: Si, un poco más libre

Entrevistador/a: Que tenés más espacio y tiempo. Bárbaro ¿Alguna otra cosa?

Entrevistador/a (Mariana): No, me quedé pensando que al principio dijiste [Eh] que ahora no te movés tanto por el embarazo, ¿qué es lo que, por qué no te movés tanto por el embarazo?

Gestante: Eh, no me siento más pesada decía

Entrevistador/a: ¿Te sentís más pesada?

Gestante: Me siento, ahora siento un cambio medio raro que, o sea, será la edad no sé. Porque a la edad que tuve.

Entrevistador/a: ¿Cuántos años tenés?

Gestante: 33. Pero a la edad que tuve mi primera hija, tenía 18, 20 y estaba un poco más ágil de hacer las cosas y no se me pesaba tanto. Ahora, no sé, me pesa más y me siento más incómoda, más rara, no se me siento rara ahora, estoy mal, pero, yo digo será por el embarazo que estoy así

Entrevistador/a: Y decime, y antes de estar embarazada ¿hacías en tu tiempo libre alguna AF?

Gestante: [Eh]

Entrevistador/a: ¿O algún deporte?

Gestante: Depor... Caminar

Entrevistador/a: Caminabas

Gestante: Caminar, íbamos a...

Entrevistador/a: ¿Más que ahora?

Gestante: Más que ahora sí, un poquito más, estábamos, como íbamos a ese que hacen ejercicio en el parque ahí hay ejercicio

Entrevistador/a: Ah, las máquinas

Gestante: Siempre íbamos, las maquinitas así subíamos y hacíamos y ahora no. Pienso que tal vez lo voy a perder al bebé por hacer ejercicio. Por eso no puedo, no quiero tampoco

Entrevistador/a: Ah, te da miedo de perder el bebé

Gestante: Y sí, tal vez una fuerza hago. Tampoco me dijeron que estoy en riesgo, solo que tengo que cuidarme un poco más.

Entrevistador/a: Pero, ¿te dijeron que no hagas AF, alguien?

Gestante: no no, no me dijeron, yo por el temor de tal vez, mi cuerpo ya no es lo mismo de hace

Entrevistador/a: Claro

Gestante: Y por eso no tanto quiero hacer ejercicio. Pero caminar sí, ahora caminar, ir de aquí caminando y vuelvo

Entrevistador/a: ¿Ahora te volvés caminando?

Gestante: Si, pero hasta cierto lugar. Y más antes tenía, con mi coche me movía, estaba todo el tiempo sentada. Y ahora lo deje en a un lado, que mi esposo maneje y yo me vengo así en colectivo, el siempre me maneja en coche y ya no ahora

Entrevistador/a: Bueno R., muchísimas gracias por todas tus respuestas, mira te vamos a hacer un regalo.

Transcripción correspondiente al caso BF012

Entrevistador/a: Bueno, como está. Me dijiste que tu nombre es M. C.

Gestante: Si si.

Entrevistador/a: Bueno, M. te cuento. Nosotras. Mi nombre es V., ella es M. Somos de la Universidad de Flores y estamos haciendo un estudio para conocer los hábitos de ustedes que están transcurriendo el embarazo y...Jajajajaja cosas, menos mal que estaba al lado. No, menos mal que no se fue jajajaja. Sí, sí, bueno la cartera. Viste, ahora lo que cuidas es la pancita Jajajaja. Uno, viste, uno está con la cabeza en lo más importante en este momento. Bueno, te contaba. Estamos haciendo un estudio para conocer los hábitos de ustedes durante el embarazo en relación al movimiento, a la AF, al descanso, al sueño, al estar sentadas y todo eso. ¿Sí? ¿Le sacaste la fotito? Ah, buenísimo. Así que bueno, habla con absoluta confianza. Vamos a grabar la entrevista porque así no tenemos que escribirla y después la escuchamos pero es confidencial y esto es para para un, bueno, un trabajo de investigación, así que quedate super super tranquila con ésto, eh y tratá de contestar de la manera más sincera, tranquila, con confianza y lo que es es no hay nada bueno, no hay nada malo acá, viste, no tenés que quedar bien con nadie, no tenés que quedar bien con nadie, mirá. Yo en este en este esquema, ves en este cuadrito, acá están todas las horas del día ¿sí?, entonces decime vos, ¿a qué hora normalmente te vas a dormir más o menos?

Gestante: En las 11

Entrevistador/a: A las 11 ¿y hasta qué hora dormís? ¿A qué hora te levantaste?

Gestante: A las 7 porque el nene va a la 8 al colegio.

Entrevistador/a: Ah bueno, ¿qué tenés un nene?

Gestante: Un nene que va al cuarto grado y después tengo los otros dos que van al jardín y a secundaria.

Entrevistador/a: Ah, ¿éste es el cuarto y que son todos varones?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Ah. ¿Y este no sabés?

Gestante: Este no sé si es nena o...

Entrevistador/a: ¿No sabés si es sabes si es nena?

Gestante: Todavía estamos ahí.

Entrevistador/a: Ah bueno, o sea que es tu cuarto embarazo. ¿Y qué edad tenés vos?

Gestante: 33

Entrevistador/a: Bueno, genial, entonces dormís desde las 11. Ay, perdóname. ¿De cuánto estás?

Gestante: 14 semanas y 3 días.

Entrevistador/a: Bien, eh, te levantás y a las 7 que cuando te levantas, ¿qué hacés?

Gestante: Lo cambio al nene.

Entrevistador/a: Sí

Gestante: Tomo mates

Entrevistador/a: Sí

Gestante: Y hasta las 8 que él entra al colegio

Entrevistador/a: ¿Y quién lo lleva al colegio?

Gestante: Yo

Entrevistador/a: Vos ¿y en qué van?

Gestante: Caminando.

Entrevistador/a: ¿A cuantas cuadras?

Gestante: 5 cuadras más o menos

Entrevistador/a: 5 cuadras ¿y a qué hora llegas a tu casa de vuelta?

Gestante: 8 y cuarto, por ahí.

Entrevistador/a: Perfecto. Y cuando llegás, ¿a qué te dedicás?

Gestante: Y limpio.

Entrevistador/a: Sí.

Gestante: Y bueno, tengo que cuidar a los otros dos jajaja.

Entrevistador/a: Los otros dos... que

Gestante: El nene que va al jardín y el otro que tiene 14, va a cumplir 14

Entrevistador/a: Claro, eso ¿a qué hora sería? A las 9

Gestante: Si a las 9, más o menos se levanta el más chiquito.

Entrevistador/a: Y ahí limpias.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Bien ¿y después los llevás?

Gestante: Los llevo a la 1, que van al colegio.

Entrevistador/a: A la 1 ¿y qué haces entre las 10 y la 1 más o menos? A la mañana ¿estás descansando?

Gestante: Sí, nos sentamos a tomar mate. Todo el tiempo tomando mate estoy.

Entrevistador/a: Todo el tiempo tomando mate. Más o menos ¿entre que hora y qué hora estás sentada y entre qué hora y qué hora limpias? Va, porque me estás diciendo que a la mañana hacés las cosas de la casa.

Gestante: Si, igual a cada ratito porque igual hacen quilombo.

Entrevistador/a: Claro ¿y almuerzan antes de ir al jardín?

Gestante: Eh no, comen en el jardín.

Entrevistador/a: ¿Él? come en el jardín.

Gestante: Si, él come en el jardín.

Entrevistador/a: Bien, ¿y a qué hora lo llevás me dijiste?

Gestante: A la una.

Entrevistador/a: A la una. Bien, ¿y cuando volvés del jardín?

Gestante: Me quedo sentada...

Entrevistador/a: ... cuánto, perdóname, también es a la misma, las mismas cuatro...

Gestante: Si, también, está en la esquina el jardín.

Entrevistador/a: Ah, o sea que no tenés que caminar mucho y cuando volvés del jardín, ¿qué haces en esas horas de tipo de de 14?

Gestante: Yo estoy haciendo ahora, eh tiritas de corpiño.

Entrevistador/a: Ah, estás trabajando.

Gestante: Si, en casa. Así que después que ya dejo los chicos en el colegio, ya me siento a hacer las tiritas de corpiño.

Entrevistador/a: ¿Y lo haces sentada?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Cuántas horas?

Gestante: Y depende, cuatro o cinco horas.

Entrevistador/a: ¿Hasta hasta qué horas haces eso?

Gestante: Todo el día estamos haciendo.

Entrevistador/a: Ah, todo el día, ¿Por qué decís estamos? ¿Con alguien más?

Gestante: Estoy con marido.

Entrevistador/a: Ah, los dos. Bien. ¿A qué hora buscas a los chicos del colegio?

Gestante: Eh? El que entra a las 8 sale a las 4 de la tarde.

Entrevistador/a: Sí.

Gestante: Y después el que va al jardín sale a las 5 menos cuarto.

Entrevistador/a: ¿Y los vas a buscar vos de nuevo?

Gestante: Si, los voy a buscar yo.

Entrevistador/a: Y después cuando volvés de 18 ¿ahí qué haces?

Gestante: Y después el otro, el más grande, sale a veces, sale a las 5:30 o a las 6.

Entrevistador/a: ¿Y ahí vos vas también? O sea que llegas más o menos a las 6:15.

Gestante: 6 y cuarto.

Entrevistador/a: ¿Y qué haces ahí, a esa hora?

Gestante: Sentada

Entrevistador/a: ¿Seguís trabajando?

Gestante: Si

Entrevistador/a: Y la comida la hacés...

Gestante: A las 8 ahora empiezo a cocinar

Entrevistador/a: A las 8 cocinás y de 9 y 10 te sentás a comer y mirar la tele.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Bien, bueno, así más o menos quedaría aproximadamente tu día, donde esto es dormir, esta línea horizontal es dormir, los circulitos, son cuando vos estás en actividad y las cruces son cuando estás sentada. ¿Qué te parece esto en relación a tu salud y a la de tu bebé? ¿Te parece que esto le puede hacer bien, te parece que te gusta?

Gestante: No, no le podría hacer bien porque yo tenía que estar en reposo porque me había salido un hematoma, pero ahora gracias a Dios ya se fue el hematoma, así que ya no.

Entrevistador/a: Claro, pero ahora S. (la obstetra) dijo que tenías que caminar.

Gestante: Sí, por eso. Jajaja

Entrevistador/a: Bueno y entonces ¿qué te parece que tendrías que caminar más?

Gestante: Más, si.

Entrevistador/a: Más y y acá en ésto ¿ves que podés tener oportunidades de caminar más?

Gestante: Sí, cuando lo dejo en el colegio, puede ser. A las 8 ponele, 8 y cuarto que vaya a la plaza.

Entrevistador/a: Acá.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Y ahí ves que podés caminar más y de qué dependería que vos pudieras así caminar más cuando...?

Gestante: Y depende del más chiquito. De él.

Entrevistador/a: Porque el más chiquito está durmiendo.

Gestante: Claro, si el duerme sí, pero a veces se levanta a las 8 y media, depende.

Entrevistador/a: Claro ¿y tu marido está en tu casa a esa hora?

Gestante: Y a veces sí, a veces no, que a veces trabaja él.

Entrevistador/a: Claro ¿y vos crees que lo por ejemplo, esto es durante la semana y los fines de semana, qué haces?

Gestante: También la misma cosa porque ni salimos nada, así que la misma rutina digamos.

Entrevistador/a: ¿Y en los fines de semana caminan o van a algún...?

Gestante: Sí, a veces vamos a la plaza, lo llevamos a los chicos.

Entrevistador/a: ¿Y ahí vos podés caminar?

Gestante: Si, lo que pasa que me canso ya.

Entrevistador/a: ¿Te cansás mucho?

Gestante: Sí, eso es lo que tiene, por ese camino hasta el colegio, llego y tengo que esperar un ratito porque como que me falta el aire.

Entrevistador/a: O sea que eso sería como un impedimento para vos ¿y qué otro impedimento vos encontrás o qué B o qué obstáculo encontrás para moverte más?

Gestante: No sé jaja.

Entrevistador/a: ¿Hay algo que vos digas si yo si pasara esto, si yo tuviera esto o si esta situación fuera de determinada manera yo podría hacer más AF?

Gestante: Puede ser.

Entrevistador/a: ¿Y qué, qué tendría que pasar?

Gestante: ¿Si tendría un coche ponele?

Entrevistador/a: No no al revés. Para moverte más, ¿qué cosas tendrían que pasar para que vos te movieras más?

Gestante: De no estar embarazada por ahí.

Entrevistador/a: Pero bueno, pero ya estás jajajaj.

Gestante: Si ya estoy jajaja

Entrevistador/a: Porque vos antes de estar embarazada, ¿ahí si hacías más?

Gestante: Ponele sí, trabajaba. Cuidaba a mis sobrinos.

Entrevistador/a: ¿Y ahí te movías más? y en el tiempo libre ¿hacías alguna AF o deporte?

Gestante: No, no.

Entrevistador/a: Nunca hiciste. Y conocés vos algún programa para embarazadas de AF de ejercicio...

Gestante: No.

Entrevistador/a: No conocés nada. Pero vos pensás que o sea, o, ¿sabés o alguien te comentó que es bueno que hagas ejercicio durante el embarazo?

Gestante: Sí, sí, lo vemos por el TikTok a veces.

Entrevistador/a: Ah, ¿y qué es lo que ven?

Gestante: Y que están haciendo ponele con las pelotas.

Entrevistador/a: Si ¿y eso vos pensás que sería bueno para vos y tu bebé?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Pensás que sí y bueno, justo vos me dijiste que Silvana no sé si llegamos a grabarlo, pero vos me dijiste que S., la obstétrica a vos te dijo que...

Gestante: Sí, me dijo que camine por el tema de la diabetes porque yo en el último embarazo tuve diabetes.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Así que esperemos que en este no, pero bueno, salió alto, así que...

Entrevistador/a: ¿Y vos pensaste podés hacer algo más? para para...

Gestante: Sí igual yo en realidad iba a dejar de hacer de breteles porque estar tanto estar sentada es como que me agarra dolor de espalda y mucha infección urinaria me agarran.

Entrevistador/a: Claro ¿y pensaste hay algo, por ejemplo, vos me dijiste bueno para caminar en los momentos en que dejás el nene en el colegio y para estar menos tiempo sentada?

Gestante: Cuando lo deje al más chiquito en el jardín, a las 1.

Entrevistador/a: No, pero no para hacer AF, vos me decís, estás a la tarde trabajando con los breteles, cociendo y esto ¿y podrías estar menos tiempo sentada trabajando?

Gestante: Puede ser.

Entrevistador/a: ¿Se te ocurre alguna idea como para interrumpir este tiempo sentada?

Gestante: Sí, salir a caminar.

Entrevistador/a: ¿Pensás que podrías hacerlo?

Gestante: Si jaja pues es que lo tengo que hacer si o si así que...

Entrevistador/a: Tenés que hacer ¿y cómo dormiste, cómo estás durmiendo?

Gestante: Y más o menos. Pasa que yo duermo con el más chiquito también como que dormimos toda aplastado ahí.

Entrevistador/a: Claro. ¿Cuánto tiene el chiquitito?

Gestante: 3, ya va a cumplir los 4.

Entrevistador/a: Claro. ¿Y te cuesta estar, te estás acostando a dormir siesta o no?

Gestante: No, no duermo. Muy rara vez, ponele si me siento mal, ahí si me acuesto. Muy rara vez, hago siesta.

Entrevistador/a: Claro, bueno, ¿se te ocurre alguna otra cosa, eh, M.? Bueno, pero digamos, vos estarías, me dijiste que no conocés programas pero suponete que hubiera, acá hay un taller para embarazadas que no hacen AF, pero tienen algunas cositas. ¿Alguien te comentó del taller de acá?

Gestante: No.

Entrevistador/a: Eh, si hubiera por ejemplo acá en el hospital, algún taller o algún programa de ejercicios para embarazadas, ¿a vos te gustaría?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Podrías venir?

Gestante: Venir, sí.

Entrevistador/a: Y por ejemplo ¿en qué horarios, si hubiera, podrías venir?

Gestante: Y a la mañana porque ponele si yo no lo llevo al nene al colegio los puede llevar mi mamá.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Pero más que nada a la mañana.

Entrevistador/a: Claro. Bueno. Entonces se vamos a pedir bueno, gracias, te dejo de grabar.

Transcripción correspondiente al caso BF013

Entrevistador/a: Me dijiste ¿G?

Gestante: G. V. R.

Entrevistador/a: ¿V.?

Gestante: V.

Entrevistador/a: ¿Cómo con la V corta?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿R?

Gestante: R con B grande

Entrevistador/a: ¿B larga? Ah mira, que raro. Bueno G., ¿cómo andas? ¿Cómo anda eso?

Gestante: Mmm

Entrevistador/a: ¿Bien? Bueno te cuento yo soy V. y ella es M., somos de la Universidad de Flores y estamos haciendo un estudio para conocer los hábitos de movimiento, de descanso durante el embarazo. [Eh] Vamos a grabar la entrevista para que podamos después escucharla y así no tener que escribir ahora y no perder el tiempo. Lo único que te decimos es que no hay respuestas que estén bien, no hay respuestas que estén mal, decimos la verdad con confianza, lo que es, es. Decime G., ¿de cuánto estás vos?

Gestante: ¿Del embarazo?

Entrevistador/a: Si ¿de cuántos estás?

Gestante: De dos meses y medio.

Entrevistador/a: ¿Qué edad tenés?

Gestante: 19

Entrevistador: ¿Y tenés otro bebé antes? ¿O este es el primero?

Gestante: No no, este es el primero.

Entrevistador/a: es tu primer bebé. Bien, mirá, en este esquema, vez que estas son las horas, si me podés decir más o menos cómo es tu día, cómo es un día tuyo normal. ¿A qué hora te vas a dormir?

Gestante: ¿Yo? Normal a las ocho, nueve.

Entrevistador/a: ¿A las ocho, nueve te vas a dormir?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y hasta qué hora dormís? ¿A qué hora te levantas?

Gestante: ¿Yo? A las ocho así

Entrevistador/a: A las ocho

Gestante: Si

Entrevistador/a: Muy bien. Entonces esta línea, así horizontal, significa que dormís. Te levantas a las ocho y ¿Cuál es tu actividad?

Gestante: Trabajar

Entrevistador/a: ¿En qué trabajas?

Gestante: Costura

Entrevistador/a: ¿Trabajas sentada?

Gestante: Sentada

Entrevistador/a: ¿y ese trabajo de costura te demanda esfuerzo para hacerlo?

Gestante: No, no

Entrevistador/a: ¿No? ¿Solamente las manos?

Gestante: Si si. Son livianos, con las manos

Entrevistador/a: Es liviano, ¿eso arranca a las ocho o a las nueve?

Gestante: Nueve ponele.

Entrevistador/a: A las nueve, bueno ¿y hasta qué hora trabajas?

Gestante: Ocho horas

Entrevistador/a: ¿de nueve a? ¿Interrumpís en algún momento el trabajo?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿A qué hora?

Gestante: Cinco, cuatro, como está un poco más [Contesta la madre presente]

Entrevistador/a: ¿Sos la mamá? [Pregunta dirigida a otra persona presente]

Gestante: Si es mi hija

Entrevistador/a: Bueno, contesta. A ver contanos vos G., dale.

Gestante: A veces ya me da sueño así

Entrevistador/a: Bueno por eso, a qué hora, vos estás, más o menos a las nueve arrancás, y ¿hasta qué hora, a qué hora parás a descansar?

Gestante: A la una descanso, si

Entrevistador/a: Y a la una, ¿qué haces? ¿Comés?

Gestante: Si, como y me hecho un ratito

Entrevistador/a: ¿Te hacés vos la comida o...?

Gestante: No, cocinan

Entrevistador/a: O sea que no hacés actividad, ¿seguís sentada?

Gestante: A veces si cocino

Entrevistador/a: ¿Un ratito?

Gestante: Si, un ratito

Entrevistador/a: Y después, ¿seguís trabajando?

Si, [se turnan con la hermana, aporta la madre]

Entrevistador/a: ¿Hasta las ocho me dijiste?

Gestante: Si, hasta las ocho. A veces...

Entrevistador/a: ¿Y a las nueve te vas a acostar?

Gestante: Si, si

Entrevistador/a: Así, este sería, mira fijate este sería un día tuyo, donde la línea horizontal es cuando estás durmiendo, la cruz es cuando estás sentada y el círculo es cuando estás haciendo alguna actividad. ¿Cómo ves este esquema? ¿Para vos es, digamos, algo saludable para vos y para tu bebé?

Gestante: [silencio]

Entrevistador/a: Lo que a vos te parezca, lo que vos me digas está bien, como te dije, no hay que, no es un examen, acá es contestar lo que a vos te parece

Gestante: Para mí sí, está bien así

Entrevistador/a: Para vos está bien. Alguien, alguna vez, ¿te dijo que moverte durante el embarazo, hacer AF o hacer ejercicio era bueno para vos y para tu bebé?

Gestante: [Emm] ¿Hacer movimiento y así?

Entrevistador/a: Movimiento, sí

Gestante: Bueno, para que ya lo tenga al bebé si digamos tengo que tener movimiento para que pueda salir más fácil

Entrevistador/a: ¿Al final decís?

Gestante: sí

Entrevistador/a: Y ahora, durante esta época, durante el embarazo, ¿cómo pensás que sería la mejor manera, digamos, de tener un día con movimiento o no, o tenés que estar sentada? ¿Qué es lo que vos pensás?

Gestante: Mmm, no sé la verdad. Ambas cosas

Entrevistador/a: ¿Por ejemplo? ¿Qué es ambas cosas?

Gestante: Estar en movimiento y descansar [NO SE TERMINA DE ENTENDER/ESCUCHAR]

Entrevistador/a: y vos pensás que tus días, que por lo que vos contás, mucho movimiento no haces. ¿Te parece que podrías incluir más movimiento en tu día?

Gestante: Sí, a veces descanso un ratito, y camino así, doy una vuelta. Porque a veces me canso un ratito y me pongo a descansar, a veces, porque me canso

Entrevistador/a: ¿Te cansa qué?

Gestante: O sea, a veces me canso de estar sentada y me pongo así a caminar un rato, así a descansar

Entrevistador/a: ¿A descansar de estar sentada?

Gestante: Claro

Entrevistador/a: A descansar de esta sentada caminando, claro. Y decime una cosa, ¿cuánto tiempo hacés esa caminata más o menos? ¿un ratito?

Gestante: quince, diez minutos

Entrevistador/a: ¿poco tiempo?

Gestante: Sí

Entrevistador/a: Claro. ¿Y pensás que hay algo que te podría ayudar a que vos te movieras más?

Gestante: No sé la verdad

Entrevistador/a: O sea, vos me dijiste que crees que moverte más durante el embarazo es bueno para el parto, ¿eso me dijiste no?

Gestante: si si

Entrevistador/a: Ahora, teniendo en cuenta eso y teniendo en cuenta que acá en este... vos me estás mostrando que te movés bastante poco durante el día, ¿Pensás que habría algo que te ayudaría a moverte más?

Gestante: No sé

Entrevistador/a: Bueno, pensémoslo al revés. ¿Qué cosas pensás que, al revés, que sea difícil para vos moverte?

Gestante: [Eh..] No hay nada difícil para mí/por ahora...

Entrevistador/a: No, o sea, ¿qué obstáculo tenés para moverte? Que te impida moverte. O sea, que digas, yo no me muevo más porque... tal cosa. ¿Qué sería eso?

Entrevistador/a: Vos antes de quedar embarazada, hacías AF, ¿salías a caminar o hacías deporte, algo?

Gestante: Camina, caminaba

Entrevistador/a: Caminaba antes, ¿y ahora qué pasa que no caminas más? ¿Qué es lo que te impide hacer lo que hacías antes?

Gestante: [Responde la madre] A veces el cansancio le da vómitos, y sale a la calle y lo XXX [No entiendo palabra]

Entrevistador/a: ¿Tenés vómitos?

Gestante: Si

Gestante: [Responde la madre] Tiene mucho vómito

Entrevistador/a: ¿te sentís mal?

Gestante: Si a veces sí, me siento mal me siento cansada. Cuando me da ese, esto...

Entrevistador/a: ¿Cansada o descompuesta?

Gestante: Aja, algo así. Que me siento cansada, a veces me hace doler la espalda, como si estuviera algo encima mío, así

Entrevistador/a: Claro

Gestante: Y a veces ya salgo un ratito a caminar un ratito

Entrevistador/a: Un ratito. ¿Y a la noche dormís bien?

Gestante: Si, si, duermo bien

Entrevistador/a: ¿Dormís bien?

Gestante: Si

Entrevistador/a: Bueno, y si hubiera por ejemplo algún programa en el hospital o cerca de tu casa para hacer AF, ¿a vos te gustaría hacerlo?

Gestante: Si hay AF.

Entrevistador/a: ¿Irías? ¿Lo harías?

Gestante: Si

Entrevistador/a: Y por ejemplo, ¿qué horario te vendría mejor hacer eso?

Gestante: Si claro en la tarde, horario de descanso así

Entrevistador/a: ¿en la tarde te vendría bien?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y te gustaría?

Gestante: claro

Entrevistador/a: ¿sí? ¿Y actualmente no estás pensando en hacer algo más de AF?

Gestante: ¿En casa?

Entrevistador/a: Si

Gestante: Mmm... no. ¿O sea movimiento dice así?

Entrevistador/a: si

Gestante: No

Entrevistador/a: ¿Por qué?

Gestante: [Silencio]

Entrevistador/a: [risas] Preguntas difíciles te hago ¿no? ¿Viste? A veces uno tiene que pensar en cosas que no se le habían ocurrido. Viste, como siempre hay algo nuevo. Y, a ver, ¿Por qué? ¿Por qué no? A ver yo te digo, bueno vos tenés, me decís que sabes que te hace bien yo que sé y me decís "nah, no estoy pensando en moverme", ¿Por qué no estás pensando en moverte?

Gestante: [Silencio]

Entrevistador/a: [risas] Bueno, no importa. ¿Vos no estás embarazada? [Pregunta dirigida a la mamá de la gestante] Na, vos no, vos ya los tuviste, listo

Gestante: [Responde la mamá de la gestante] Si aquí igual me hicieron a mí la pregunta, yo tengo un niño de 7 años, igual aquí nació

Entrevistador/a: Ah bueno, pero hoy le toca a ella, ella es la protagonista, ahora la protagonista es G., asique que nos conteste G. Dale G., ¿Tenés algo que digas, que puedas decir? ¿Se te ocurre algo que podrías hacer? Sino no, no importa, ¿No?

Gestante: No

Entrevistador/a: listo, bueno. Bueno ¿listo? Bueno muchas gracias, ahora vamos a firmar [entre entrevistadoras: E1: ¿le sacaste la foto al CLAP?

Entrevistador/a 2: Ay, no

Entrevistador/a: ¿Tenés el cartoncito?

Gestante: Si

Entrevistador/a: Bueno ahí está, vamos a sacarle una fotito

Transcripción correspondiente al caso BF014

Entrevistador/a: Bueno, ¿Cómo estás?

Gestante: Bien

Entrevistador/a: Bueno, te cuento, yo soy V. B., ella es M. D., somos de la Universidad de Flores y estamos haciendo un estudio, no sé si ya te comentó la doctora, sobre el movimiento y el descanso durante el embarazo, de las chicas que están acá atendándose en el hospital. Vamos a preguntar sobre eso, lo que te aclaro es, no hay respuestas que estén bien, no hay respuestas que estén mal, es simplemente, lo que a vos te parezca contestándonos con sinceridad y con absoluta confianza. Yo voy a grabar la entrevista para no tener que después escribir, asique no te hagas problema la entrevista es igual confidencial. Bueno mirá, te cuento... ¿Tu nombre me dijiste?

Gestante: V.

Entrevistador/a: ¿V.? ¿Y apellido?

Gestante: D.

Entrevistador/a: D. ¿Qué edad tenés V.?

Gestante: 20

Entrevistador/a: veinte ¿Es tu primer embarazo?

Gestante: segundo

Entrevistador/a: Ah, ¿Tenés otro bebé?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿De cuánto?

Gestante: cinco años

Entrevistador/a: Ah, cinco años. ¿Qué tenés varón o nena?

Gestante: nena

Entrevistador/a: una nena ¿Cómo se llama?

Gestante: B.

Entrevistador/a: Ay que lindo nombre. Escuchame ¿Y ahora de cuánto estás?

Gestante: 3 meses.

Entrevistador/a: ¿Cómo lo vas pasando a este embarazo?

Gestante: Con náuseas

Entrevistador/a: Con náuseas

Gestante: No quiero comer [no se entiende]

Entrevistador/a: si, y escuchame una cosa, ¿y el otro embarazo cómo la pasaste? ¿Mejor, peor? ¿Te acordás?

Gestante: Me dejaron [no se entiende] vómitos. El anterior no era así

Entrevistador/a: El anterior no era así. Bueno. Mirá, decime ¿a qué hora vos te vas a dormir habitualmente?

Gestante: A las once

Entrevistador/a: ¿Y hasta qué hora dormís?

Gestante: Hasta las siete, ocho de la mañana

Entrevistador/a: Siete, ocho. Ahí estamos poniendo las horas ves, las horas de sueño. ¿Cómo dormís?

Gestante: Normal

Entrevistador: ¿Bien? ¿No tenés problema?

Gestante: No

Entrevistador/a: Y cuando te levantas ¿qué haces?

Gestante: trabajo

Entrevistador/a: ¿de qué trabajas?

Gestante: Costura

Entrevistador/a: ¿Qué cosés?

Gestante: peluches

Entrevistador/a: Ah mira qué lindo. ¿Y cómo es ese trabajo? digamos, ¿es un trabajo que lo haces sentada, lo haces parada? ¿Tenés movimiento o lo haces sentada todo el tiempo?

Gestante: Sentada

Entrevistador/a: ¿todo el tiempo sentada?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿Cuántas horas por día hacés ese trabajo?

Gestante: De ocho hasta el mediodía, después comemos, almorzamos, y otra vez a trabajar hasta las cinco, a tomar un tecito y de ahí hasta las diez a trabajar y ahí cenamos y descansamos.

Entrevistador/a: ¿y la nena la llevas al colegio?

Gestante: Jardín, si

Entrevistador/a: ¿Vos la llevas?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿A qué hora?

Gestante: a las ocho

Entrevistador/a: a las ocho la llevas y ¿en qué vas?

Gestante: caminando

Entrevistador/a: ¿a cuántas cuadras te queda?

Gestante: tres cuadras, cerquita no más, 10 minutos hago

Entrevistador/a: y las llevas al jardín, vas caminando. Y después ¿volvés y trabajas?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿y las tareas de la casa?

Gestante: Y ordeno una hora a la noche

Entrevistador/a: Una la noche, y ¿a qué hora más o menos es eso?

Gestante: a las nueve

Entrevistador/a: a las nueve haces las tareas de la casa. Entonces bueno estamos acá, ya te agregué a las nueve, y entonces me dijiste a la mañana trabajas, y después, a las doce comes, ¿Te haces vos la comida?

Gestante: Si, cocino, cocino a las once y a las doce almorzamos

Entrevistador/a: Perfecto. ¿Y la buscas a la nena al jardín?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿A qué hora?

Gestante: ¿hasta qué hora la dejo?

Entrevistador/a: ¿A qué hora la buscas?

Gestante: A las cinco

Entrevistador/a: Ah, sale a las cinco, ¿la vas a buscar caminando de vuelta?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y hasta las cinco qué haces? Entre después de comer, entre las trece, a la una dos, tres, cuatro ¿Qué haces?

Gestante: Descanso una hora y trabajo otra vez

Entrevistador/a: Y me dijiste que tu trabajo es un trabajo...

Gestante: Sentada

Entrevistador/a: sentada y no tenés que hacer mucho esfuerzo ¿o sí?

Gestante: no

Entrevistador/a: Poco esfuerzo. Y cuando vas a buscar a la nena al jardín, y volvés ¿qué haces?

Gestante: Y, media hora estoy jugando con ella

Entrevistador/a: ¿jugas con ella un ratito?

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Y después?

Gestante: La dejo mirando tele, pero viene al taller a jugar

Entrevistador/a: Ella mira la tele y ¿vos qué hacés mientras ella mira la tele?

Gestante: Trabajar

Entrevistador/a: Ah volvés a trabajar. ¿Hasta qué hora trabajas?

Gestante: Hasta las nueve

Entrevistador/a: Hasta las nueve, bueno. Y después a las diez ¿qué hacés?

Gestante: Ordeno mis cosas y hago la cena

Entrevistador/a: a las nueve ordenas.

Gestante: Hasta las diez

Entrevistador/a: Hasta las diez.

Gestante: Si

Entrevistador/a: Bien, este sería más o menos un día tuyo, donde la línea horizontal es el momento en el que estás durmiendo, las cruces son los momentos en los que estás sentada y los círculos son los momentos en los que estas en actividad, cierta actividad. ¿Qué opinas de tus días, de esos momentos en que estas en actividad y que estas sentada en relación a tu salud y a la de tu bebé? ¿Qué pensas? Esto le hace bien, que no le hace tan bien, estar mucho tiempo sentada o...

Gestante: yo pienso que no sé, pero quisiera saber si está bien o está mal estar sentada

Entrevistador/a: ¿Vos querés saber eso?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿alguien alguna vez te habló de la AF durante el embarazo, si está bien o si está mal?

Gestante: No

Entrevistador/a: ¿nunca nadie te dijo nada?

Gestante: No

Entrevistador/a: ¿acá en el hospital te dijeron?

Gestante: no

Entrevistador/a: Nadie te habló ¿familiares, amigas, conocidas?

Gestante: Me dijeron que no pasa nada trabajar sentada todo el día, pero no sé, yo pienso que capaz...

Entrevistador/a: ¿y te hablaron de la AF?

Gestante: no

Entrevistador/a: Nadie te habló, y ¿a vos te gustaría, me decís, saberlo?

Gestante: si

Entrevistador/a: si es bueno o es malo

Gestante: si

Entrevistador/a: bueno mirá te cuento, se recomienda, durante el embarazo estar activa, moverse más, caminar, también hacer ejercicio, también se recomienda estar menos tiempo sentado lo que se pueda. Porque antes los embarazos viste, la pasaba la gente en reposo prácticamente.

Gestante: Ah sí

Entrevistador/a: Ahora se [espera?] y se recomienda moverse más. ¿Vos, antes de tu embarazo hacías alguna AF?

Gestante: No

Entrevistador/a: no, ¿nunca hiciste?

Gestante: no, no trabajaba

Entrevistador/a: ¿Eh?

Gestante: No trabajaba igual antes

Entrevistador/a: ¿no trabajabas antes?

Gestante: No, [no se entiende] Estaba con mi mamá todavía

Entrevistador/a: Claro

Gestante: Estudiaba nada más

Entrevistador/a: Y escuchame los fines de semana, ¿qué hacés?

Gestante: Salgo al parque con la nena, la llevo al parque con mi pareja, le llevamos.

Entrevistador/a: van al parque

Gestante: Y descansamos, porque a veces trabajamos todo el día y a veces, más que todo no trabajamos sábado y domingo. También descansamos, salimos a comprar y eso

Entrevistador/a: claro, ¿y hacés alguna actividad? ¿Caminas durante el fin de semana?

Gestante: Si, aunque me canso mucho. Así que mucho me ahogo así

Entrevistador/a: ¿te cansas mucho?

Gestante: si, la respiración me cuesta, si

Entrevistador/a: ¿En qué momento te cuesta?

Gestante: cuando camino mucho al subir

Entrevistador/a: Ah, al subir, claro. Y ahora que yo te estoy diciendo que es bueno caminar y sentarse menos, ¿vos pensás que durante el día tenés oportunidades para hacerlo? ¿Para caminar más y estar menos tiempo sentada?

Gestante: Ehh, sí

Entrevistador/a: ¿tenés más oportunidades?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿Por ejemplo?

Gestante: Cada mañana que voy a caminar le llevo

Entrevistador/a: ¿cómo?

Gestante: Cada vez que la llevo a la nena a la escuela. No quiero ir, pero tengo que llevarla

Entrevistador/a: Tenés que llevarla, ¿pero si no la llevás vos quién la lleva?

Gestante: Mi pareja

Entrevistador/a: Tu pareja la lleva. Ah, ¿vos le decís a tu pareja que la lleve?

Gestante: Si, a veces

Entrevistador/a: Ah, y entonces ¿Estás diciendo que una oportunidad sería llevarla más vos y no tanto él?

Gestante: si

Entrevistador/a: Ahí caminarías más

Gestante: si

Entrevistador/a: Bien. Y en el resto del día ¿tendrías más oportunidades de hacer más movimiento? Mientras estás...

Gestante: Eh, no

Entrevistador/a: no, no tenés

Gestante: no

Entrevistador/a: Y ¿qué pensás de las tareas del hogar? ¿Vos me decís que a la noche, ordenas, limpias? O sea, que ahí ¿estás en movimiento?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿Y vos pensás que eso es una oportunidad? ¿Qué, eso le hace bien a vos y a tu embarazo y a tu bebé? El hecho de estar haciendo las tareas del hogar

Gestante: Yo creo que si ¿no?

Entrevistador/a: ¿Crees que si?

Gestante: si

Entrevistador/a: Bien, ¿te gusta hacerlo o tratás de no hacerlo?

Gestante: No, si, me gusta. Solamente que mucho desordena, no quiere ayudarme pero ordeno.

Entrevistador/a: ordenas. ¿Y pensás que esa es una oportunidad para moverte?

Gestante: Eh... [silencio]

Entrevistador/a: ¿Si? y escuchame una cosa, ¿y cuáles son las cosas que te dificultan, o te impiden, que son una B, un obstáculo, que no te ayudan para nada a moverte?

Gestante: [silencio]

Entrevistador/a: ¿no tenés? ¿No tenés impedimento? ¿Depende de vos? ¿Pensas que depende de vos?

Gestante: [no se entiende]

Entrevistador/a: ¿y vos podrías hacer más? ¿Pensás que te darían ganas o que lo harías?

Gestante: yo creo que si

Entrevistador/a: Si. Decime una cosa, ¿conocés el taller que dan acá para embarazadas?

Gestante: Emm. No

Entrevistador/a: Ah bueno, ya te van a avisar por ahí más adelante. Si hubiera por ejemplo acá en el hospital algún programa de ejercicio físico para embarazadas.

Gestante: No [interrumpe]

Entrevistador/a: ¿No qué?

Gestante: No, no fui

Entrevistador/a: ¿No? Perdón, no entiendo

Gestante: No fui

Entrevistador/a: Ah no no fuiste, pero si hubiera, porque aparte no hay. Yo te estoy diciendo hipotéticamente, si hubiera un programa, vos, ¿te gustaría ir?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿Si?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿Sí con ganas o porque te lo estas, sentís...?

Gestante: Si, porque me gustaría aprender

Entrevistador/a: ¿Qué es lo que te gustaría aprender?

Gestante: Lo que van a avanzar

Entrevistador/a: ¿Cómo? No, no te entiendo

Gestante: Lo que van a avanzar

Entrevistador/a: ¿Lo que van a avanza? Mmm... ¿Me explicas un poquito mejor qué sería...?

Gestante: Lo que tú me estás diciendo

Entrevistador/a: Ah, como que lo que yo te estoy diciendo te gustaría aprender.

Gestante: Claro, aprender

Entrevistador/a: Ah ahí está. ¿Te gustaría aprender cuáles son las cosas que le hacen bien?

Gestante: si

Entrevistador/a: si estuviera en tus manos, si vos supieras más ¿pensás que entonces te harías, te moverías más o harías más cosas al saberlo?

Gestante: si

Entrevistador/a: o sea que te falta conocí... saber

Gestante: si, saber

Entrevistador/a: ¿Algo más te falta aparte de saber?

Gestante: eh, no

Entrevistador/a: ¿lo demás tenés libertad, digamos, en tu vida para hacerlo?

Gestante: mucha

Entrevistador/a: Perfecto. Bueno ¿algo más que me quieras decir o que te parezca?

Gestante: emm... no

Entrevistador/a: ¿No? ¿Todo en orden?

Gestante: Si

Entrevistador/a: Bueno genial, te voy a pedir... estamos.

Transcripción correspondiente al caso BF015

Entrevistador/a: Bueno, te cuento.

Gestante: Sí

Entrevistador/a: ¿Cómo es tu nombre?

Gestante: J.

Entrevistador/a: J. ¿Anotás el nombre? J...

Gestante: G.

Entrevistador/a: G. ¿Cómo se escribe J?

Gestante: J...

Entrevistador/a: Ah, perfecto.

Gestante: Si, tiene de todo jajaja

Entrevistador/a: La h la metí bien.

Gestante: Ah bueno.

Entrevistador/a: J.

Gestante: G. con G y Z al final.

Entrevistador/a: Ah, pero viste que hay J, con G. Acá, tengo el consentimiento, para tener el nombre. Bueno, te cuento J.

Gestante: Si

Entrevistador/a: Nosotros, yo mi nombre es V. B. y M. D., somos de la Universidad de Flores y estamos haciendo unas entrevistas en un estudio para conocer los hábitos de ustedes en relación a la AF, el sueño, el descanso, al estar sentadas durante el embarazo. Te aclaro, te voy a grabar porque vamos a escucharla después y así evitamos estar anotando distintas cosas.

Gestante: No hay problema.

Entrevistador/a: Eh, contesta con sinceridad, en lo que hagas, no hay nada, no trates de decir sí, yo esto, es lo que es, no pasa nada, nadie te va a juzgar porque acá no hay ni respuestas buenas ni malas, así que todo lo que digas está perfecto. Nosotros acá vamos a hacer en éste, en esta grilla las horas que vos pasás haciendo determinadas cosas durante tu día, en un día en un día típico.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Eh, ¿qué edad tenés J?

Gestante: 31.

Entrevistador/a: ¿Es tu primer bebé?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Ah. ¿De cuánto estás?

Gestante: De 14 semanas.

Entrevistador/a: 14 semanas. Bien, ¿a qué hora te vas a dormir habitualmente Johanna?

Gestante: A las 10.

Entrevistador/a: A las 10 ¿y hasta?

Gestante: Y...en sí como varía mucho. Porque como trabajo con turnos...trabajo desde mi casa y es como depende, si tengo turno me levanto temprano, ponele arranco a las 8 o como puedo arrancar, me levanto a las 10. Más o menos...

Entrevistador/a: Promedio 8, ponele o 10.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Ahí está bien. Ahí dormís ¿y cómo dormís? ¿Bien?

Gestante: Bien, sí.

Entrevistador/a: Tranqui, dormís toda la noche...

Gestante: Sí, sí sí.

Entrevistador/a: Perfecto, ¿a qué hora te levantas? Me decís a las 8.

Gestante: Sí

Entrevistador/a: ¿Y qué haces cuando te levantas?

Gestante: El desayuno jajajaja

Entrevistador/a: ¿Te lo hacés vos el desayuno?

Gestante: Sí. Me lo hago yo. Eh, me levanto, desayuno y ya me preparo para atender, digamos.

Entrevistador/a: ¿Qué haces?

Gestante: Hago...trabajo desde mi casa, estética, lo que es manicura y todas esas cosas.

Entrevistador/a: Ah, mira ¿y lo hacés ese trabajo, eh, sentada?

Gestante: Sí, estoy como mucho tiempo sentada, con respecto a la postura de este laburo.

Entrevistador/a: Ah, mucho tiempo.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Y hasta qué hora, eh, o sea arrancás después de desayunar?, ponele.

Gestante: Si, arranco ahí nomás, termino 12 y media, más o menos por ahí eh, y después arranco de vuelta a las 2.

Entrevistador/a: ¿Y entre 12 y media y 2 que hacés?

Gestante: Y sacó al perro un ratito y bueno compro para lo que es el almuerzo y después como y sigo la rutina.

Entrevistador/a: Perfecto ¿y después volvés a trabajar?

Gestante: Y después me vuelvo...

Entrevistador/a: ¿Hasta qué hora?

Gestante: Y hasta las 6/7 de la tarde.

Entrevistador/a: Bien.

Gestante: Y después lo mismo. Termina, meriendo y saco de vuelta, salgo un ratito a caminar pero con el perro, las compras...

Entrevistador/a: Ah, y ¿Hasta qué hora hacés eso?

Gestante: Y a las 8 y media/ 9 arranco lo que es a cocinar para para comer y listo y así todos los días.

Entrevistador/a: O sea, que lo de sacar al perro ¿más o menos a qué hora es?

Gestante: Y a las 7 y media más o menos.

Entrevistador/a: Perfecto. ¿Y a las 9 de la noche hasta que te vas a dormir que hacés? Mirás la tele...

Gestante: Si, mientras cocino, limpio un poquito ahí, en mi casa.

Entrevistador/a: Ah limpias también.

Gestante: Claro, si si.

Entrevistador/a: Bien. ¿Y los fines de semana?

Gestante: Los sábados también trabajo, hago lo que es mismo diario, todos los días.

Entrevistador/a: Sí.

Gestante: Eh también del mismo, es todo lo mismo.

Entrevistador/a: Todo lo mismo.

Gestante: Y los domingos donde estoy como más libre.

Entrevistador/a: ¿Y qué haces los domingos?

Gestante: Me levanto un poquito más tarde jajja. Eh, también comemos temprano, comemos a eso de las una como mucho y después o si tengo fiaca me duermo una siesta y si no salgo a

una plaza, me junto con unas amigas, eh... No tengo ninguna...siempre lo mismo, es como que trato de salir lo que es de mi casa para hacer...

Entrevistador/a: Y hacés...

Gestante: No AF, no, no hago, sino que salgo a pasear, si es a caminar, a ir algún lado específico, pero no tengo una rutina cuando salgo...

Entrevistador/a: Claro. Bueno, mirá. Acá quedó más o menos, cómo sería un día tuyo habitual, donde la línea horizontal es de las horas que estás durmiendo, las cruces son cuando estás sentada y los circulitos son los momentos en que un poquito te movés o caminas, así, ¿qué opinas sobre esto en relación a tu la salud y de la del bebé?.

Gestante: No, bueno, yo, lo que tengo que cambiar es que mi laburo es muy sedentario.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Y sí o tengo que empezar a modificar, cortar tiempos y empezar a hacer algo. Porque sí, yo sé que estoy como mucho tiempo que no estoy en movimiento.

Entrevistador/a: Y vos sabes y vos me dices: "yo sé que estoy", ¿alguien te comentó que eso no es bueno o vos pensás que durante el embarazo eso es bueno o no es bueno?

Gestante: Las primeras consultas como fue un embarazo buscado, te van preguntando todo y [no se comprende] me dijo que lo que es la alimentación, la AF es fundamental.

Entrevistador/a: ¿Quién te lo dijo?

Gestante: La obstetra.

Entrevistador/a: Ah.

Gestante: Sisi, la primera vez que fui. Entonces me preguntó todas estas cosas y me dijo bueno, tenés que empezar de a poco a hacer algo, no se de a poco caminatas, para estar un poco más en movimiento.

Entrevistador/a: ¿Y?

Gestante: Y todavía no lo modifiqué jajajaj

Entrevistador/a: ¿Y qué te traba para modificar eso?

Gestante: Lo que es el laburo.

Entrevistador/a: Vos pensás que eso es lo que más...

Gestante: Sisi.

Entrevistador/a: Es tu mayor impedimento, digamos.

Gestante: Digamos es como que estoy aprovechando, digamos dentro de todos estos meses no tuve que casi nada de síntomas. Estuve como re bien con respecto a eso y le estoy como metiendo al laburo.

Entrevistador/a: Claro. Y pensás que durante vos, tu día, teniendo en cuenta esto y teniendo en cuenta que bueno y también sos consciente de que es bueno moverse más, ¿tenés oportunidades para hacer más AF, tendrías oportunidades, durante el día, existe esa posibilidad?

Gestante: De encontrar, pues sí, obviamente si uno se busca el tiempo lo hace, ya sea o acorta un poquito los horarios o no sé, es como que, pero sí, si uno realmente quiere lo va a buscar el tiempo y el lugar.

Entrevistador/a: ¿Y uno quiere? jajajaja

Gestante: Y a veces no va y a veces cuesta como que todo no, eso es como que empezar es desde uno, creo yo.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: [no se comprende] Eh, pero si bien sí, es como que... Mismo no sé, o el cansancio, es como bueno listo estoy acá lo hago, capaz la rutina y el que no tiene uno ese incentivo para...porque nunca hice en sí AF.

Entrevistador/a: Bueno, eso te iba a preguntar...

Gestante: Es como que no, creo que habré ido a veces empezar el gimnasio era buena motivación para empezar algo y después como que como que no era lo mío entonces como que volvía de vuelta a lo sedentario, o sea, no nunca tuve esa rutina de de ejercicio entonces y ahora con esto, menos, pero sí sé que pero no tengo como esa rutina capaz, que tendría.

Entrevistador/a: Claro, vos me decís. bueno, acá hay dos cosas: por un lado el hecho de estar mucho tiempo sentada, que vos decís hacer un corte y eso está bueno, lo que vos decís porque eso es como interrumpir el tiempo que estás sentada y por otro lado, el otro tema, que es hacer AF, son como dos temas separados.

Gestante: Claro.

Entrevistador/a: ¿Vos pensás que primero me dijiste para hacer actividad para hacer AF vos tendrías, me dijiste, si me lo busco lo encuentro?

Gestante: Es que sí.

Entrevistador/a: Bueno y para estar menos tiempo sentada ¿tendrías oportunidad dentro de tu día para estar para hacer cortes en ese tiempo sentada?

Gestante: Con respec...no, tendría que acortar horarios de trabajo porque, o sea, es todo lo que hago con respecto al trabajo, es sentada. Hago uñas, pestañas, todo sentada. Nada, eh... Entonces como que con respecto a lo que es el laburo hacer meter otras cosas parada no, tendría como que acortar horarios, no arrancar a los 8 arrancar un poquito más tarde o cortar antes, tendré que cortar el laburo en sí, para poder hacer como más formas de movimiento.

Entrevistador/a: Si vos tuvieras una varita mágica, es decir, a partir de ahora...

Gestante: No sé las mañanas no trabajo y trabajo toda la tarde, bueno.

Entrevistador/a: Ah, ¿y harías AF a la mañana?

Gestante: Si no tendría problema con eso.

Entrevistador/a: ¿Vos conocés por ejemplo programas de ejercicio físico o de alguna AF para embarazadas?

Gestante: No, no tengo ni idea, es como todo nuevo con respecto a lo que es embarazo.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: No conozco nada.

Entrevistador/a: Suponiendo que existiera, acá en el hospital, un programa que dicen, bueno, para las que están, se atienden acá y están embarazadas, tenemos un programa de ejercicio físico, ¿lo harías?

Gestante: Si, no tendría problema. Sí, pero bueno, por eso...

Entrevistador/a: ¿No tendrías problema o te gustaría?

Gestante: No, de gustar lo que es AF, no, no me gusta, pero bueno, hay que ponerle un poco de onda jajaja no me queda otra. Pero pero sí, el tema es eso, es como que ya lo que es la la lo económico está como muy jodido, entonces bueno, aprovechó, entonces el tiempito que estoy bien hoy como que acortar sacar lo que es la mañana es como que me saca no sé la mitad que hago en el día, por ejemplo.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Emm, por eso es como que, digo de última acortar, no sé, una horita antes, algo que y salir a caminar, pero más por mi casa, [no se comprende] algo que más cercano que [no se comprende] capaz que venir hasta acá.

Entrevistador/a: Claro, no sería algo que te entusiasme tanto realmente jajaja

Gestante: Y no jajajaja

Entrevistador/a: Dijimos, vamos a ser sinceras, seamos sinceras del todo total. Ya está, tiro todo, ya está y está perfecto. Está bárbaro y claro, y sí tenés que es lo que vos sentís y es lo que nosotros necesitamos saber para conocer más de ustedes y de la diversidad también que hay entre ustedes y hay gente que le encanta y otra gente que [no se comprende] ni loca.

Gestante: Eso es lo que me pasa es que no, que no. Yo lo que hacía antes cuando era más chica, me llevaban mucho lo que era más baile y estaba más en movimiento, ahí sí, pero...

Entrevistador/a: ¿Y ahora?

Gestante: Y no y después como fui dejando lo que es el baile y viste cuando vas dejando por trabajo, como bueno listo, lo dejo, hago esto porque necesito más capaz la plata que ésto y a veces está mal, porque lo que es la salud tiene que estar también prioridad, no, pero pero como estamos hoy en día sí, pero por eso es como que yo también hablando así con amigas. Yo digo: no, yo estoy mucho sentada.

Entrevistador/a: Sos consciente.

Gestante: Sisisi, sé que tengo que empezar como a acortar algo y por eso, como me venía sintiendo tan bien, digo bueno, aprovecho ahora que puedo y sigo haciendo esto.

Entrevistador/a: Claro, querés aprovechar todo el tiempo...

Gestante: Mal, si jajaja

Entrevistador/a: Nono, no es malo escuchame, lo que pasa es que a veces también tenemos que pensar en todo y decir bueno a ver algún momentito que...

Gestante: Claro.

Entrevistador/a: Pero bueno, eh...

Gestante: Encima, yo estoy con mi pareja, vivimos los dos solos. Él se levanta muy temprano, por eso como comemos temprano, como todo muy entonces como está todo muy acertado, digamos.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Eh... Mi pareja se levanta a las 3 de la mañana, entonces debemos comer súper temprano. Por eso, es como que todo muy apretadito.

Entrevistador/a: Claro, lo entiendo. Bueno, alguna otra cosa que quieras.

Gestante: No.

Entrevistador/a: Bueno J., muchísimas gracias.

Dejo de grabar.

Transcripción correspondiente al caso BF017

Entrevistador/a: El grabado sí, eh...para para ver en tu rutina la AF que estás teniendo y tus tiempos de descanso, el tiempo que permanecés sentada, así en el día a día, lo normal, ¿sí? ¿Cuántos años tenés?

Gestante: 31

Entrevistador/a: 31. Ok y el tiempo de descanso, a la noche, eh ¿a qué hora te acostás?

Gestante: Y a las 10 ya me acuesto, ya estaría durmiendo, a las 10.

Entrevistador/a: A las 10. ¿Y hasta qué hora, a qué hora te solés levantar?

Gestante: Y no duermo bien, porque mi nena está media que se cambió el sueño. Tengo una nena de 6 años y estaba durmiendo medio, estuvo con fiebre, así que estuvimos durmiendo mal esta semana, pero si no me levanto a las 9, 8 y media, 9.

Entrevistador/a: Eso habitualmente.

Gestante: Sí, porque ella va al colegio al mediodía.

Entrevistador/a: Ok, bien, entonces ella, eh... ¿Qué está, en primaria?

Gestante: En primaria, primer grado. Tengo un nene de 9 y una nena de 6.

Entrevistador/a: Ah, bueno, tenés para entretenerte.

Gestante: Si jajaja

Entrevistador/a: Si. Bien. Cuando vos te levantás, ni bien te levantás, ¿armás el desayuno, cambiás a los chicos...?

Gestante: Hago el desayuno, pongo para que se bañen, armo todo y empiezo a cocinar antes que se vayan del colegio, como entran en el mediodía, no comen en el colegio, sino que comen antes.

Entrevistador/a: Vos en el tramo desde que te levantás hasta el mediodía, en casa te estás ocupando de todo: de los chicos, de las cosas de la casa... ¿estás constantemente de pie, eh? Estás muy activa.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Ok, perfecto. ¿Ellos que entran, a las 12? ¿1?

Gestante: De una y cuarto a cinco y cuarto.

Entrevistador/a: De una y cuarto a cinco y cuarto. Ese tramo del día ¿vos volvés para casa?

Gestante: Muchas veces vuelvo al hospital porque tengo a mi hermano internado, le cortaron la pierna hace poco, porque tiene diabetes.

Entrevistador/a: Sí.

Gestante: Entonces en ese horario, trato de venir a verlo, un rato y después vuelvo a casa.

Entrevistador/a: Ok. Vos actualmente te estás dedicando a la casa, a los chicos, eh? ¿Estabas trabajando antes?

Gestante: Si antes trabajaba. Trabajaba en el barrio, haciendo el barrido y limpieza con un grupo de vecinos y después ya no laburé más ahí. Actualmente no estoy laburando.

Entrevistador/a: Ok. Me decías que en el tramo de cuando los nenes están en el cole, vos aprovechás para venir al hospital.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Y ese rato que vos estás acá, eh? ¿Vos permanecés más tiempo sentada?

Gestante: Sentada, si, me siento a hablar con mi hermano, me quedo ahí sentada, durante una hora, una hora y media que es lo que te dejan estar y después vuelvo a casa y termino de hacer lo que es la pieza y la limpieza y después ya me tiro un ratito hasta las 5 que es el horario que voy a buscar los chicos.

Entrevistador/a: ¿Más o menos a qué hora te recostás, te tomás la siesta?

Gestante: Y a las 4 y media, una hora, hasta ir a buscar a ellos.

Entrevistador/a: Ok. 4 y media hasta las 5.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Más o menos. Está bien. Bien. Ya después, eh? ¿Vas caminando en el colegio?

Gestante: Si. Está a 3 o 4 cuadras el colegio.

Entrevistador/a: Es cerquita, vas y venís con los chicos y cuando vuelven a casa, seguís haciendo...

Gestante: Tengo que hacer la merienda, entre que hacemos la tarea y todas esas cosas, estoy en movimiento, todavía.

Entrevistador/a: Bien. ¿Y así la cena también no frenás?

Gestante: Todo. No. Todo lo hago yo.

Entrevistador/a: Bueno, bastante activa dentro de casa y ya a las 10 te acostás...

Gestante: Ya si a las 10, antes de las 10 antes de comer, nos bañamos, comemos y al sobre.

Entrevistador/a: Ok.

Gestante: Y al otro día lo mismo.

Entrevistador/a: Bien. Antes del embarazo ¿vos hacías ejercicio, entrenabas, hacías un deporte?

Gestante: No, no hacía nada.

Entrevistador/a: Después la idea de ejercitarte o de por lo menos salir a caminar, hacer ejercicio, ¿eso te gustaba?

Gestante: Sí, sí tenía la idea de ir al gimnasio, o hacer gimnasio, pero bueno, después quedé embarazada y ya, ya dije bue, ya está, ya no se puede.

Entrevistador/a: Ok. Y actualmente, en base a lo que venimos hablando, ¿vos eh ves que estás mucho tiempo activa? ¿Cómo te considerás vos? ¿Cómo te ves vos?

Gestante: ¿Ahora embarazada?

Entrevistador/a: Ahora durante tu embarazo.

Gestante: Estoy más cansada, tengo más sueño, tengo más ganas de dormir que comer. Si es por mi duermo mil horas, pero bueno jajaja

Entrevistador/a: El fin de semana, ¿es parecido en la semana?

Gestante: No, los fines de semana nos levantamos re tarde, ya hacemos todo mucho más tarde, todo. Porque yo duermo, mis hijos duermen.

Entrevistador/a: Es más light la cosa. Más tranquilo.

Gestante: Si, los fines de semana sí. Antes no, porque mi hijo hacía fútbol entonces sábado, todos los sábados jugaba la pelota y jugaba la mañana, pero ahora como dejó de hacer ejercicio, no quería ir a fútbol, tengo que buscar otro club y bueno, por eso no estábamos yendo. Pero si no era sábado o domingo que nos la hacíamos todo tarde o sino, bueno, ahora sábado y domingo, que hacemos todo tarde.

Entrevistador/a: Ok. Eh, vos estás al tanto de programas que, eh, en relación al embarazo, eh? Algún taller de la AF. ¿Alguien te habló alguna vez de AF durante el embarazo?

Gestante: No no.

Entrevistador/a: ¿Qué opinas vos de eso? ¿Qué te parece a vos eso?

Gestante: No, debe estar bueno, la verdad, no sé nunca lo practiqué, nunca lo hice, así que no, no tengo idea.

Entrevistador/a: ¿Pero nunca nadie te habló sobre el tema?

Gestante: No, no. Nunca.

Entrevistador/a: Si es bueno, si no... y en los dos embarazos anteriores, ¿nada?

Gestante: No.

Entrevistador/a: Acá en el hospital nadie te dijo.

Gestante: No, nunca hablaron del tema físico, ni nada de eso.

Entrevistador/a: ¿Y vos decís que a vos sí te parece que...?

Gestante: Yo creo que estaría bueno por un tema de movimiento y de... de yo que sé, yo siento que duele un montón tener un parto normal porque tengo dos partos normal capaz, que eso

agiliza mejor a practicar todo lo que es ir a parir, no? Porque es todo un ejercicio porque ellos te dicen, yo que sé, empujá como si fuera que estás haciendo caca y lo que menos pensás en ese momento es querer hacer caca o sea, no, no te sale. Y muchas veces digo bueno capaz, que los talleres esos te enseñan a hacer eso, al tema de la respiración o no sé algo de eso, que yo en verdad nunca practiqué, nunca hice y nunca supe que alguien lo haya hecho, o sea...

Entrevistador/a: Pero entonces sí estás al tanto de que hay talleres.

Gestante: Sí sé que o sea, que algún que veo que hay posters que dicen talleres de embarazo y esas cosas, pero nunca vi, ni nadie fue, o sea, nadie me comentó cómo era ni nada, o sea, no, no tengo noción de cómo es y no tengo que hacer.

Entrevistador/a: ¿Alguien te dijo acá por qué no venís al taller?

Gestante: No no no. Lo que pasa es que yo es la primera vez que vengo, hace seis semanas que estoy embarazada...

Entrevistador/a: Ah.

Gestante: Y es la primera vez que vengo. Es re chiquito, sí, me hice una ecografía más que nada antes porque, eh, yo tenía un pólipo en el útero, entonces quería ver que esté todo bien por un tema del pólipo, viste que no esté dañando el embarazo, ni que pase nada.

Entrevistador/a: ¿Los otros embarazos los cursaste acá en el hospital o en otro lado?

Gestante: Si acá en el hospital. Mi nena no, mi nena en la obra social, porque yo era cajera de supermercado, pero mi nene si acá también. Pero mi nene nació prematuro, así que no estuve mucho tiempo, o sea, yo creo que a los 7 meses nació, es sietemesino.

Entrevistador/a: Claro. Ok. Acá el hospital tiene el taller de embarazo, los lunes, a las... no, los jueves. Perdón, leí ahí y me confundí, los jueves a las 10, 10 y media. Sí, eso tendrías que preguntarlo acá. Bueno, pero además de este taller, si por ejemplo hubiese un taller, acá, donde se dieran ejercicios, actividades para las embarazadas, ¿eso a vos te llamaría la atención?

Gestante: Sí, yo creo que estaría bueno venir y ver qué, como... cómo es, a ver qué qué, qué es... eh... si está bueno o no, probar.

Entrevistador/a: Si vos de ver ejercicios para poder aprovechar durante el embarazo, eh? Ponele por un tema disponibilidad ¿lo harías, eh en tu casa? ¿Te ves como haciéndolo en tu casa?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Bien, que actualmente con lo que te ves que vos hacer normalmente en la semana, con los chicos, que vas que venís, eh... ¿Vos ves que hay una posibilidad de sumar actividad, sea en tu casa, sea fuera de casa?

Gestante: Sisi, obvio, sí.

Entrevistador/a: Bien. ¿Y hay algo que vos sientas que te limite a poder hacerlo actualmente?

Gestante: No. Yo solamente vine por un tema de, bueno como te dije, como tenía un pólipo en el útero, por miedos a riesgos de que puede llegar a pasar algo, pero después creo como me

explicaron que no. no tiene nada, que no, no pasa nada, no, no, no genera nada en el embarazo. No, no me molestaría hacer nada lo que sea ejercicio, ni nada. Siempre y cuando no sea riesgo al embarazo.

Entrevistador/a: Siempre con cuidado.

Gestante: Claro.

Entrevistador/a: Estás recién empezando, así que todavía un poco se puede recomendar porque viste que los primeros meses... después ya te irán diciendo lo que podés hacer o lo que no podés hacer, pero en principio, bueno, estás acá iniciando, así que...

Gestante: Claro, si si es chiquito. Yo hice una ecografía porque [¿me dijo?] "te apuraste". No no, yo me hice una ecografía por un tema de que yo sabía que tenía un pólipo.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Por eso ya la doctora dice: desconfiaste del pólipo. Sí, un poco sí. Pero bueno, si.

Entrevistador/a: ¿Algo que quieras comentarnos, algo que quieras agregar el tema?

Gestante: No.

Entrevistador/a: Bueno, yo por mi parte. Si vos querés preguntar algo. No. Muchas gracias. Gracias J., si, que tengas buen día.

Transcripción correspondiente al caso BF018

Entrevistador/a: Bien, yo soy G., vengo de parte del Laboratorio de la Universidad de Flores, ¿sí? Estamos haciendo un estudio donde estamos viendo las con las embarazadas que están atendiendo en el hospital, en la semana, la cantidad de esfuerzo físico que están teniendo y también el tiempo de descanso ¿sí? Eh la cantidad de veces que por ahí vos hacés AF en la semana o porque también eh cuánto tiempo dormís, descansás, todo para ver en tu día a día normal cómo es esto ¿sí? Acá no va a haber respuestas incorrectas, o sea, vos contestá lo que te venga a la mente, de lo que recuerdes, de lo que es un día típico ¿sí? y después lo vamos hablando, lo vamos charlando ¿bien? Eh primero más que nada eh decime, contame ¿a qué hora te acostás, te solés dormir?

Gestante: A la 1 de la mañana.

Entrevistador/a: ¿A la 1?, mirá.

Gestante: No me da sueño.

Entrevistador/a: Mirá, a la 1.

Gestante: A esa hora todavía, no me da sueño. A la 1 y media...

Entrevistador/a: A la 1. Bien, a la 1, a la 1 te solés dormir ¿Y hasta a qué hora... a qué hora más o menos te solés levantar?

Gestante: A las 7.

Entrevistador/a: A las 7, ah mirá. Bueno, dormís más o menos 6 horitas, 7 horitas. Eh bien, después cuando te levantás, vos normalmente ¿arrancás, hacés el desayuno?

Gestante: Sí, llevo a la escuela a las nenas.

Entrevistador/a: ¿Tenés otros hijos?

Gestante: Sí, tengo una nena más chiquita y la otra que ya tiene 16.

Entrevistador/a: Ah.

Gestante: Tengo que llevarla si o si a la que tiene 8 años, tengo que llevarla a la escuela.

Entrevistador/a: Una tiene 8 años...

Gestante: Y la otra 16.

Entrevistador/a: Bien. 8 años y 16. Mirá. Bien, ok. Te levantás, le das el desayuno ¿y cómo te vas hasta el colegio?

Gestante: Caminando.

Entrevistador/a: Caminando. ¿Cuántas cuadras son más o menos?

Gestante: Son como caminar como 15 minutos.

Entrevistador/a: Ah

Gestante: Yo camino de [no se comprende] y Lacarra hasta Corrales.

Entrevistador/a: Ah tenés un tramito.

Gestante: Si, va a la escuela 18.

Entrevistador/a: Perá, entonces son 15 minutos de ida, después volvés 15 minutos de vuelta, entonces hacés media hora y pará porque después, la tenés que ir a buscar ¿y para ir a buscar hacés igual?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: O sea también, 15 minutos de ida y 15 minutos de vuelta.

Gestante: Pero regreso ponele, de dejarla a la escuela a la mañana y sigo trabajando hasta la hora que la voy que retirar.

Entrevistador/a: Pero vos eh cuando la dejás en el cole a ella, ¿vos el trabajo lo hacés en casa o?

Gestante: Eh, tengo un restaurante y vengo a hacer mis cosas ahí.

Entrevistador/a: Mirá ¿Y el restaurante te queda cerca del cole de ella?

Gestante: No, cerca de mi casa.

Entrevistador/a: O sea, hay que volver los 15 minutos. Ok. Medio, perá porque vos tenés restaurante.

Gestante: Camino bastante.

Entrevistador/a: Bien y me imagino que con el restaurante también tenés una jornada...

Gestante: De acá para allá...

Entrevistador/a: De acá para allá.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Pero vos estás más adentro del restaurante trabajando o estás saliendo vas, hablás con los proveedores...?

Gestante: No, estoy sentada ahí cobrando.

Entrevistador/a: Ah ¿y estás mucho tiempo sentada?

Gestante: Y ponele yo entro a las 6:30 hasta 11, 11:30.

Entrevistador/a: ¿Eso en la mañana?

Gestante: No, en las noches.

Entrevistador/a: En la noche, perdón.

Gestante: En día llego ponele... dejar en la escuela a mi hija y empiezo a hacer las cosas, no estoy sentada, voy a hacer el arroz, la crema, doy la vuelta, me voy a comprar lo que falta y esas cosas, lo hago hasta las 12, a las 12 me voy a retirar a mi hija.

Entrevistador/a: O sea vos durante toda la mañana...

Gestante: Estoy caminando, voy...

Entrevistador/a: De acá para allá, de acá para allá, no parás.

Gestante: No.

Entrevistador/a: Ok, hasta las 12, perfecto.

Gestante: A las 12 me voy a retirarla.

Entrevistador/a: Si.

Gestante: Y llego como 12:30, 12:40 de nuevo regreso, porque son 15 minutos de ida, 15 minutos de regreso.

Entrevistador/a: Ok, 15, 16, 17, 18, bien, entonces vos hasta las casi 1 estás re contra activa.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Bien.

Gestante: Y me voy a casa, almuerzo, a las 3 si o si me voy a dormir.

Entrevistador/a: A las 3.

Gestante: Si, a las 3 si o si, me agarra el sueño jajajaja

Entrevistador/a: En el lapso del medio de la 1 a las 3 ¿ahí es donde hacés la comida y almorzás?

Gestante: Si, hago la comida, nos sentamos, conversamos, comemos.

Entrevistador/a: Ok.

Gestante: A las 3 ya me agarra el sueño.

Entrevistador/a: Si ¿y desde las 3?

Gestante: Hasta las 5:40, 6.

Entrevistador/a: Hasta las 5:40 ah estás ahí nomá eh, muy bien, muy bien, está bien, bueno y después ya a las 6 entras 6:30.

Gestante: 6, 6:30, 6, me voy al trabajo.

Entrevistador/a: Ok

Gestante: Hasta las 11, 11:30 que cerramos.

Entrevistador/a: Hasta las 11:30 mirá. ¿Y ahí estás todo el tiempo sentada?

Gestante: Me levanto por ratitos, pero [no se comprende] sentada.

Entrevistador/a: Ok, bueno, la verdad que en el día a día, o sea. ¿Esto es de lunes a viernes?

Gestante: De miércoles a domingo, lunes y martes descanso, pero igual no se descansa porque tengo que llevar a mi hija a la escuela, la misma rutina.

Entrevistador/a: Bueno, pero ponele vos la ruti.. la siesta a la tarde la tomás.

Gestante: Es religiosa, todos los días, todos los días.

Entrevistador/a: Es religiosa jaja bueno, pero lunes y martes cuando termina la siesta se alarga un poco más o...

Gestante: Se alarga, no me levanto de mi cama.

Entrevistador/a: Ok ok eh pero ¿más o menos a qué hora te levantás?

Gestante: A la 7 o a la 8.

Entrevistador/a: Ah bueno 1 o 2 horitas más, es otra historia ehh bueno y...bueno estábamos...lunes y martes es el día que tenés más libre.

Gestante: Si

Entrevistador/a: Ok, ahí se alarga el tiempo que vos eh estás durmiendo, descansando.

Gestante: Descanso más, vengo a las 11, me duermo a las 12.

Entrevistador/a: Después de que te levantás de esa siesta, tipo 7, 8. ¿Cuesta después arrancar?

Gestante: No.

Entrevistador/a: ¿No? ¿Tenés la cena, hacés la cena?

Gestante: Hago la cena.

Entrevistador/a: ¿La comida en la casa te ocupás vos o qué?

Gestante: Yo.

Entrevistador/a: Ok y después ya a la noche ¿siempre acostarse más o menos a la misma hora?

Gestante: Si, no me agarra sueño, tengo que si o si estar mirando tele, el celular, a la 1, 1:30 me da sueño, antes no tengo sueño.

Entrevistador/a: Ok

Gestante: Ya mi cuerpo es así, se abre los ojo 6:30, 7, ya no puedo dormir.

Entrevistador/a: Ok, bueno, bueno, a ver. Y en cuanto a durante el embarazo eh el tema de la AF, para que se pueda entender, cuando hablo de AF me refiero a todo movimiento que hacés vos en el día a día y que implica un cierto desgaste, ¿sí? En el cuerpo, pero más que nada tiene que ver con la cantidad de tiempo que vos estás moviéndote, ¿sí? Entonces vos me

decís, que dormís a lo sumo 6 horas, ya desde las 8 arrancaste y desde las 8 hasta la 1 estás moviéndote, ¿sí? Bueno. Ese tramo de tiempo vos te estás moviendo te estás desplazando, pero no sabemos tampoco a qué intensidad lo hacés, si vas rápido, si vas lento, si vas tranquila, pero bueno, cuestión, estás en movimiento, eh después tenés este tiempo de descanso en el medio, más el tiempo de sueño, o sea acumulás más horas de sueño de la de la noche, ¿sí? ¿A vos te había hablado algo acerca de la AF para el embarazo? ¿Viste algún taller o algo por el estilo?

Gestante: mm

Entrevistador/a: Bueno, acá en el hospital hay un taller los jueves 10, 10:30, que creo que es en el pabellón azul, por las dudas después le podés preguntar a la chica, creo que está el cartel acá en el pasillo.

Gestante: Si, ya lo vi.

Entrevistador/a: Bien, después fijate cualquier cosa. Eh ¿a vos alguien algún momento te comentó a partir del embarazo o de tus anteriores embarazos el tema de moverte durante el proceso?

Gestante: Si, más o menos, me dijeron que tengo que caminar bastante.

Entrevistador/a: ¿Y quién te dijo?

Gestante: Mi abuela jaja

Entrevistador/a: ¿Tu abuela?

Gestante: Si tenés que caminar para que no sufra para dar a luz.

Entrevistador/a: ¿Así te decía la nona?

Gestante: Tengo que caminar, no estar durmiendo porque tu barriga crece mal.

Entrevistador/a: Ah

Gestante: Algo así.

Entrevistador/a: Bueno y fuiste fiel a la palabra de la abuela, la abuela no me va a mentir ¿sí? Y después, además de la abuela, ¿algún médico, alguien, nadie?

Gestante: No.

Entrevistador/a: Ok, vos crees que en la semana es posible eh agregar minutos, ratos, donde vos hagas un poquito más de actividad, ejercicio...

Gestante: Eh, no me gusta.

Entrevistador/a: No te gusta, ¿no? Pero ponele fin de semana, ah no, fin de semana estás trabajando, los lunes y martes que por ejemplo estás más tranquila, ¿vos no verías la posibilidad ahí de aprovechar?

Gestante: Puede ser, pasa que lunes y martes aprovecho a hacer mis cosas lo que es mi casa, los turnos con las chicas, ver las tareas, [no se comprende] tengo que estar ahí, con la secundaria tengo que estar ahí.

Entrevistador/a: Ok, vos en sí pensando en lo que me contaste recién de tu día a día, vos entre el tiempo que pasás moviéndote y el tiempo de descanso ¿Qué opinás? ¿Qué te parece? ¿Qué te movés bastante, qué descansas mucho, qué te parece a vos?

Gestante: No sé jajajaja me muevo bastante y me quedo, no sé, me canso y duermo.

Entrevistador/a: Te cansás... después de la jornada a la mañana ¿te sentís muy cansada?

Gestante: No, no muy cansada, pero siento que quiere descansar mi cuerpo, que me pesa la barriga, que me pesa, siento que tengo que descansar.

Entrevistador/a: En caso que, ponele, además del taller de acá que es informativo, si en el taller, eh o vieras que hay un taller donde se hacen ejercicios, ejercicios para embarazadas, ¿vos irías? Ponele que fuera un lunes o un martes.

Gestante: No, no vengo.

Entrevistador/a: ¿No?

Gestante: No.

Entrevistador/a: Pero si te dijeran, bueno como opción para que te estés moviendo eh aprovecha a caminar, eso...

Gestante: Camino.

Entrevistador/a: La caminata si, ¿con la caminata compramos?

Gestante: Camino igual.

Entrevistador/a: Ta bien, ta bien, bueno después no sé si me querés consultar algo al respecto sobre las preguntas.

Gestante: No está bien, está bien lo que me preguntó.

Entrevistador/a: Bueno, perfecto, te agradezco mucho tu tiempo, ¿sí? ¿Me recordás tu nombre?

Gestante: L.

Entrevistador/a: ¿L?

Gestante: L. P.

Entrevistador/a: L. P. ¿Qué edad tenés L?

Gestante: 35.

Entrevistador/a: Ah 35. Bien. Te voy a pedir si podés firmar acá este consentimiento yo ahora...

Transcripción correspondiente al caso BF019

Entrevistador/a: Ahí está, ya estamos grabando. Bueno D., como te comentaba, ¿sí?, quiero saber bien cómo son tus hábitos de AF durante todo el día. La AF es todo lo que vos hacés en tu casa o cuando hacés tareas domésticas, cuando vas de un lugar al otro, caminando, si vas, usas bicicleta, algo de eso, todo lo que uses para desplazarte también es AF, lo que puedas hacer en tu trabajo, si es que te movés durante tu trabajo. Así que bueno, vamos a empezar desde que te levantás hasta que te acostás, contándome bien como es todo tu día, qué hacés y vamos identificando los momentos en los que estás sentada, en los que estás en movimiento. Decime, D. ¿a qué hora te levantas?

Gestante: Eh...a las 8.

Entrevistador/a: A las 8. Y una vez que te levantás, ¿qué hacés?

Gestante: Tomo unos mates, después desayuno y ya tipo 10, 10 y media empiezo a cocinar, porque mis nenes van al cole, al mediodía.

Entrevistador/a: ¿Lo llevás vos?

Gestante: Lo llevo yo.

Entrevistador/a: Ok, entonces a las 10 empezás a cocinar, ¿hasta que hora más o menos?

Gestante: Eh...11 y media porque a las 12 tengo que estar saliendo, entran a la 1.

Entrevistador/a: Aha 11:30. ¿Esto de cocinar lo hacés en movimiento, parada?

Gestante: Si, parada.

Entrevistador/a: Ok, desde las 10 hasta las 11. Después llevas a los nenes al colegio. ¿Los llevás caminando?

Gestante: Los llevo, si, 3 cuabras camino, eh me tomo un colectivo y después, bueno, me deja a unas 5 cuabras también.

Entrevistador/a: O sea, caminás como unas 7 cuabras para ir, digamos para tomar el colectivo y 7 para volver. ¿Esto cuánto te toma más o menos?

Gestante: Estoy llegando de 1 a 2, 2:30 estoy llegando a casa.

Entrevistador/a: Aha ¿Y la caminata cuánto tiempo te tomás más o menos?

Gestante: 10 minutos.

Entrevistador/a: 10 minutos, ok, acá estarías caminando, llegás a tu casa entonces a las...

Gestante: Estoy llegando 2 y media.

Entrevistador/a: ¿12 o 2?

Gestante: 2.

Entrevistador/a: 2 y media. Y una vez que llegás a tu casa ¿qué hacés?

Gestante: Bueno, ahí eh a veces descanso, otras veces empiezo a limpiar, a ordenar un poco y ya a veces se me hace la hora que salen a las 5 y vuelvo a...

Entrevistador/a: Claro, los chicos salen a las 5. Y cuando limpiás ¿cuánto tiempo tomás para hacer todas las tareas que hagas? Que limpias, que haces...

Gestante: Bueno, a veces estoy como que un ratito porque me canso...

Entrevistador/a: ¿De cuánto estás ahora?

Gestante: Ahora, de 8.

Entrevistador/a: ¿De 8 meses?

Gestante: Y otras veces como que hago un poquito y descanso, pero últimamente me está agarrando ansiedad de que hasta que no termino, no paro.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Entonces eso como que a veces me dicen que no, me hace mal, porque después tipo a la noche estoy muerta digamos.

Entrevistador/a: ¿Quién te ha te dice que te hace mal?

Gestante: Mi mamá me dice que me calme un poco porque a veces ya me duele mucho las piernas o me pesa mucho la panza, pero tengo eso de... no de ahora del embarazo de siempre, como que si no termino algo de hacer hoy, no paro, entonces es lo que me pasa.

Entrevistador/a: ¿Y a vos te resulta muy pesado cuando hacés la acti... o sea cuando hacés limpieza en tu casa, te resulta muy pesado hacerlo?

Gestante: No no, es como que me me me, no tan pesado o sea, una costumbre que yo tengo, toda la vida hice deporte igual.

Entrevistador/a: ¿Ah sí? ¿Qué hacías?

Gestante: Vóley.

Entrevistador/a: Ah vóley.

Gestante: Entonces, me cuesta un montón ahora.

Entrevistador/a: ¿Y ahora hace cuánto que no haces vóley?

Gestante: Y desde que quedé embarazada, o sea antes jugaba en un club, toda la, casi toda la vida jugué en un club, pero después fui mamá empecé a hacerlo pero más de hobby, digamos, los fines de semana, eh jugando así con algunas amistades y ahora me está... me estuvo agarrando estos días, como que me estuve sintiendo un poco mal, porque me mandaban a hacer reposo, me empezó a sangrar la nariz, eh me empezó a agarrar un poco de retención de líquido, todo eso y al caminar también se me hinchaban todos los pies y como que me empecé a sentir mal, de bajar un cambio digamos, obvio que me dicen que está bueno, porque tengo que bajar un cambio, porque ya estoy, en un mes tengo que dar a luz, pero me empezó, me empecé a sentir mal.

Entrevistador/a: A ha. ¿Y estuviste, o sea, todos estos 8 meses estuviste siempre activa digamos?

Gestante: Si, haciendo esa rutina, también hasta los 6 estuve haciendo alisado de pelo, hago eso también, hago uñas, alisado de pelo...

Entrevistador/a: Pero ahí estás como sentada digamos, cuando hacés ese tipo de trabajo.

Gestante: No, cuando tuve el alisado estuve parada, haciendo tintura, esas cosas, pero las uñas si, sentada.

Entrevistador/a: A ha. Y hasta que...

Gestante: Pero esos horarios los hago cuando tengo libre, digamos, un tiempito.

Entrevistador/a: ¿Ahora todavía lo seguís haciendo?

Gestante: No, ya no.

Entrevistador/a: Ya no. O sea hasta hace cuánto, te estabas...

Gestante: Estuve hasta los 7, hasta hace un mes.

Entrevistador/a: Hasta los 7 trabajando. ¿Y cuánto tiempo estuviste parada?

Gestante: Y 2 horas, 3 horas.

Entrevistador/a: 2 horas, 3 horas. ¿Y después que también llegabas a tu casa y te ponías a limpiar también?

Gestante: No no no, ya descansaba un poquito, terminaba eso y descansaba.

Entrevistador/a: ¿Y el deporte decís también que hiciste vóley hasta que quedaste embarazada?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Y después no hiciste nada más, no no, ningún otro tipo de actividad, más allá de hacer las tareas de tu casa?

Gestante: No, incluso ahora estuve pensando en querer hacer algo porque estoy con dolor de espalda, estoy a veces que no puedo dormir, salgo a caminar últimamente, mucho, no mucho tampoco porque bueno, pero camino como que para que se me pase un poco.

Entrevistador/a: Claro, vos decís que bueno tuviste todo este embarazo sintiéndote bien hasta ahora, que ya te sentís un poco mal. ¿Y antes no hacías actividad por qué? ¿O sea vóley no, claramente, no?

Gestante: Porque a veces me pongo a pensar, porque viste que algunos de dicen, no hagas fuerza o no hagas esto, yo tengo una bici de spinning en casa y siempre estoy preguntándome, siempre lo hice, si ahora hago fuerza, obvio que le podía sacar toda la fuerza.

Entrevistador/a: ¿Y quién te decía que no hagas?

Gestante: Mis familiares, viste. No hagas fuerza, no hagas fuerza, no hagas fuerza.

Entrevistador/a: ¿Y a las doctoras nunca les consultaste si podías hacer o transmitiste esa inquietud?

Gestante: Si, no, vos sabes que no. Alguna...una sola vez le pregunté a una doctora y como me sangraba la nariz [no se comprende] me dice, no, mejor te recomiendo que no te recomiendo que no, que bajas, es como que me quedó el...

Entrevistador/a: Este eh, ¿cuántos años tienen tus hijos?

Gestante: Tengo una nena de 11 y el varón de 8.

Entrevistador/a: ¿Y los embarazos anteriores, cómo los viviste?

Gestante: Eh, un poco más tranquila.

Entrevistador/a: Más tranquila.

Gestante: Porque hacía por ahí deporte, o sea hacía por un poco de caminata, hacía bici, pero muy leve, viste.

Entrevistador/a: Claro. Entonces vos sentís que ahora dejaste de hacer deporte o de hacer algún tipo de actividad por fuera de tu casa por lo que te dijeron los demás.

Gestante: Si si.

Entrevistador/a: Porque a vos te decían que no hagas fuerza, que te puede hacer mal...

Gestante: Si si, todas esas cosas.

Entrevistador/a: Ok, bueno, sigamos con la rutina entonces. Vos acá llegás a tu casa a las 2, te ponés a limpiar un poquito, ¿sí? ¿Cuánto tiempo estás limpiando más o menos?

Gestante: Eh ponele 2 horas.

Entrevistador/a: Bueno. 2 horas. Ya después salís a buscar a los chicos otra vez

Gestante: Eh sí, siempre salgo una hora antes, la misma caminata, todo.

Entrevistador/a: Ok, la misma caminata. Muy bien. ¿Después una vez que llegas del cole con los nenes?

Gestante: Bueno eh, toman la merienda, que ya se la hacen ellos porque ya... Y bueno, veo si tenemos tarea, o algo, los acompaño, nos sentamos un poco y tipo 8 ya estoy cocinando.

Entrevistador/a: O sea de la 6 hasta las 8 estarías sentada, digamos.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Después ya te ponés a cocinar.

Gestante: A cocinar, sí.

Entrevistador/a: ¿Lo hacés parada también?

Gestante: Si, parada.

Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo te toma más o menos?

Gestante: Y ponele 1 hora, 1 hora y media, depende lo que cocine.

Entrevistador/a: Una hora y media. Ahí. ¿Después todo el levantado de la mesa, lavar los platos todo eso también?

Gestante: Si si.

Entrevistador/a: ¿Dentro de esta hora y media?

Gestante: Sisi

Entrevistador/a: Ok. Bueno, ¿comen?

Gestante: Si comemos, bueno, después yo me pego un baño y me acuesto.

Entrevistador/a: ¿Y a qué hora te acostas?

Gestante: Y a veces me acuesto, otras veces me acuesto mirando la tele o nos vemos una serie o algo y ponele a más tardar, siempre 11 o 12, estoy acostada, casi a las 12.

Entrevistador/a: Ok. ¿Y cómo dormís? ¿Dormís bien? ¿Te cuesta?

Gestante: Los primeros 6 meses dormía bien, ahora, hace un mes que estoy media... no, no puedo dormir bien.

Entrevistador/a: ¿Por qué? Porque te molesta la panza, porque tenés, no sé, acidez...

Gestante: Me agarra acidez, después todo lo que está pasando, como que estoy muy pensativa, pienso en un montón de cosas, que hace poco fui al médico y me dijeron que bueno que también puede ser que vaya a un psicólogo, porque puede ser que esté muy estresada, porque me hago todos los estudios y me da todo bien y me pasaba que no me podía dormir, me levantaba como asustada de golpe y me faltaba el aire y me hacía bien a empezar a caminar de nuevo, viste, respirar, toda esa cosa, me dijeron que es ansiedad, todo.

Entrevistador/a: ¿Y la doctora qué te dijo? ¿Qué salgas a caminar?

Gestante: Que salga a caminar, que tome aire o que haga algún tipo yoga algo así de embarazada, puede ser, nunca en la vida lo hice, pero...

Entrevistador/a: ¿Vos estabas al tanto de que sí se podía hacer AF durante el embarazo?

Gestante: Si, se puede hacer y algunas, digamos, pero que pasa como yo siempre fui de hacer pesas, de hacer bici, hacer cosas, bueno.

Entrevistador/a: Claro, cortaste con todo.

Gestante: Con todo, porque digo, bueno...

Entrevistador/a: Un poco por lo que pensabas vos y otro poco por lo que pensaban los demás o fue...

Gestante: No fue porque también, eh bueno también a veces no me dan los tiempos con los chicos que tengo que hacer un montón de cosas, viste. Que no es lo mismo, después también porque me agarró una anemia, que estaba muy, no tenía viste mucha energía.

Entrevistador/a: ¿Ahora durante el embarazo?

Gestante: Durante el embarazo, sí. Así que eso fue, que a veces veo que hay chicas que siguen entrenando, que siguen haciendo deporte, siguen haciendo un montón de cosa, por eso también puede ser que eh engordé bastante pero no es tampoco de comer eh ansiedad, por ahí eh no tengo tanto antojo, pero si como por ahí un fin de semana, basura, digamos, yo basura le digo pizza, empanada pero ya de la semana de hace deporte, correr, hacer ejercicio, me bajaba, digamos o jugaba y ahora es comer y no hacer nada.

Entrevistador/a: Claro. ¿Y vos pensás que podés hacer actividad ahora?, que dentro de tu día, por ejemplo, dentro de todo digamos esto sería, digamos, todo tu día, este es el tiempo que vos estás durmiendo y esto que está pintado sería que vos estás como en movimiento, ¿sí? En tus tareas de la casa. ¿Vos pensás que podrías meterle un poquito más de actividad por fuera de tu casa, no sé, salir a caminar?

Gestante: Si si.

Entrevistador/a: Ahora vos ya consultaste con el médico, te quedaste tranquila ¿te dijo que si podías?

Gestante: Sí, estoy bien.

Entrevistador/a: ¿Pensás que podrías? eh...

Gestante: Por ahí no sé cuánto, viste ahora, porque ya estoy en el último trimestre ahora, me falta un mes... para tener... eh si si me gustaría, incluso estuve averiguando viste, yoga, yoga creo, nunca en mi vida hice, no sé cómo es, si es buena viste, porque me duele mucho la espalda, estoy con mucho dolor de espalda ¿y viste que te hacen con la pelota algunos ejercicios?

Entrevistador/a: Si para aliviar el dolor de espalda.

Gestante: Lo que me olvidé de preguntarle a la doctora es, siempre tuve la duda, no me puedo hacer masajes tampoco supuestamente, no, durante el embarazo, ¿no se puede?

Entrevistador/a: ¿Quién te dijo? ¿O vos escuchaste?

Gestante: Yo lo escuche por todo el mundo y después entro en internet y dice que hay lugares que no se pueden, pero a lugares, no sé dónde, porque yo tengo la cervical hecha pelota.

Entrevistador/a: Claro. Bueno, siempre ante cualquier duda eh, siempre cada vez que vengas a la consulta médica, consúltalo con ellas, porque ellas te van a saber decir.

Gestante: Yo estoy en provincia, yo siempre viví en capital con mi mamá, me fui a vivir a provincia, por Moreno. Bueno ahora hay cosas que no, todo lo que me decían acá, por ahí allá es otra cosa y bueno, ahora ya me vine a vivir con mi mamá y le digo...

Entrevistador/a: O sea vos durante...digamos, los 7 meses...

Gestante: Estuve allá.

Entrevistador/a: En provincia.

Gestante: Y me decían, como te explicaba. Me sangraba la nariz muy seguido, me decían fuerza no. Eh, bueno entonces me quedé con eso y ahora la doctora acá me dice, no, es casi a veces normal que te sangre la nariz porque el bebé ya está creciendo, bombea más rápido la sangre todo eso, si tus estudios te salen bien...

Entrevistador/a: Claro, bueno, pero el ejercicio de fuerza, no necesariamente, o sea te impide hacer otras cosas, puedes salir a caminar y demás...

Gestante: Sí, eso sí.

Entrevistador/a: Entonces ¿vos pensás que durante este día podrías, no sé, media hora, salir a caminar o un tiempito, dentro podrías incorporar AF?

Gestante: Sí, me gustaría incluso.

Entrevistador/a: Ok, buenísimo. Y si hubiese un programa de ejercicios para embarazadas acá en el hospital, ¿vos podrías venir?

Gestante: Si, por eso lo estuve averiguando, ahora, estuve con esto ¿viste que te dije? Eh me dijeron yoga que esto que el otro, lo estuve averiguando.

Entrevistador/a: ¿Y qué horario te viene como más cómodo?

Gestante: Eh a la tarde, después del mediodía o a la mañana temprano también.

Entrevistador/a: Tipo, como en este horario.

Gestante: En este horario, ponele, no, en este horario mejor, porque ya a la tarde...

Entrevistador/a: Claro, ya después con los chicos...

Gestante: Los llevo a los nenes, todo y después los tengo que ir a buscar. A la mañana si.

Entrevistador/a: Perfecto, bueno Diana, no sé, ¿algo más que me quieras contar? ¿Algo que te resulte quizás importante contarme y que yo no te haya preguntado?

Gestante: No está bien, me vino re bien justo estos días estaba averiguando eso.

Entrevistador/a: Buenísimo.

Gestante: Dije que voy a un hospital que hagan algún ejercicio para embarazada algo más, o sea yo le decía a mi mamá, porque yo estoy acostumbrada, pero a veces como te digo, te dicen y hay mucha mujer que no sabe, porque no sabe qué hacer o dicen vos caminás o cocinas, estas parada haciendo ejercicio pero no es lo mismo, porque estas metida en lo que tenés que hacer ahí en tu casa, pero te desconectás digamos.

Entrevistador/a: Claro, otro tipo de actividad, otra cosa es la actividad, la tarea, de la casa, claro.

Gestante: Otra cosa es venir, desconectarte y hacer, digamos... relajarte un poco.

Entrevistador/a: Exacto. Así que bueno. Bueno, Diana, te agradezco mucho.

Transcripción correspondiente al caso BF020

Entrevistador/a: ¿Cómo era tu nombre?

Gestante: G.

Entrevistador/a: G. Ahí está. Bueno G., como te contaba, vamos a hablar un poco sobre tu día, para conocer cómo son tus hábitos de AF. ¿Sí? La AF es todo lo que vos hagas dentro de tu casa, las tareas del hogar, eh si salís a caminar para ir de un lugar a otro, si trabajás, todo el movimiento que puedas hacer en tu trabajo, ¿sí? todo eso también entra dentro de la AF, no solo deporte o algún ejercicio. ¿Sí?, bueno, Gladys, contame ¿de cuánto estás?

Gestante: De 6... de 6 meses, 24 semanas.

Entrevistador/a: Ahí está. Bueno, ¿a qué hora te levantás?

Gestante: Eh, me levanto a las 8, a veces a las 9 depende.

Entrevistador/a: Eh perfecto ¿y qué haces una vez que te levantás?

Gestante: Eh lo que primero darle de comer a mi gato porque llora jajaja y luego desayunarme, higienizarme y ya... tengo una abuela que no es discapacitada pero tiene como una discapacidad y bueno...

Entrevistador/a: La tenés que ayudar.

Gestante: Claro, la ayudo un poco y no y así, la veo a mi mamá un toque porque vive en el mismo piso y subo un toque a molestarla, bajo y así es mi rutina porque como estoy embarazada ya no puedo hacer nada, eso es lo que yo siento porque...

Entrevistador/a: Ah eso te iba a preguntar, o sea ¿vos sentís que no podés hacer nada? ¿Vos antes hacías algo?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Qué hacías?

Gestante: Mi rutina era levantarme temprano, irme a la mañana a trabajar, era... Solo en casa llegaba y era para comer y dormir y también estudiaba obviamente pero ahora no, por el tema que mi abuela pasó toda la crisis, que entró en terapia intensiva.

Entrevistador/a: ¿La que cuidás vos ahora?

Gestante: Claro. De que quedé embarazada justo este año y entonces como que este año dije no, hago un paro de mis estudios y ya el año continuo. Pero después hago guardia, soy recibida de cardióloga, de auxiliar y hago guardia a domicilio.

Entrevistador/a: Hacés guardia a domicilio.

Gestante: Y estuve trabajando casi a los 5 meses, si, después lo dejé porque ya...

Entrevistador/a: Como cardióloga.

Gestante: Claro, ya no abastecía el cuerpo mismo, como que el embarazo ya no me daba. Y no...

Entrevistador/a: ¿Y vos cortaste, digamos con la rutina de tu trabajo?

Gestante: De esto que yo hacía, si, pasa que yo estoy muy acostumbrada a trabajar en mi casa no paraba, siempre era trabajo, trabajo, trabajo y estudio, ahora con el tema de embarazo yo misma, o sea, mi cuerpo ya no puede, si quiero hacer algo, ya me duele.

Entrevistador/a: ¿Qué es lo que te duele?

Gestante: En realidad yo no tengo lavarropas para lavar.

Entrevistador/a: Si. ¿Lavas a mano?

Gestante: Si, lavo a mano. Entonces yo quiero hacer mis rutinas normales, pero a veces ya no puedo. Vos misma te das cuenta que ya no podés y no puedo hacer fuerza porque al poco rato ya tengo dolor y no me puedo ni parar, ni sentar.

Entrevistador/a: Entonces claro, vos no sentís que no podés hacer ya las mismas actividades de tu casa porque te duele...

Gestante: Claro, por ahora, yo... claro, por ahora, yo creo que después todo normal va a ser.

Entrevistador/a: ¿Y esto fue desde el día 1 que quedaste embarazada? o a partir de...

Gestante: Eh no, ahora, este proceso, ya cuando estaba de 5 meses, empezó ya estos dolores, como que ya como que no puedo ni dormir, como que se mueve...

Entrevistador/a: Sí ¿y hasta los 5 meses vos hacías tus tareas del hogar, lavabas, todo?

Gestante: Claro, todo normal, pasa que tampoco mi embarazo se notaba, recién se empezó a notar ahora, a veces me... yo misma me siento como que no así inútil, si no como que estoy todo el día sentada, me duele, me paro, es como que me siento así, pero no es que soy inútil jajá

Entrevistador/a: Entonces, bueno, vos llegás estás con tu abuela, vos la cuidás, la tenés que levantar. ¿Cómo es el cuidado que hacés con ella?

Gestante: Si, eh obviamente ella no se puede levantar, eh es como levantar, rotarla, darle de comer, ayudarla.

Entrevistador/a: Claro, hacés fuerza en esos momentos.

Gestante: Claro y el momento en que yo hago fuerza, ahora que está más pesada y ese momento me lastimo yo misma me doy cuenta que no puedo o llevarla al baño levantarla y todo lo demás, sacarla afuera a la plaza, aprovecho yo también para salir y distraerme.

Entrevistador/a: ¿Y cuánto tiempo te tomaría esa rutina de que la levantás, la llevás al baño? ¿Salen a caminar?

Gestante: Es que mi abuela se pone, a veces tiene días buenos y malos, a veces que momento se levanta, se para y es como que yo estoy ahí, pero no mucho igual eh, a veces ella se pone a acostar, se duerme, pero más allá no.

Entrevistador/a: Si tuvieses que contar, o sea, contabilizar el tiempo que estás, o sea, desde que la levantas, la llevas al baño, salen a caminar.

Gestante: Es que es todo el día, podés creer que es todo el día, ahora que debe estar levantada, como que ya quiere salir a la calle, se volvió callejera jajá

Entrevistador/a: ¿Y salís a caminar con ella?

Gestante: Eh a veces la acompaño, a veces como...

Entrevistador/a: ¿Pero ella sale caminando o sale en silla de ruedas?

Gestante: A veces que la llevamos en silla de ruedas, pero mayormente la llevamos en silla y...

Entrevistador/a: Hay que hacer fuerza.

Gestante: Y a veces la llevamos así, a caminar, pero también hay que hacer fuerza.

Entrevistador/a: Claro ¿todo eso lo hacés vos sola?

Gestante: Claro, más la ayudo a mi mamá, como estamos nosotras, la ayudo más a ella y más como estoy en casa como que apporto, hago algo, porque si no me quedo dormida.

Entrevistador/a: ¿Entonces vos, digamos, desayunás y después cuánto tiempo... salís a caminar con ella? ¿Cuánto tiempo más o menos?

Gestante: Si, ponele y media hora del desde las 10, 9, a veces le pasa que dé ya tipo 12, a veces como 12, 1 depende porque como del calor ya, tengo los horarios muy distintos.

Entrevistador/a: Claro. Entonces ¿De 12 a 1 almorzás con ella? ¿Preparás la comida? ¿Lo hacés parada? ¿Lo hacés sentada?

Gestante: Si, en realidad más sentada.

Entrevistador/a: Sentada.

Gestante: Y ya tipo 2, 3 son los mates.

Entrevistador/a: ¿A las 3 ya te sentás a tomar mate?

Gestante: Claro, esas horas tomo 2, 3, 4, 5 hasta tipo 6, ya son todos los mates.

Entrevistador/a: Sentada tomando mate. Ok

Gestante: Si y a veces cuando yo tengo un par de cosa que hacer, si desaparezco todo el día, así que estoy todo el día en la calle, pero no todos mis días son los días así.

Entrevistador/a: Claro ¿y ahora ya no atendés más me dijiste?

Gestante: Eh?

Entrevistador/a: Ya no atendés más, no vas más a domicilio.

Gestante: No.

Entrevistador/a: ¿Y cuándo ibas a domicilio como ibas?

Gestante: Iba de las 10, depende de las guardias que tenía, merendaba, comía, todo normal y me iba...

Entrevistador/a: Pero ibas digamos te... ¿era cerca, ibas caminando?

Gestante: Normalmente sí. Me tocaba a veces domicilios como Caballito, Flores.

Entrevistador/a: ¿Vos vivís por acá cerca?

Gestante: En Lugano.

Entrevistador/a: En Lugano.

Gestante: Sí, me tocaba más para allá y obviamente agarraba cerca de mi zona porque no... Si, iba en colectivo.

Entrevistador/a: Bueno, ¿a la noche después almor... cenás?

Gestante: Sisi

Entrevistador/a: ¿A qué hora, más o menos?

Gestante: Y tipo 9, a veces 10.

Entrevistador/a: 9 ¿La comida también la preparás sentada?

Gestante: Eh no, la prepara mi mamá a veces, sisi eso sí.

Entrevistador/a: Bueno. ¿Vos estás comiendo? ¿y a qué hora te dormís?

Gestante: Podes creer que... a veces como tipo 9, pero siempre el sueño me da a las 9, pero lo malo que ahora, esta etapa que no sé si es por el embarazo es que me levanto tipo 1 de la mañana o 2 y ya no puedo dormir y me da ese miedo de dormir.

Entrevistador/a: ¿Te da miedo dormir?

Gestante: Claro.

Entrevistador/a: ¿Por qué?

Gestante: Eso mismo me pregunto, porque yo no soy de tener ese miedo, pero ya ahí como que me da un miedo de dormir y ya tipo 2, 3 de la mañana eh me agarra de vuelta el sueño, pero trato de dormir, pero no puedo, duermo como pueda, pero bueno.

Entrevistador/a: O sea ¿vos te despertás a esa hora porque sentís miedo de algo?

Gestante: Claro, me levanto así es lo loco. O sea me levanto tipo 1 y me fijo la hora y siempre a la misma hora y me está pasando siempre, yo digo, que raro porque mis sueños son profundos y no, capaz porque mi mamá me asusta.

Entrevistador/a: ¿Por qué te asusta? ¿Qué te dice?

Gestante: Es que me dice que ve fantasmas en mi casa o hace ruido o ella viste con son medio traumados y yo como no soy de tomarlo en cuenta y...

Entrevistador/a: ¿Pero a vos te da miedo eso, no algo referido al embarazo, que haya algún fantasma o algo así?

Gestante: Claro, no no y porque ella dice que ven todo y yo digo pero siempre estoy sola y no veo nada y aparte yo vivo ahí y es raro, como eso que psicológicamente te afecta.

Entrevistador/a: Claro, te vas a acostar pensando en eso y te despertás intranquila, pero después más allá de eso ¿no sentís ninguna molestia?, no te molesta la panza, ninguna otra...

Gestante: Se mueve bastante, se mueve bastante durante la noche.

Entrevistador/a: ¿Y eso te despierta también? ¿Durante el día dormís alguna siesta?

Gestante: Ahora estoy empezando, eh pasa que como yo voy a la casa de mi pareja, yo no vivo con él todavía, pero voy varias veces, sábado y domingo, a veces me quedo más días, eh si me cuesta. De un costado me cuesta bastante, del otro costado como que se mueve y siento que lo aplasto, pero bueno lo siento, me duermo profundo pero bueno jaja

Entrevistador/a: Bueno, mirá este sería como tu día, ¿no? Esto sería donde estarías durmiendo y esto que está pintadito serían como tus momentos de AF, que como vos dijiste y sos consciente que es poco y lo hiciste por decisión propia, o sea vos decís que vos no incluís AF en tu día porque eh no lo querés así.

Gestante: Es que yo misma no eh, yo soy mucho de hacer deporte.

Entrevistador/a: ¿Qué hacías?

Gestante: Jugaba al fútbol los sábados, los sábados me iba a lo principal de fútbol y todo lo demás, me gustaba correr, iba al gimnasio, obviamente por el juego, pero más allá siempre me gusto correr, ahora en el caso mío en el que estoy embarazada no puedo hacer nada de eso porque si hago un mal movimiento es como que siento que se me va a salir al bebé.

Entrevistador/a: Claro, hoy no hacés AF, más allá de que vos decís que te duele o algo, más que nada ¿por miedo a que pase algo?

Gestante: Si porque, ejemplo, ¿no? Si yo camino de acá hasta la eh el metro, seguro lo debes conocer, ya me empieza doler.

Entrevistador/a: Te duele la parte baja digamos.

Gestante: Claro, si y antes en caso mío, yo soy de caminar muy rápido, no me dolía, entonces como que ahora siento eso, que camino muy lento como una tortuga y eso me pone más intensa porque es como que cosas que yo hacía, no las puedo hacer ahora y creo que todo eso me está afectando bastante.

Entrevistador/a: ¿En qué sentido te está afectando?

Gestante: En todo, pasa que el trabajo... al estar en casa me siento vaga, como que me levanto y la misma rutina, ya te cansa, yo soy más de salir a la... conocer más gente y entonces como que...

Entrevistador/a: Estar más activa digamos.

Gestante: Como que ahora me siento más...

Entrevistador/a: Claro y vos sentís, por ejemplo, que si salís, no sé, a caminar no rápido, vos decís que si caminas rápido a lo mejor te duele, si caminás despacio, por ejemplo ¿te duele?

Gestante: Eh sí. Sabes que sí. Porque yo, como te digo, me voy a la casa de mi pareja, él me dice, mejor caminá, porque siempre me dice caminá. A veces son 7 cuadras, ya me empieza a doler y ya no doy más y me di cuenta que cada vez es peor.

Entrevistador/a: Claro entonces vos hoy no salís a caminar nada, no haces nada, porque te duele, ¿eso lo consultaste con la doctora, se lo preguntaste?

Gestante: No le pude hablar porque está lleno de pacientes, pero siempre ella me pregunta y es raro que hoy no me pregunte, pero siempre me pregunta.

Entrevistador/a: ¿Si haces actividad?

Gestante: Claro eh más allá es como que cada vez lo siento más, pero creo que es normal, porque ya está en posición, viste.

Entrevistador/a: ¿Y vos que crees que te ayudaría, digamos, a hacer más actividad hoy?

Gestante: Es que a mí me gustaría, yo pensé que me iban a mandar taller.

Entrevistador/a: Si hay taller si si si.

Gestante: Si, ya me comentó recién, yo pensé que llevaba, primero el transcurso del embarazo y o de taller para mí, yo me animo a todo, porque también eso me favorece a mí, entonces es como que me gustaría, no es que no voy a venir a hacer, me gustaría, obviamente que sí que me gustaría hacer deporte, hacer algo porque es como que te digo, me siento muy eh.

Entrevistador/a: Claro ¿y que sentís que te limita entonces a hacer algo, salir a caminar o algo?

Gestante: Claro, igual salir a caminar es el tema del calor, el calor se me baja la presión, justo la doctora me dijo se te baja la presión, sí porque sé que me baja la presión y no es porque estaba embarazada siempre fue así eh a pesar de como bien, desayuno bien, todo lo demás igual se me baja la presión por el calor, o sea que no soporto mucho el calor, eso me cuesta también a mí, pero de caminar si, camino pero no tanto.

Entrevistador/a: Por eso vos hoy digamos dentro de tu día incluís un poco de actividad, salís a caminar un poquito.

Gestante: Claro, obviamente, porque el movimiento de lavar ropa, porque yo lavo todos los días ropa y lavo las camas, frazadas, todo eso es pesado pero los lavo porque es como que también eso de la higiene a mí me basta, entonces como que hacés movimiento.

Entrevistador/a: Pero lo seguís haciendo, porque me dijiste que no lo hacías más.

Gestante: No, o sea claro, o sea el tema de limpieza obviamente que también lo hacés en movimiento, estás en movimiento, no es que estoy sentada y viste que me traiga las tasa mi mamá, eso es algo de movimiento yo creo, ¿no? Entonces el tema de levantarme algunas cosas yo lo hago todo, en más en casa aporto más porque yo soy la que convivía con mi abuela y yo la entiendo más a ella, entonces no es que estoy sentada y no, ahora me empecé a leer algo porque dije no, estoy con el celu y el celu te aburre, a mí me aburre en casa, es como que lo dejo al lado, veo la tele, me paro, trato de no dormir porque no quiero acostumbrar mi cuerpo, yo sé cómo es y entonces como que voy al cuarto de mi mamá a chusmear, viste?

Tomamos mate y entonces es como que estoy así en movimiento, a veces mis sobrinos vienen y estoy ahí jugando con ellos, viste. Yo creo que eso es el movimiento, no es que estoy sentada, pero hay veces que me pasa que estoy de mal humor y me siento como que estoy re vaga, como que no voy a levantarlo y me pasa algunas veces, no siempre, pero creo que son medio deporte este movimiento.

Entrevistador/a: Claro si, viste lo que te contaba antes, que la AF o sea es lo que hacés de tarea, lavar la ropa, colgarla, sacarla, eso es todo lo que estás en movimiento, si tenés que subir, bajar escalera, llevar a tu abuela, caminar, eso también es AF.

Gestante: Claro. Como tengo un gato, no te comenté, tengo un gato y el tema de higiene, el bañarlo todo eso, lo hago yo, no lo hace mi mamá, porque le tiene miedo al gato, pero todo el tema de todos los días lavar el piso porque el gato a veces es medio desordenado, pero creo que eso es movimiento, pero si, no es que estoy sentada y listo.

Entrevistador/a: ¿Si hubiese un programa para embarazadas acá en el hospital, vos vendrías a hacer ejercicio?

Gestante: Si, ¿por qué no?

Entrevistador/a: ¿Y qué horario te vendría bien?

Gestante: A mí me convendría más a la mañana por el tema del calor.

Entrevistador/a: Claro, te sienta mejor este horario.

Gestante: Claro, por el tema del calor, por eso yo siempre le pido a la doctora [no se comprende] si todo a que ahora me acordé... Sí, todo a las mañanas porque a la tarde como que ya viene el calor. Y me tomo el pre metro y esperar y mi paciencia se me acaba.

Entrevistador/a: Bueno, entonces hoy digamos, lo que te limita un poquito a hacer AF es, si hay mucho calor, si te baja la presión o el dolor si sentís en la panza.

Gestante: Claro igual no es si es un espacio así, es como que...

Entrevistador/a: Si no hace tanto calor, después podrías moverte, podrías caminar.

Gestante: Si si, obviamente, pero cuando hace calor, obviamente camino, porque tengo un hermanito que va a la escuela, mi mamá a veces me dice andá a llevarla, yo la llevo, la retiro a veces.

Entrevistador/a: ¿Y cuánto caminas, cuando la llevás y la traés?

Gestante: Y ponele 3, 4 cuadras, a veces.

Entrevistador/a: Eh, 3 cuadras para ir y para volver.

Gestante: Sí, pero no es que como te digo, no es todos los días.

Entrevistador/a: No es todos los días, claro.

Gestante: Pero igual, camino, de caminar, camino, no es que me quedo sentada, porque tampoco no me puedo quedar sentada porque me duele y entonces es como que me paro, me siento, me paro, me siento y ando de acá para allá, pero siempre en movimiento.

Entrevistador/a: Está bien. Perfecto. ¿Alguna otra actividad que hagas, que sea como habitual en tu día?

Gestante: Eh no, más allá no.

Entrevistador/a: ¿Algo que me quieras comentar, que quizás yo no pregunté o pasé por alto?

Gestante: No más allá no, todo lo [no se comprende]

Entrevistador/a: Ok, bueno G.

Transcripción correspondiente al caso BF021

Entrevistador/a: Ahí está, ya estamos grabando. Bueno Y., estabas de 26 semanas, me dijiste. ¿No?

Gestante: Sí. Sí.

Entrevistador/a: 26 semanas. Bueno, vamos...

Gestante: 24.

Entrevistador/a: 24. Perfecto. Vamos a ir hablando de la AF que hacés durante todo el día. La AF es toda la que vos hacés en tu casa, cuando hacés las tareas del hogar, barrés, colgás la ropa, sacás, si vas caminando de un lugar a otro, eh, si trabajás, los movimiento que puedas llegar a hacer durante el trabajo ¿sí? Vamos a hablar sobre todo eso. Primero contame, ¿a qué hora te levantás?

Gestante: Eh, depende, a las 8, 7 y media, a veces tengo que prepararle el desayuno a mi pareja, por el tema que se va, nosotros tenemos un taller de costura y bueno, tenemos empleados y él va a abrir, pues entonces yo tengo que hacer el desayuno para toda la gente.

Entrevistador/a: ¿Para toda la gente de ahí del taller?

Gestante: Si son 2 o 3.

Entrevistador/a: ¿Y el desayuno lo hacés, lo preparás parada?

Gestante: Si, parada.

Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo te toma hacer todo eso?

Gestante: A veces hago té, café o avena, pues media hora o 15 o 20 minutos.

Entrevistador/a: Media hora. ¿Una vez que preparás el desayuno para todos, qué hacés?

Gestante: Lo alisto y lo llevo al taller y les reparto a los chicos.

Entrevistador/a: ¿Y el taller está ahí mismo donde vos vivís o tenés que ir...?

Gestante: 2 cuabras.

Entrevistador/a: A 2 cuabras.

Gestante: 2 cuadritas, sí.

Entrevistador/a: ¿Esto te toma también cuánto? Entre ida y vuelta ¿o te quedás allá?

Gestante: Si, media hora. No, solo voy, deajo, espero que terminen y vuelvo.

Entrevistador/a: Y volvés. ¿Entonces una vez que volvés?

Gestante: Estoy un rato acostada hasta las 10, 10 y media que otra vez me despierto para cocinar, hasta las 12 que otra vez vuelvo a hacer lo mismo, llevarles la comida o a veces vienen, depende.

Entrevistador/a: También, todo esto te lleva, entre que preparás, llevás, traés ¿1 hora?

Gestante: Sí, no más, 1 hora y media.

Entrevistador/a: 1 hora y media. Preparando la comida ¿la preparás parada?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: En este momento ¿vos también aprovechás para desayunar, para almorzar?

Gestante: Claro.

Entrevistador/a: Una vez que preparás todo. ¿Volvés a tu casa? ¿Qué hacés?

Gestante: Sí. Y buen, trato de descansar o a veces me pongo a lavar, a limpiar, ponele las cosas que dejé sucias durante la cocina. Nada y hago mi rutina, de limpiar, limpiar el piso, limpiar el baño, por ahí si tengo para lavar un poco, llevar arriba, todo eso.

Entrevistador/a: ¿Y todo esto cuánto tiempo te toma?

Gestante: A veces, después de almuerzo descanso, ponele hasta las 2 o 3 y ahí de las 3 arranco hasta las 5, máximo, hago merienda para los chicos y otra vez lo llevo, regreso.

Entrevistador/a: Estas desde las 3 hasta las 5 haciendo las tareas del hogar digamos.

Gestante: Sí, mejor dicho.

Entrevistador/a: ¿Y esto a vos te resulta pesado?

Gestante: Bueno ahorita, por mi embarazo, si, por el tema en que vivo en el cuarto piso, así que te imaginarás...

Entrevistador/a: ¿Y los cuatro pisos los subís y los bajas por las escaleras?

Gestante: Sí, porque no tenemos ascensor aún. Y eso, de ahí después de las 5 nada ya estoy en casa descansando hasta las 8 que viene mi pareja de trabajar o 9.

Entrevistador/a: ¿Y después ahí almu...cenan?

Gestante: Cenamos. Sí, cenamos y bueno y ahí nos acostamos, miramos tele.

Entrevistador/a: ¿A qué hora te acostás?

Gestante: Depende, a veces 9, 10. O por ahí viene una amiga y bueno, nos quedamos hasta las 11, 12 de la noche, como vive cerca.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Eso.

Entrevistador/a: ¿Y cuándo te acostás a dormir, dormís bien?

Gestante: Eh, no. Por ahora con el tema del embarazo, me cuesta mucho, en las noches, no puedo dormir. Me da, viste, como unas arañitas en los pies, por el tema también del mismo embarazo, me estaba diciendo la doctora, pero que es normal.

Entrevistador/a: ¿Pero qué sentís, que se te duermen?

Gestante: Claro, que se me duermen y me dan ganas de moverme y de patear, así, y se me corta el sueño y a veces me levanto a caminar un rato, hasta que me agarra el sueño otra vez profundamente, para no poder sentir estas molestias, que tengo en los pies.

Entrevistador/a: Sí. ¿Y antes del embarazo tenías estas molestias? No.

Gestante: No. Siempre, bueno... como trabajaba todo el día acá prácticamente.

Entrevistador/a: ¿Y ahora no trabajas?

Gestante: No, ahora por ahora no.

Entrevistador/a: ¿Dejaste de trabajar ahora con el embarazo?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿Pero desde el día 1 o...?

Gestante: Nonono, recién un mes debe ser, menos, 3 semanas, sí.

Entrevistador/a: Que dejaste de trabajar.

Gestante: Sí, que ya dejé de trabajar. A veces voy de vez en cuando a limpiar, o hacer cosas que no sea tan "esforzoso".

Entrevistador/a: Está bien. Pero no vas todos los días.

Gestante: No no.

Entrevistador/a: ¿Y cuándo trabajabas, que hacías?

Gestante: Estaba sentada, costurando.

Entrevistador/a: Todo el día sentada. Bueno, mira, yo acá te muestro, más o menos. Éstas, estos momentos que están pintados, son los que estarías en movimiento o en AF. La verdad que lo que es la tarea cotidiana, estas en todos estos momentos, haciendo actividad. Alguna tarea del hogar, cocinando, limpiando y demás... ¿Vos qué sabes de la AF durante el embarazo?

Gestante: Eh, ¿cómo en qué sentido?

Entrevistador/a: Claro, si alguien te habló sobre la AF, qué tenés que hacer, qué no...

Gestante: Sí, que tengo que caminar mucho, también reposar, eso nada más, no me aclaró más.

Entrevistador/a: ¿Y quién te habló sobre eso?

Gestante: Eh, bueno, amigas, amistades, o sea, gente...

Entrevistador/a: Está bien. Bueno y en base a lo que te dijeron, vos, salvo de lo que hacés en tu casa, ¿o sea, por fuera no hacés ningún otro tipo de actividad? ¿Salís a caminar...?

Gestante: Sí, a veces, no siempre.

Entrevistador/a: No siempre.

Gestante: No, a veces ponele viene una amiga, a veces salimos a comer algo, a comprar algo, en las tardes, no siempre estoy también limpiando, en casa.

Entrevistador/a: ¿Y qué es lo que te impide capaz salir a caminar todos los días o tenerlo como una rutina de salir a caminar todos los días?

Gestante: Eh, te soy sincera, no me gusta salir mucho por el tema del sol y no me gusta salir tanto de día, entonces, no me gusta, prefiero estar en casa tranquila viendo series, por el tema ahora que estoy así y las veces que no estaba embarazada, bueno me impedía el trabajo. Teníamos que entregar, entonces no había gente todavía tan responsable, entonces, eso.

Entrevistador/a: O sea, a vos lo que te impide ahora salir a caminar es el día, el sol, te molesta el sol.

Gestante: Si me molesta un poco y bueno a veces no hay con quién y sola no me gusta.

Entrevistador/a: Claro, sola no te gusta.

Gestante: Mi pareja prácticamente no para casi todo el día. Solo nos vemos en la hora del desayuno, almuerzo y en las noches que viene.

Entrevistador/a: ¿Y qué te ayudaría a vos a salir a caminar durante el día?

Gestante: Nada, compañía.

Entrevistador/a: Una compañía, si tuvieses compañía, el sol no sería el problema.

Gestante: Claro. Vendría a ser.

Entrevistador/a: Claro, el problema ahora es que vos querés alguien que te acompañe para salir a caminar.

Gestante: Claro, para poder salir a caminar, algo así.

Entrevistador/a: ¿Y si tuvieses que hacer alguna actividad y en un lugar cerrado, por ejemplo, en tu casa o eh, también lo podrías incluir, pensás que lo podés incluir?

Gestante: Sí, claro.

Entrevistador/a: ¿De qué manera se te ocurre lo podés hacer AF dentro de tu casa? Que no sean las tareas del hogar.

Gestante: No sé, podría...a ver...no no sé...caminar bueno no, muy poco, por ahí escuchar música, ponerme a bailar un rato, cosas así, ponernos a jugar a algo.

Entrevistador/a: Claro, pensás que eso te ayudaría a hacer actividad adentro de tu casa.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Y qué es lo que te estaría faltando, que no lo hacés ahora, digamos?

Gestante: Compañía.

Entrevistador/a: ¿Compañía también?

Gestante: Es que solo es mi pareja y yo, no tenemos....

Entrevistador/a: No tenés tenés hijos...

Gestante: No, acá, no tenemos a nadie, solo los dos, o sea amistades y por ahí familiares, pero muy lejanos, me entendés. Somos él y yo prácticamente en el departamento, así que...

Entrevistador/a: Entonces lo que a vos te ayudaría a hacer más AF es alguien que te acompañe, ya sea dentro de tu casa, como para bailar...

Gestante: Para cualquier cosa.

Entrevistador/a: ¿Y a vos te gusta bailar?

Gestante: Sí, me gusta mucho, me gusta.

Entrevistador/a: No te gusta bailar sola.

Gestante: No jajajaja parecería loca.

Entrevistador/a: Y por ejemplo no, si acá adentro del taller hubiese un programa de ejercicios para embarazadas, ¿vos vendrías?

Gestante: Claro, si no me perjudica en el tema de cómo te digo que yo tengo que cocinar para la gente, si, podría ser en las tardes, me entendés.

Entrevistador/a: Claro, por las tardes, por las mañanas no.

Gestante: No, imposible.

Entrevistador/a: Por las tardes. ¿Este es tu primer embarazo Yois?

Gestante: No, el segundo.

Entrevistador/a: El segundo ¿Y tu hijo?

Gestante: Él está en Perú.

Entrevistador/a: Está en Perú.

Gestante: No. Lamentablemente no pude traerlo, porque pasa que necesita el permiso del papá y con el que estoy acá es mi segunda pareja.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Entonces este nene, pues el papá nunca me lo quiso dar y no me lo quiere dar, entonces es un tema muy delicado todavía, que estoy ahí en juicio para poder traerlo.

Entrevistador/a: Claro, ¿cuántos años tiene?

Gestante: Ya 10 años va a cumplir.

Entrevistador/a: 10 años. ¿Y ese embarazo cómo lo viviste?

Gestante: Muy bonito, muy tranquilo, muy relajado.

Entrevistador/a: ¿Trabajabas ahí?

Gestante: No trabajaba, estudiaba. Ya estaba terminando...

Entrevistador/a: ¿Cuántos años tenés vos Y?

Gestante: Yo 27.

Entrevistador/a: 27.

Gestante: A los 17 tuve a mi primer hijo.

Entrevistador/a: Si.

Gestante: Eh no trabajaba, vivía con mamá, mis hermanos, mi pareja en ese entonces venía a visitarme y nada más y pues no sufrí como ahora, no me costó nada, al contrario, fue muy tranquilo, caminaba mucho con mi mamá, salía a comprar para todos lados...

Entrevistador/a: O sea, no tenías las molestias, o sea, más allá de que vos querés compañía y demás, ¿sentís alguna molestia que te impida salir a caminar o algo?

Gestante: No, no, no, no me impide nada en realidad, necesito capaz una compañía para salir a caminar.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Para conversar y pues no la tengo aquí y allá sí la tenía. No solo a mi mamá, sino a mis hermanos, hermanas que viven cerca o por ahí a mis sobrinos igual.

Entrevistador/a: Claro, vos tenés a toda tu familia allá en Perú.

Gestante: Toda. Toda. Acá somos mi pareja y yo y nada más. Tanto él y yo no tenemos a nadie. Tenemos allegados conocidos de Perú, pero no son nuestras familias.

Entrevistador/a: Claro, son cercanos.

Gestante: Claro, amistades de familia, pero no es como una tía, me entendés o una prima, solo él y yo. Pero, tampoco, que no paramos, no nos vemos mucho, por el tema que todo el día está trabajando.

Entrevistador/a: Claro. ¿Él trabaja también ahí en la costura?

Gestante: Si, en realidad él se encarga de eso. Entonces, los fines de semana, hasta los sábados a las 7 de la noche trabajan, porque tiene que avanzar para que el lunes la gente vuelva a tener más trabajo.

Entrevistador/a: ¿Y vos los fines de semana qué haces?

Gestante: A veces él mayormente los domingos a veces aprovecha para salir con sus amigos y bueno y yo a veces me voy a casas de amigas o a veces no, estamos ahí en casa todo el día, o a veces salimos un rato en la moto a pasear, porque tenemos un perro, entonces, tratamos de sacarlo un rato también.

Entrevistador/a: ¿Jugás un rato con el perro, estás en movimiento?

Gestante: Él está igual en el taller, con él.

Entrevistador/a: ¿El perro?

Gestante: Si, el que se encarga del perro es él. Él es el que lo saca, limpia, lo saca a pasear para que orine, en realidad se encarga él de eso.

Entrevistador/a: Vos o sea, durante el fin de semana, salís con el perro ¿cómo para caminar?

Gestante: Si, con él, los tres, a veces un rato, una hora, dos horas por día, me parece.

Entrevistador/a: ¿Estás caminando? o estás...

Gestante: Si, caminando.

Entrevistador/a: ¿Pero esto es todos los fines de semana o cada tanto?

Gestante: No, te soy sincera es solo una vez a las [no se comprende], nada más.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Nada más.

Entrevistador/a: Bueno Y., te agradezco por tu tiempo.

Transcripción correspondiente al caso BF022

Entrevistador/a: C.

Gestante: P.

Entrevistador/a: P. Bueno, yo soy V., él es G., somos de la Universidad de Flores. Estamos haciendo un estudio sobre los hábitos de movimiento y de descanso que tienen ustedes durante el embarazo y eso nos va a ayudar para pensar estrategias para ayudarlas a tener un embarazo más activo y más saludable. ¿Sí?

Gestante: Bueno.

Entrevistador/a: Eh, ¿de cuánto estás C.?

Gestante: De 24 semanas.

Entrevistador/a: 24 semanas. ¿Y qué edad tenés?

Gestante: 28.

Entrevistador/a: 28. ¿Es tu primer bebé o ya tenés otros?

Gestante: Tengo 2 más. Este es el tercero.

Entrevistador/a: ¡Ah, éste es el tercero! Mirá, vamos a hacer una grabación de la entrevista, así no pierdo tiempo anotando y después los volvemos a escuchar y ahí podemos anotar. Yo lo que te voy a preguntar es, cuáles son, digamos, a qué, vos, ¿dormís bien a la noche? ¿Qué horarios más o menos dormís?

Gestante: Como a las 11.

Entrevistador/a: A las 11 te vas a dormir.

Gestante: A las 11 sí.

Entrevistador/a: ¿Y hasta qué hora dormís?

Gestante: Hasta las 6 de la mañana.

Entrevistador/a: Te levantás a las 6.

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: Bueno. Vamos a hacer un recorrido...vamos a hacer un recorrido por esas horas del día que estás despierta y me vas a contar más o menos qué es lo que vos hacés. Bueno, contame. ¿A las 6 te levantás y qué hacés por ejemplo?

Gestante: Y preparo las cosas para los chicos, para la escuela, para el desayuno, [no se comprende]

Entrevistador/a: Claro. ¿Y a qué hora te vas?

Gestante: A las 7 y media salimos.

Entrevistador/a: ¿Qué vas a la escuela?

Gestante: A la escuela, llevo a la nena al jardín y al nene a la escuela.

Entrevistador/a: Ah. Ok. ¿Y en qué van?

Gestante: Vamos a pie, caminamos bastante.

Entrevistador/a: ¿Cuánto es bastante?

Gestante: Y como media hora camino para llevarlo al nene a la escuela, lo dejo en la escuela y a 15 minutos queda de ahí donde llevo a la nena. Todos los días camino un montón.

Entrevistador/a: Caminás un montón. ¿Y a qué hora llegás, volvés de hacer ese recorrido digamos?

Gestante: La nena entra 8 y media.

Entrevistador/a: Si.

Gestante: Entra 8 y media. Yo a 9 y cuarto estaría en casa y a las 11 y cuarto salgo otra vez porque sale primero la nena, a las 11 y cuarto salgo y voy a buscarla, sale a las 11 y 45.

Entrevistador/a: ¿Y ahí?

Gestante: Y 12 y 20 llego para retirar al nene, llego justo.

Entrevistador/a: Justo. Vas, venís...escuchame ¿y volvés a tu casa con los dos nenes?

Gestante: Volvemos a casa.

Entrevistador/a: ¿Y qué hacen?

Gestante: Me pongo a hacerles para comer, si no hice antes de salir, me pongo a hacerles para comer. Después le le ayudo con la tarea al nene.

Entrevistador/a: ¿A qué hora más o menos lo ayudás?

Gestante: Y sería como a las 2 ya.

Entrevistador/a: A las 2 lo ayudás con la tarea.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Si. Eh ¿Y después qué hacés? ¿Descansás?

Gestante: Descansamos.

Entrevistador/a: ¿Dormís siesta?

Gestante: Sí. Me tomo dos horas.

Entrevistador/a: ¿Dos horas de siesta? ¿Más o menos entre qué hora y que hora?

Gestante: Entre las 3 y las 5.

Entrevistador/a: Entre las 3 y las 5 dormís. Bien. Y más o menos, ¿a las 6 qué hacés?

Gestante: Nos levantamos 5 y media. Nos preparamos y nos vamos 5 y media. Meriendan algo y salimos porque el nene a las 6 tiene fútbol. Hay días que tiene fútbol y dos días a la semana y dos días que tiene taekwondo.

Entrevistador/a: Ah mirá que lindo. ¿Qué edad tienen tus nenes?

Gestante: El nene tiene 9 y la nena tiene 4.

Entrevistador/a: Ah la nena es más chiquita. Bueno. ¿Y a qué hora vuelven? ¿Van caminando también, en qué van a taekwondo?

Gestante: Vamos caminando porque es cerquita.

Entrevistador/a: ¿Cuánto cerca?

Gestante: Cerquita, 5 minutos de casa. Me queda así y después regresamos.

Entrevistador/a: Te quedás ahí mirando.

Gestante: Me quedo ahí, nos quedamos con la nena esperando una hora.

Entrevistador/a: ¿Y a qué hora vuelven?

Gestante: A las 7, 7 y cuarto, a veces, cuanto está lindo el tiempo, los dejo un ratito en la plaza, que hay una plaza cerca.

Entrevistador/a: Claro. ¿Y volvés y a qué hora llegás a tu casa?

Gestante: 7 y media ya estamos otra vez en casa.

Entrevistador/a: Está bien. Bien. Y después ¿qué hacen, hasta las 11 de la noche qué te vas a dormir?

Gestante: Y después yo ya me pongo a preparar la cena, cosas para el día siguiente jaja

Entrevistador/a: ¿Y te acostás? ¿Mirás la tele un rato?

Gestante: Sí.

Entrevistador/a: ¿A qué hora?

Gestante: Como a las 9 miramos un ratito. Me duermo en realidad a las 11 porque me cuesta dormir a la nena. Tiene autismo y me cuesta, [no se comprende] con el sueño.

Entrevistador/a: Bueno, mirá, esto, este dibujito que yo te hice, estas rayitas es todo lo que vos dormís y todo lo que es circulito es todo lo que estás activa. El resto que no marqué, es lo que estás vos sentada. ¿Cómo te parece esta distribución para vos en relación a tu movimiento o a tu descanso o qué opinas de ésto?

Gestante: No sé.

Entrevistador/a: ¿Te parece que estás, sos activa, que sos más activa de lo que te gustaría o sos menos activa, cómo lo ves eso?

Gestante: Si, lo tomo normal, sería la rutina que tengo.

Entrevistador/a: La rutina normal y decime una cosa, vos acá como que me contaste todo lo que hacés en la vida cotidiana, en tu tiempo libre, ¿hacés alguna actividad?

Gestante: No hago otra cosa.

Entrevistador/a: No hacés otra cosa. ¿Y te gustaría hacer otra cosa?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Por ejemplo?

Gestante: Estudiar.

Entrevistador/a: Estudiar. ¿Y algo de AF te gustaría?

Gestante: Si, también sí. Salir a caminar.

Entrevistador/a: Y eso caminás.

Gestante: Sí, pero sola, ponele caminar sola.

Entrevistador/a: Claro. ¿Qué, por ejemplo, considerarás que necesitarías tener para poder hacer más AF?

Gestante: Y tiempo jajaja

Entrevistador/a: Más tiempo. ¿Y qué necesitarías tener para, por ejemplo, que considerarás que el estar sentada para vos, qué te parece, de estar mucho tiempo sentada? ¿Te parece que es bueno? ¿Te parece que no?

Gestante: No me parece bueno.

Entrevistador/a: No te parece bueno estar mucho tiempo sentada ¿Y con relación al hecho de dormir, cómo sentís que dormís? ¿Si descansas bien? Cómo...

Gestante: No, no descanso bien.

Entrevistador/a: ¿Por qué?

Gestante: Porque estoy como pensando en los chicos que están haciendo, si están dormidos.

Entrevistador/a: Claro. Bueno. Esto hablamos de la semana. Y en los fines de semana, ¿cómo son tus fines de semana?

Gestante: En los fines de semana nos quedamos más tiempo en casa.

Entrevistador/a: En casa. ¿Y haces actividad o estás más tiempo sentada?

Gestante: Más tiempo sentada.

Entrevistador/a: Más sentada. ¿Y dormís más o dormís lo mismo?

Gestante: Duermo lo mismo.

Entrevistador/a: Lo mismo. Y decime, vos me dijiste que para ser más activa necesitarías más tiempo ¿sí? Y por ejemplo, ¿qué hacías vos antes de quedar embarazada? ¿Hacías, en tu tiempo libre, hacías otras cosas o qué es lo que hacías?

Gestante: No, estaba casi en lo mismo.

Entrevistador/a: Lo mismo. ¿Por qué?

Gestante: Sí, porque estaba con mis hermanos chiquitos y tenía casi la misma rutina que tengo ahora.

Entrevistador/a: ¿Y a vos te gustaría por ejemplo hacer algo de AF, me dijiste caminar y por ejemplo alguien te comentó alguna vez si para durante el embarazo es beneficioso ser más activa o estar menos sentada, alguien te comentó algo?

Gestante: Si me habían dicho las doctoras.

Entrevistador/a: Las doctoras, ¿qué te dijeron?

Gestante: Y si, para hacer algún ejercicio, alguna actividad, algo que me gustara.

Entrevistador/a: Y a vos ¿qué te parece eso?

Gestante: Si, estaría bueno.

Entrevistador/a: Claro. ¿Y vos por ejemplo alguna vez escuchaste hablar sobre programas de ejercicio físico para embarazadas?

Gestante: No

Entrevistador/a: Nunca escuchaste. Si existiera, por ejemplo, ¿a vos te gustaría sumarte?

Gestante: Claro, sí.

Entrevistador/a: ¿De qué dependería que lo hagas o no?

Gestante: Dependería del tiempo.

Entrevistador/a: O sea para vos...

Gestante: Si tengo, si alguien que me ayude a los horarios así con los chicos, sí.

Entrevistador/a: Claro.

Gestante: Estaría bueno.

Entrevistador/a: ¿Y a vos te parece que te faltaría alguien así que te ayude con los chicos por ejemplo?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Y alguna cosa más que sientas? Si vos por ejemplo tuvieras una varita mágica y te, la varita mágica, tenés el tiempo ese que no tenés, ¿qué te gustaría, por ejemplo, que sentís que podrías hacer?

Gestante: No sé jaja

Entrevistador/a: Y si pudieras estar menos tiempo sentada. ¿Vos considerarás que el tiempo que estás sentada durante el día o en la semana, los fines de semana, es mucho tiempo o no?

Gestante: Fin de semana [no se comprende]

Entrevistador/a: Para vos es demasiado o no, ¿cómo lo... interpretás vos?

Gestante: Más o menos

Entrevistador/a: ¿Pensás que sería para vos bueno estar menos tiempo sentada?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Y que podría ayudarte a que estés menos tiempo sentada?

Gestante: Y que tenga alguna actividad así.

Entrevistador/a: Si tuvieras alguna actividad...

Gestante: Si

Entrevistador/a: ¿Cómo que por ejemplo?

Gestante: Algo para mí.

Entrevistador/a: ¿Cómo qué por ejemplo?

Gestante: No sé, en realidad no pienso.

Entrevistador/a: Es algo que no lo pensás. Eh, bueno, y si tuvieras que darle vos un consejo a otras mamás que están embarazadas, ¿qué les dirías?

Gestante: Y que se tomen más tiempo para ellas.

Entrevistador/a: Más tiempo para ellas. Una pregunta que me gustaría hacerte. En relación a las tareas del hogar, todo eso, lo hacés todo vos, me dijiste.

Gestante: Sí, porque mi pareja trabaja de lunes a sábado todo el día y si está a la noche, si llega temprano me ayuda bastante.

Entrevistador/a: ¿Cómo te sentís con eso?

Gestante: Bien.

Entrevistador/a: No, con hacerlo todo vos, digo.

Gestante: Sobrecargada jajaja

Entrevistador/a: ¿Siempre te sentís sobrecargada? Claro. Bueno, muchas...no si querés...no sé alguna cosa más que quieras agregar... Bueno, muchísimas gracias.

Transcripción correspondiente al caso: BF023.

Entrevistador/a: Mi nombre es V.B., soy de la Universidad de Flores, y lo que estamos haciendo es un estudio para conocer los hábitos que tienen ustedes cuando están embarazadas, en relación a las costumbres de AF, de descanso, movimiento, de estar sentadas, todo eso, ¿Sí? Lo que te pido, bueno, contestá con absoluta confianza, yo voy a grabar la entrevista para poder escucharla y no tener que anotar todo lo que vos me decís.

Gestante: Dale

Entrevistador/a: ¿Cómo es tu nombre?

Gestante: J.

Entrevistador/a: ¿Y qué apellido?

Gestante: G.

Entrevistador/a: G. ¿Cuántos años tenés Jenny?

Gestante: 30

Entrevistador/a: ¿Es tu primer embarazo?

Gestante: No, el tercero

Entrevistador/a: El tercero. ¿Y de cuánto estás?

Gestante: ya ocho meses

Entrevistador/a: ocho meses, estás al final. Y escuchame, ¿tenés dos nenas, nenes?

Gestante: Tengo dos nenas

Entrevistador/a: ¿dos mujeres?

Gestante: si, y esta es la tercer nena

Entrevistador/a: Ay, bien con [no se entiende]. Bueno yo, nosotras somos tres hermanas también, ¿sabés? ¿Qué edad tienen las nenas?

Gestante: La mayor tiene doce, la menor va a cumplir ya nueve

Entrevistador/a: Ah, bueno, la última va a tener todo la niñita esta.

Gestante: Si

Entrevistador/a: Bueno, escuchame, te cuento, primero vamos a empezar como son más o menos tus días, en relación a esto no, al movimiento y al descanso. ¿A qué hora te vas a dormir habitualmente?

Gestante: Y, me voy a dormir a las once, doce

Entrevistador/a: once doce. ¿Y dormís hasta? ¿A qué hora te levantás?

Gestante: Y me levanto cada dos horas a...antes al principio de meses dormía corrido, ahora a partir de los siete meses cada dos o tres horas me levanto para ir al baño, o porque me da hambre me da sed

Entrevistador/a: Ah

Gestante: O sea no duermo tranquila

Entrevistador/a: no estás durmiendo tranquila. Y ¿cómo te levantas cansada o...?

Gestante: Cansada

Entrevistador/a: Te levantas cansada, claro. ¿Y a qué hora te levantás ya definitivamente?

Gestante: A las seis de la mañana

Entrevistador/a: a las seis te levantas, muy bien entonces, dormís estas horitas y las seis ya te levantás. Y ¿qué hacés cuando te levantas?

Gestante: Les preparo el desayuno a mis hijas, les alisto la ropa, después las despierto, las alisto para el colegio y a las siete y media ya estamos yendo para el colegio.

Entrevistador/a: ¿y en qué vas para el colegio?

Gestante: Caminando porque me queda a tres cuadras

Entrevistador/a: Ah, tres cuadras. ¿Las dejas a las dos en el colegio?

Gestante: Si, las dejo en el colegio, después vuelvo y estaba trabajando, ahora ya estoy descansando

Entrevistador/a: No estás trabajando. ¿Desde cuándo hace que no trabajás?

Gestante: una semana

Entrevistador/a: Ah ahora. ¿Y qué hacías?

Gestante: trabajo en costura

Entrevistador/a: ¿qué tipo de trabajo? ¿Estás sentada todo el día?

Gestante: Sentada todo el día

Entrevistador/a: Ah

Gestante: igual como es en casa cuando me canso...

Entrevistador/a: Ah, cosés en tu propia casa

Gestante: Bah, en la casa de mi mamá.

Entrevistado/a: Claro

Gestante: Yo alquilo y voy a la casa de mi mamá y la ayudo a mi hermana

Entrevistador/a: claro

Gestante: cuando me canso me levanto, camino un poco, cocino, a las once ya empiezo a preparar algo

Entrevistador/a: A las once, bueno, perdona, ahora estás llevando las nenas al colegio, volvés ¿y a qué hora llegas a tu casa?

Gestante: las dejo siete y media y a las ocho ya estoy en casa

Entrevistador/a: y, ¿qué hacés a las ocho?

Gestante: desayuno, limpio un poco y a las nueve arranco, arrancaba a trabajar y ahora descanso

Entrevistador/a: y ahora descansas, ¿hasta qué hora?

Gestante: hasta las once

Entrevistador/a: ¿y a las once qué haces?

Gestante: bajo a limpiar igual, para preparar la comida

Entrevistador/a: si

Gestante: después a las doce voy a buscar a mis hijas

Entrevistador/a: ¿vas de nuevo caminando?

Gestante: claro, voy de nuevo caminando, después doce y media ya estoy en casa

Entrevistador/a: si

Gestante: cocino, les doy de comer y si ahí descanso, tres horas debo descansar

Entrevistador/a: ¿Dormís o...?

Gestante: no, me duermo. Después de comer siempre me da sueño, de las una y media, hasta las cuatro, cuatro y media me quedo dormida

Entrevistador/a: bien, y ahí te quedan estas horitas de la tarde

Gestante: y después a la tarde nada, estoy con mis hijas, les ayudo con la tarea, estoy descansando, a veces me pongo a lavar ropa...

Entrevistador/a: más o menos así

Gestante: unas dos horas me debo demorar lavando ropa, pero después...

Entrevistador/a: ¿pero lavás a mano?

Gestante: a mano porque se me averió la lavadora

Entrevistador/a: Ah estamos igual. ¿A qué hora hacés ese lavado?

Gestante: Y a veces a las cinco y media hasta las siete, ocho me pongo a lavar

Entrevistador/a: claro

Gestante: después ya hago la cena y descanso ya, prácticamente estoy echada en cama

Entrevistador/a: claro

Gestante: me pongo a doblar, ordenar o hacer algunas actividades con mi hija

Entrevistador/a: claro, y ¿los fines de semanas?

Gestante: solíamos salir los sábados al parque, estábamos en la tarde, a partir de las dos de la tarde hasta las cinco que ellas corretean yo estoy sentada. Después, ahora no salimos mucho porque yo ya me canso, me canso y me cuesta mucho esfuerzo

Entrevistador/a: claro

Gestante: no, después nada, limpiar, descansar con mis hijas, preparar para la semana, antes trabajaba también los fines de semana ahora ya no

Entrevistador/a: Ah, antes trabajabas también los fines de semana. Y decime una cosa, y antes de estar embarazada, en tu tiempo libre ¿hacías alguna AF?

Gestante: Si, íbamos a la cancha, porque mi hija está entrenando

Entrevistador/a: ¿qué cosa entrena?

Gestante: fútbol

Entrevistador/a: Ah ella juega...

Gestante: y la otra hacía baile y las tenía de acá para allá en las tardes

Entrevistador/a: ellas ¿y vos?

Gestante: No, yo solo caminar, o a veces nos íbamos y jugábamos un partido, o sea iba y jugaba con ella al fútbol y así un rato con ellas, antes de embarazarme

Entrevistador/a: Antes de quedar embarazada. ¿Cuántas veces por semana hacías eso?

Gestante: los fines de semana y dos veces a la semana ellas iban a entrenar o a bailar

Entrevistador/a: claro. Bueno mirá, tu distribución del día es más o menos así como te la digo, esta línea horizontal es la que vos dormís y los circulitos son cuando estás en actividad, el resto del tiempo es que estás sentada o sin hacer una actividad, sentada o recostada sin dormir ¿qué te parece esa distribución de tu día? ¿Qué opinas sobre esto?

Gestante: que no hago nada

Entrevistador/a: ¿qué no haces nada?

Gestante: ahora sí, porque no estoy acostumbrada a estar sin hacer nada

Entrevistador/a: Ah

Gestante: estoy acostumbrada a siempre hacer.

Entrevistador/a: ¿a vos te gusta hacer?

Gestante: si, como estoy más acostumbrada a trabajar, es... mi rutina era todo el día trabajar

Entrevistador/a: y más allá del trabajo, en relación a moverte, ¿te gustaría moverte más o?

Gestante: Claro, hacer otras actividades, sí me hubiese gustado

Entrevistador/a: ¿cómo por ejemplo que te hubiera gustado?

Gestante: ir a zumba, hacer algún deporte

Entrevistador/a: ¿y esto no lo hacías antes?

Gestante: no, lo hacía un mes, dos meses y después lo dejaba

Entrevistador/a: ¿por qué?

Gestante: por el tema del trabajo, porque como soy sola, porque tengo que mantener a mis hijas

Entrevistador/a: claro

Gestante: y por eso más que todo, por temas de trabajo y por mis hijas y eso

Entrevistador/a: claro, te faltaba tiempo. Y ahora ¿te faltaría también tiempo?

Gestante: claro, ahora sí, más

Entrevistador/a: y ¿alguien te habló alguna vez del tema de la AF durante el embarazo?

Gestante: no

Entrevistador/a: ¿Acá en el hospital te comentaron algo sobre la AF en el embarazo?

Gestante: no

Entrevistador/a: y sobre... ¿vos qué opinas? ¿O alguien fuera del hospital? ¿Alguien te comentó algo?

Gestante: no, salvo que camine bastante

Entrevistador/a: ¿quién te lo dijo?

Gestante: y la doctora, o algún vecino...

Entrevistador/a: Ah, entonces ¿si te lo dijeron acá en el hospital?

Gestante: no, recién me estoy haciendo atender acá, porque me derivaron, me estaba haciendo atender en la salita

Entrevistador/a: Ah bueno pero en otras salitas si te dijeron... ¿Qué es lo que te dijeron?

Gestante: que camine un poco más, pero como ahí ya casi tuve pérdidas a los tres meses, estaba con pérdidas para perderla, tuve que hacer reposo

Entrevistador/a: Ah, ¿tuviste que hacer reposo?

Gestante: Si, después ya cuando ya estaba mejor.

Entrevistador/a: ¿dejaste de hacer?

Gestante: que camine poquito pero no mucho porque tuvimos ese riesgo de perderla

Entrevistador/a: claro

Gestante: después no, que haga las cosas con normalidad, que trate de no caminar tanto porque tu cuerpo, va a ser cesárea me dice por el tema de que estaba el riesgo de perderlo, en los meses principales, en la primera etapa.

Entrevistador/a: Ah, claro, claro, claro. Bueno, y ¿escuchaste hablar sobre programas de AF específicamente para embarazadas en algún lado?

Gestante: no

Entrevistador/a: y si existiera algún programa ¿qué te parecería a vos?

Gestante: está muy bueno, estaría bien, a veces uno se aburre sin hacer nada

Entrevistador/a: ¿Te aburrís, llegas a aburrirte?

Gestante: yo sí, cuando estoy acostumbrada a siempre hacer algo, no puedo estar sin hacer nada

Entrevistador/a: claro

Gestante: soy de las personas que siempre está en movimiento, no me gusta estar quieta sin hacer nada

Entrevistador/a: y si suponiendo que hubiera acá en el hospital algún programa de ejercicio físico, vos, por ejemplo ¿Podrías venir?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿y en qué horario te vendría mejor?

Gestante: en la tarde

Entrevistador/a: Ah, por la tarde

Gestante: si porque a la mañana como están mis hijas en el colegio y eso, se me complica

Entrevistador/a: claro, y escuchame una cosa, si vos tuvieras una varita mágica y dijeras, bueno, a ver, puedo hacer lo que yo quiero, ¿qué te gustaría hacer durante el embarazo?

Gestante: y trabajar, hacer mis actividades, o sea hacer las cosas con normalidad sin tanto complejo del embarazo

Entrevistador/a: ¿qué sentís del embarazo?

Gestante: que me tengo que cuidar bastante, alguna cosa, o hacer tal cosa que podes lastimar a la bebé

Entrevistador/a: claro

Gestante: y no, yo soy de hacer muy rápido las cosas

Entrevistador/a: y ¿qué necesitarías vos para ser más activa por ejemplo o para ser físicamente activa, o que necesitarías para poder participar de un programa?

Gestante: y la verdad es que no sé, porque yo soy de meterme a todo y después a veces lo dejo por el tema más que todo del trabajo

Entrevistador/a: y por ejemplo, para estar menos tiempo sentada, vos por ejemplo me dijiste que estar mucho tiempo sentada no hace bien, ¿qué te parece que te ayudaría a estar menos tiempo sentada?

Gestante: y hacer otra clase de actividades, otra clase de trabajo más que todo, porque mi trabajo se basa siempre en estar sentada

Entrevistador/a: claro, otro trabajo, y ¿alguna otra cosa que te gustaría por ejemplo tener para hacer más actividad o que pienses que te puede ayudar a hacerlo?

Gestante: no sé, nunca me puse a pensar eso

Entrevistador/a: nunca te pusiste a pensar... si vos tuvieras que darles un consejo a otras chicas que están embarazadas o a vos misma, un consejo, sobre este tema de la AF, del estar sentada, del descanso, de hábitos saludables, ¿qué les dirías?

Gestante: nada

Entrevistador/a: o ¿qué te dirías?

Gestante: que se alimenten más, que coman más, que caminen lo que tiene que ser y ver lo que se puede hacer en el embarazo, porque yo propiamente en mis embarazos me enfoque en trabajar, ver a mis hijas y esa es mi rutina

Entrevistador/a: esa es tu rutina

Gestante: claro, desde que tengo mis hijas es más que nada trabajo, trabajo y estar con ellas

Entrevistador/a: y ¿a vos te parece que estaría bueno también hacer otras cosas fuera de lo que es el trabajo y el cuidado de las nenas?

Gestante: si, a veces sí, armarse un tiempo libre para una misma, sí pero yo soy muy... trato de hacerlo pero estoy muy enfocada a ellas

Entrevistador/a: claro

Gestante: o sea, trato del tiempo libre que tengo a veces quiero ir al gimnasio o algo y digo no, se lo dedico a ellas o al trabajo, trabajo, y el tiempo libre que tengo es para ellas

Entrevistador/a: claro

Gestante: soy muy enfocada a ellas

Entrevistador/a: claro

Gestante: y no me doy tiempo para mí, pero sí estaría bueno contratar a alguien para hacer gimnasia o algo de eso, si me hubiese gustado hacer

Entrevistador/a: ¿te gustaría por ejemplo alguien que te pueda ayudar con las nenas o con las tareas...?

Gestante: Claro, si, porque no, yo soy, tengo si bien familia, pero no me gusta pedir ayuda, me gusta ser muy independiente

Entrevistador/a: claro

Gestante: entonces soy yo [no se entiende] nada más

Entrevistador/a: claro

Gestante: entonces, entre eso no más, no tengo otro... o sea me gusta estar con ellas no más y trabajar porque no más

Entrevistador/a: Claro. Bueno J., muchísimas gracias por todas tus respuestas, son de suma utilidad yo ahora te voy a pedir si me puedes firmar acá, mira, acá te pongo tu nombre, ¿tu DNI?

Gestante: 95...

Entrevistador/a: ¿de dónde sos Y?

Gestante: de Bolivia

Entrevistador/a: firma, aclaración y D.N.I.

Transcripción correspondiente al caso BF029

Entrevistador/a: Bueno, ya estamos grabando, bueno A. vamos a empezar a recorrer todo tu día

Gestante: Si

Entrevistador/a: me vas a ir contando desde que te levantas hasta que te acostas, todos esos momentos yo ahora te voy a ir preguntando específicamente

Gestante: dale

Entrevistador/a: para que quede claro, AF es todo el movimiento que vos hacés, no solo el ejercicio físico, lo que vos hacés en tu casa, las tareas del hogar, limpiar, barrer, no sé, caminar de un lugar a otro para ir a hacer las compras, si en lugar de usar colectivo vas caminando, ¿sí? todo lo que vos puedas moverte con tu cuerpo dentro de tu casa, en tu tiempo libre, ¿sí? todo eso es AF, ¿sí?

Gestante: dale. Bueno me levanto a la mañana

Entrevistador/a: ¿A qué hora?

Gestante: A las seis de la mañana me levanto, preparo mis hijos para ir a la escuela

Entrevistador/a: ¿cuántos hijos tenés?

Gestante: dos

Entrevistador/a: dos

Gestante: dos varones. Eh, preparo los chicos para ir a la escuela, de ahí los lleva mi pareja a la escuela, después me voy a trabajar con él, trabaja para mercado libre

Entrevistador/a: ¿Mercado libre?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿A qué hora más o menos?

Gestante: él entra a las ocho y media por ahí y bueno hasta que sale, sale nueve y media ponele, y ahí arrancamos el día. Y bueno, de ahí vamos, por ejemplo le toca Recoleta ponele.

Entrevistador/a: ¿Tenés que hacer los repartos? ¿Lo hacés en auto, en qué?

Gestante: Lo hacemos en la camioneta, pero mayormente es subir y bajar, subir y bajar, pero a veces frenamos la camioneta y hacemos dos cuadras a la redonda eh...

Entrevistador/a: ¿vos cargás los paquetes, todo?

Gestante: Es todo el tiempo, todo el tiempo en movimiento, o sea, no hay un momento en que nos quedemos quietos sentados en la camioneta, es todo el tiempo, subir bajar, agarrar paquete, ir llevar

Entrevistador/a: ¿Son paquetes chiquitos, pesados?

Gestante: Algunos son grandes, algunos son chiquitos, depende. Mi pareja, ahora no me deja levantar paquetes pesados por el tema del embarazo

Entrevistador/a: Ajá, ¿del brazo?

Gestante: Del embarazo

Entrevistador/a: Ah, del embarazo. ¿De cuánto estás me dijiste? ¿Tres meses?

Gestante: tres meses, si. Y bueno nada, después termino, llego a casa, cocino

Entrevistador/a: ¿A qué hora terminas mayormente?

Gestante: A las dos, tres más o menos

Entrevistador/a: o sea, de las diez de la mañana a las dos de la tarde, estás haciendo el reparto

Gestante: si, todo el día con movimiento

Entrevistador/a: ¿Eso es una actividad que a vos te resulta pesada?

Gestante: Depende cómo esté de ánimo, porque hay días que no tengo ganas de hacer nada últimamente, por el embarazo, supongo yo que es por eso. Porque antes era, llevar a los chicos a la escuela, venir caminando, ir al gimnasio hacer crossfit, una o dos horas de gimnasio y hoy no, hoy es como que no voy al gimnasio, no hago nada, entonces, bueno sí hago, pero hago otras cosas

Entrevistador/a: Claro

Gestante: y bueno, andaba mucho en bici también, yo trabajaba para rapi y andaba mucho en bici, hoy no sé si puedo andar en bici

Entrevistador/a: ¿no andas más en bici, no hacés más crossfit?

Gestante: Es que no sé si puedo andar

Entrevistador/a: si

Gestante: Porque no sé si le hace mal al bebé. Viste que antes se decía que no se podía andar en bici, no se podía andar en moto y eso,

Entrevistador/a: claro, que no podías hacer nada

Gestante: pero hoy no sé

Entrevistador/a: ¿vos lo consultaste con la doctora?

Gestante: No, sabés que no le pregunte ahora de preguntarle, me olvide me olvide. No no, o sea, mis días son bastantes movidos, llego a mi casa, tengo que lavar la ropa, tengo que hacerle la leche a los chicos...

Entrevistador/a: Bueno contame un poco de eso, entonces llegas a tu casa a las dos de la tarde, ¿hacés la comida?

Gestante: Si, a las cuatro los voy a buscar a los chicos porque ellos van doble escolaridad

Entrevistador/a: Está bien

Gestante: Cuatro y veinte voy a buscar a los chicos

Entrevistador/a: vos ¿vas caminando a buscarlos o cómo vas?

Gestante: Depende, a veces voy en colectivo, a veces voy caminando a veces me lleva mi pareja

Entrevistador/a: ¿Es lejos? ¿A cuánto estás?

Gestante: veinte cuadras

Entrevistador/a: veinte cuadras, ¿a veces hacés las veinte cuadras caminando?

Gestante: Si, más que nada las hago cuando vuelvo

Entrevistador/a: ¿Cuándo volvés con ellos?

Gestante: cuando vuelvo con los nenes, para que caminen un poco también. Y nada, después...

Entrevistador/a: bueno ¿en la casa?

Gestante: cocino a la noche

Entrevistador/a: ¿al mediodía cocinás?

Gestante: no, al mediodía por ahí comemos más que nada en la calle

Entrevistador/a: ok, ¿a las cuatro más o menos llegas con los nenes del colegio?

Gestante: si, cuatro y media, y bueno después hago la merienda, y me queda ahí si tengo que limpiar o lavar la ropa y eso, bueno pongo a lavar la ropa y eso, y después me acuesto, comemos tipo nueve

Entrevistador/a: las tareas esas que haces ¿cuánto tiempo te llevan?

Gestante: No sé, porque soy una mina super inquieta y estoy todo el día en movimiento, no es que soy una mina que se queda sentada en el sillón y mira tele, o la novela, nunca me gustó, yo no miro tele.

Entrevistador/a: claro

Gestante: lo único que puedo mirar es el celular, que es lo único que miro, que a la noche cuando me acuesto puedo estar dos horas ahí mirando el celular. Pero después estoy todo el día en movimiento, desde que me levanto hasta que me acuesto, a veces estoy más cansada, a veces no me quiero mover, pero bueno...

Entrevistador/a: por lo general, estás en movimiento

Gestante: por lo general siempre estoy en movimiento, siempre estoy haciendo cosas. No puedo no hacerlas porque también tengo dos hijos, entonces

Entrevistador/a: claro ¿cuántos años tienen?

Gestante: diez y ocho. Asique bueno

Entrevistador/a: bueno, y una vez que terminas, bueno ¿ya empezás a preparar la comida?

Gestante: si a las ocho, ocho y media ya, y a las nueve, nueve y media, diez como mucho

Entrevistador/a: están comiendo

Gestante: cenamos, y bueno, a veces más temprano, a veces a las nueve estamos cenando, depende como me agarre el día. Después me acuesto, me baño y me acuesto

Entrevistador/a: ¿a qué hora te acostas?

Gestante: Y a las once por ahí mayormente

Entrevistador/a: a las once. Y ¿cómo dormís, dormís bien?

Gestante: Me levanto muy cansada, duermo poco, para mi duermo poco. O sea, son ocho horas las que tenés que dormir y por ahí yo me duermo a las doce y yo me tengo que levantar de nuevo a las seis o a las siete, depende lo que tenga que hacer y...

Entrevistador/a: después, ¿durante el día te sentís cansada?

Gestante: Si, a veces trato de dormir siesta, pero a veces no puedo porque no soy una chica que duerme siesta, no, a veces no me sale

Entrevistador/a: claro

Gestante: pero no, no, estoy todo el día en movimiento.

Entrevistador/a: ¿estás todo el día en movimiento?

Gestante: Si

Entrevistador/a: y durante la noche, más allá que dormís poco, esas pocas horas que dormís, ¿las dormís bien?

Gestante: depende, porque me levanto mucho al baño a hacer pipí, así que estoy todo el día yendo al baño a hacer pipí y bueno, a la noche. Encima a la noche porque no es que viste... y bueno, durante el día trato de tomar dos litros de agua para estar hidratada.

Entrevistador/a: claro

Gestante: Antes me tomaba tres litros, ahora tomo un poco menos, pero trato de tomar los dos litros que se necesita. Pero nada

Entrevistador/a: bien, me contabas que vos antes, andabas en bici, que hacías crossfit, ¿todo eso lo dejaste porque quedaste embarazada?

Gestante: claro, quede embarazada, y bueno mi pareja me dijo bueno ahora tenés que dejar de hacer un poco de cosas porque te va a hacer mal, aparte yo hacía mucho esfuerzo en crossfit y nada, estaba, o sea como que estaba en mi mejor momento, cada vez haciendo más y más, y ahora es como que, estoy otra vez así, hace dos meses así. Nada, eso

Entrevistador/a: Bueno, eso ya después lo podés consultar con la doctora, si la doctora te autoriza que podes haces actividad, probablemente no crossfit, pero...

Gestante: Si, alguna actividad más liviana

Entrevistador/a: alguna actividad, más allá de que si bien estás en movimiento todo el día, poder hacer...

Gestante: o en casa viste, me quería hacer unas pesas más que nada para brazos

Entrevistador/a: claro

Gestante: para mantener, viste, porque uno ya, hice AF pero cuando era chica, ahora ya de grande me agarro el gemelo.

Entrevistador/a: ¿qué hacías?

Gestante: hockey

Entrevistador/a: ¿hockey?

Gestante: si, hice tres años de hockey. Y, así que nada, hoy después de tener a los chicos, después no hice más nada

Entrevistador/a: ¿Y a los otros embarazos como los viviste?

Gestante: si, era muy activa en los otro embarazos, pero nada que ver como este, porque este es como que estoy perezosa todo el día, o sea hago las cosas porque lamentablemente tengo que [no se entiende] así, pero en los otros embarazos no, hasta el último momento era, hasta el último día, me acuerdo que el último día de tener a mi nene, me baldeé toda mi casa, me caí de culo encima en el barro, todo, pero ahora no, hago las cosas pero tengo más pachorra, no tengo tanta energía como antes

Entrevistador/a: vos crees entonces, ¿que hoy no estás haciendo AF por fuera de lo que es tu casa, por lo que sentís, por lo que te dice tu marido, por eso crees que no estás haciendo ahora AF?

Gestante: Eh...no no no, porque lo puedo hacer, no lo hago porque tengo fiaca.

Entrevistador/a: y ¿qué te ayudaría a hacer actividad, activarte y hacer AF?

Gestante: Que se terminen las clases [risas], que se terminen las clases, ya no quiero ir más a la escuela

Entrevistador/a: bueno ya queda poquito

Gestante: el colegio es un estrés

Entrevistador/a: si obvio

Gestante: o sea estamos en una altura ya, encima Mateo me parece que tiene que ir a rendir, tiene que ir hasta el 22, como que ya no me quiero levantar más temprano, quiero levantarme a las diez de la mañana, desayunar tranquila, viste y después arrancar el día, viste, aunque no sé, viste que mi pareja me lleva a trabajar, entonces es como que...

Entrevistador/a: claro

Gestante: pero, es un estrés, la escuela es un estrés, los chicos, el guardapolvo, que encima mi hijo se arrastra

Entrevistador/a: lo detona

Gestante: de la escuela desde que entra hasta que sale, o sea es na na na, terrible. Mi tía me dice: "qué mugre", si tía pero no le dura un día un guardapolvo, o sea no es que yo no lo lave

Entrevistador/a: claro, si si

Gestante: todos los fines de semana lo pongo en lavandina, jabón blanco, lo friego y está impecable el lunes. Pero él...

Entrevistador/a: el martes ya está

Gestante: no, el lunes a la tarde ya viene asqueroso, pero son nenes

Entrevistador/a si obvio

Gestante: son chiquitos

Entrevistador/a: ¿tiene ocho años?

Gestante: Si es terrible, me saca canas verdes, pero bueno, tranqui. Nada más, y bueno eso

Entrevistador/a: bueno, entonces, a vos te ayudaría, una vez que terminen las clases, ¿vos podrías hacer ejercicio, en tu casa o hacer en algún lugar?

Gestante: si es que le dije a mi pareja que me haga unas pesitas, y estaba haciendo así que ahora seguramente me va a hacer, supongo.

Entrevistador/a: Si hace algo

Gestante: No, lo que pasa es que ahora estamos con el quince de la hija y bueno...

Entrevistador/a: ¿de la hija de él?

Gestante: Si ahora el quince de... ahora en dos semanas. Es el quince, asique estamos un poco ahí, tampoco es que no lo quiero joder, que está con todas las cuentas y todo, pero bueno, nada, tranqui.

Entrevistador/a: está bien ¿sabes que hay un taller de embarazo acá?

Gestante: si sabía, pero bueno, me queda medio lejos

Entrevistador/a: vos, ¿dónde vivís?

Gestante: En Barracas, claro me queda medio trasmano. Ahora me perdí, llegué un poco tarde porque me perdí

Entrevistador/a: ¿en qué viniste en colectivo?

Gestante: si, con el 46 y el 76

Entrevistador/a: si

Gestante: Así que, después nada

Entrevistador/a: o sea, si acá hubiera un programa de ejercicio para embarazadas...

Gestante: Y estuviera cerca, vengo, no tengo problema, pero...

Entrevistador/a: pero claro desde Barracas...

Gestante: queda un poco lejos, hasta acá. Pero bueno, ahora debería preguntar si puedo andar en bici, porque la bici yo ando mucho también

Entrevistador/a: claro, o hacer... o salir a caminar

Gestante: si si

Entrevistador/a: cosas para poder estar también y para que te ayude a vos también

Gestante: si, igual no tengo ganas de nada, estoy, tengo un sueño ahora, así que bueno nada, eso

Entrevistador/a: dale, buenísimo, bueno A., te agradezco mucho por tu tiempo.

Transcripción correspondiente al caso BF030

Entrevistador/a: Yo soy G., vengo de parte de la Universidad de Flores ¿sí?, esto es una conversación para el laboratorio, que trabajamos junto con las obstétricas, lo que hacemos es trata de hablar sobre durante tu embarazo, la actividad que vos tenés, el esfuerzo físico y también, la cantidad de tiempo de descanso, de reposo que estás teniendo ¿sí? Ya, no sé si te habían encuestado antes

Gestante: No

Entrevistador/a: ¿No? Bueno somos mi compañera y yo, que venimos dos veces por semana, por las dudas te pregunto por si las moscas

Gestante: si si, pero no

Entrevistador/a: ¿bien? A ver, ¿M. S. me dijiste?

Gestante: si

Entrevistador/a: M.S. ¿apellido?

Gestante: T.

Entrevistador/a: ¿cómo?

Gestante: T., es M.

Entrevistador: Ay, perdón

Gestante: No pasa nada

Entrevistador/a: bien, ¿tenés hijos aparte?

Gestante: no, el primero

Entrevistador/a: ok, el primero. ¿Semanas que llevas del embarazo?

Gestante: 43

Entrevistador/a: 43, ¿y tu edad?

Gestante: 22

Entrevistador/a: bien, vamos a hablar sobre el día a día, tanto lo que tenés de sueño, lo que descansas más lo que haces, ¿está bien?

Gestante: duermo todo el día

Entrevistador/a: ¿Sí?

Gestante: si

Entrevistador/a: bueno, por ejemplo, ¿a qué hora soles dormirte normalmente?

Gestante: yo me duermo a las doce, doce y media

Entrevistador/a: doce, doce y media

Gestante: de la noche más o menos

Entrevistador/a: si

Gestante: y me despierto seis y media, y ya estoy ahí un rato despierta hasta que mi pareja se va a trabajar y...

Entrevistador/a: si, hasta las seis, seis y pico, después cuando te levantas...

Gestante: después ya me despierto a las doce y es rutina del día, o sea cocinar y...

Entrevistador/a: o sea a las...

Gestante: cosas de casa digamos

Entrevistador/a: o sea a las seis te despertás porque se levanta tu pareja y después ¿vos seguís?

Gestante: si, o sea, después me vuelvo a dormir tipo ocho, nueve y a las doce ya estoy despierta otra vez y se hace la rutina del día

Entrevistador/a: Ok, de las ocho, nueve ¿hasta las doce?

Gestante: claro y después...

Entrevistador/a: en el corte ahí, entre las siete y las ocho, vos ¿te quedas sentada, aprovechas para hacer algo, no sé, desayunas?

Gestante: Desayuno, veo tele y me duermo, es como que...

Entrevistador/a: ¿vos estás teniendo por el embarazo mucho más reposo? te pregunto

Gestante: si, o sea si hago la rutina lo que es del día, como diciendo cocinar, limpiar un poco y después no...

Entrevistador/a: vos antes ¿hacías algún deporte, practicabas?

Gestante: no

Entrevistador/a: ¿no?

Gestante: no, estaba trabajando

Entrevistador/a: ok ¿de qué trabajabas?

Gestante: trabajaba en cocina

Entrevistador/a: en cocina, ok bien. Y en el trabajo ¿vos que estabas en una larga jornada de muchas horas? ¿Solo de noche?

Gestante: no, trabajaba solo de noche

Entrevistador/a: pero qué, ¿desde las ocho hasta la madrugada?

Gestante: si, hasta las tres, cuatro de la mañana,

Entrevistador/a: Ok, está bien

Gestante: trabajaba en un bar

Entrevistador/a: ok, más o menos, no ocho horas pero ¿laburabas unas seis horas en la cocina?

Gestante: claro

Entrevistador/a: Y la intensidad con la que trabajabas ¿era mucha?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿sí? Pero vos eras ¿cocinera, bachera?

Gestante: Yo era ayudante de cocina y bachera

Entrevistador/a: ok, perfecto. Y entonces ahora cambiaste después del embarazo directamente

Gestante: si, o sea, estaba mi pareja trabajando y me dijo que no trabaje, por un tiempo

Entrevistador/a: si

Gestante: y después hasta que nazca el bebe, un año, y que vuelva yo a retomar mi rutina

Entrevistador/a: Ok, entonces, después cuando vos te levantas ya al mediodía, ¿ahí como seguís?

Gestante: Hago las cosas de la casa, o sea, lo habitual, que se limpia, se cocina

Entrevistador/a: si

Gestante: Después estoy libre, estoy viendo tele, no...

Entrevistador/a: bien, en el día, en la semana, ¿vos aprovechas algún momento para caminar, para...?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿si? ¿Cuántas veces a la semana?

Gestante: No, o sea, salgo, salgo todos los días a caminar, no es que no

Entrevistador/a: ¿lo tomas como una rutina para vos?

Gestante: si, tranqui, o sea...

Entrevistador/a: pero bueno cuando caminas, ¿caminas tranquilo?

Gestante: si

Entrevistador/a: ok, ¿caminas en subida, en bajada?

Gestante: no, camino, o sea, salgo y camino no...

Entrevistador/a: pero me refiero a las calles, si vos elegís un circuito particular para hacer

Gestante: no, no tengo circuito, voy salgo a caminar

Entrevistador/a: ¿cuánto tiempo por ejemplo?

Gestante: Capaz estoy dos horas, una hora

Entrevistador/a: Ah

Gestante: o sea tranqui, o sea voy, estoy, camino a paso de tortuga, pero voy, vuelvo

Entrevistador/a: bueno pero, caminas entre una o dos horas

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿todos los días?

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿Sábado y domingo no caminás un poco más o...?

Gestante: si, ahí camino por ahí un poco más porque salgo a pasear y estoy activa

Entrevistador/a: Está bien, vos ¿antes cuando estabas trabajando, aparte de trabajar, practicabas algún deporte o hacías ejercicio?

Gestante: no

Entrevistador/a: ¿no? y después, ¿estás al tanto de ejercicios para poder hacer durante el embarazo?

Gestante: no

Entrevistador/a: acá en el hospital tienen un taller, un taller que brindan las chicas en el pabellón, creo que el celeste, y si en caso de que se dieran ejercicios para durante el embarazo ¿vos lo harías? ¿Te comprometerías a, no sé, a venir a clases? o si se te dieran ejercicios que se te recomendaran para hacer en casa, ¿lo harías también?

Gestante: si, o sea depende, como que no, depende la situación

Entrevistador/a: ¿te gusta hacer ejercicio, no te gusta?

Gestante: o sea si y no, o sea, capaz que me despierto un día y digo hago ejercicio y otro día te digo no, no hago nada y me quedo acostada todo el día, o sea y más ahora creo, por eso te digo no sé, depende la situación como yo esté...

Entrevistador/a: está bien, está bien

Gestante: o sea, como me siento

Entrevistador/a: Entonces, vos normalmente no has escuchado no has visto como ejercicios para la mujer durante el embarazo, ¿no has visto nada?

Gestante: claro, no

Entrevistador/a: bien, y en caso que pudieras verlo, o sea...

Gestante: averiguaría para hacerlo

Entrevistador/a: averiguar para hacerlo, para tener la información, pero después aplicarlo, depende de...

Gestante: sería un 50 y 50, depende de mi humor

Entrevistador/a: 50 y 50, ok perfecto. Después me decías, desde las doce hasta las once, vos me dijiste que te dedicás a las tareas de la casa, más que nada tareas de la casa, ¿qué es lo que terminas haciendo normalmente o lo que más te concentras en la casa?

Gestante: no, cocino, limpio, o sea, estoy con mi perra, la saco a pasear un rato también, o sea, no así que me concentro en algo no

Entrevistador/a: en el medio, entre las doce y las once, ¿tenés algún corte? que vos por ejemplo terminaste de limpiar, terminaste de cocinar, sacaste la perra, ¿te sentás en algún momento? ¿Te volvéis a acostar? ¿Te tomas una siesta en el...?

Gestante: sí, tipo tres, cuatro y ahí hasta las seis más o menos porque es cuando viene mi pareja y ahí

Entrevistador/a: sí, ahí, bien, ahí el descanso, ok. ¿Él vuelve tipo seis, seis y pico?

Gestante: Claro, vuelve tipo siete más o menos llega, pero ya estamos, a las seis sale de trabajar y estamos llamándonos, que no se duerma en el colectivo ni nada y ya estoy despierta yo

Entrevistador/a: bien, ¿cenar? ¿Qué cenan a las...?

Gestante: nueve

Entrevistador/a: nueve más o menos

Gestante: nueve, diez

Entrevistador/a: ok a las nueve, diez y ya después es un rato de...

Gestante: ver películas

Entrevistador/a: de ocio, de películas, todo

Gestante: y después a las doce a dormir yo

Entrevistador/a: pregunta, en el día, ¿vos consideras que pasas mucho tiempo sentada o recostada?

Gestante: para mí sí

Entrevistador/a: y eso, ¿vos ves que se podría cambiar un poquito y estar un tanto más activo?

Gestante: [silencio]

Entrevistador/a: ya sé, depende el día como vos me dijiste

Gestante: claro

Entrevistador/a: depende también cómo se encuentre uno

Gestante: claro

Entrevistador/a: pero según vos, ¿vos ves mayor probabilidad en la semana de agregar más tiempo en el que vos puedas estar más activa?

Gestante: capaz que hay días que si y días que no, como que no

Entrevistador/a: mira, todo lo que vos me decís que vos estáis haciendo en casa, mientras vos estés despierta y en movimiento esa es la cantidad de AF que vos estáis teniendo en el día, después si vos estáis sentada o recostada eso es ser más sedentario

Gestante: si

Entrevistador/a: entonces, lo que estamos viendo también, es cuánto vos acumulás de una cosa y de la otra, por eso te decía, según como te ves vos, a partir de lo que me contás, si acumulabas más de estar más activa, en más tiempo de AF o más sedentaria

Gestante: no, yo me veo más sedentaria, a lo que yo era antes

Entrevistador/a: si

Gestante: digamos a ahora estoy...

Entrevistador/a: porque antes con la cocina estabas a mil

Gestante: si

Entrevistador/a: ¿en la cocina laborabas todos los días? ¿De lunes a lunes?

Gestante: de lunes a viernes, tenía un solo franco,

Entrevistador/a: Ah...

Gestante: así que los fines de semana yo te trabajaba 12 horas, así, o sea era estar activa, todo movimiento

Entrevistador/a: si, entonces ahora, vos misma lo dijiste, estás más sedentaria. Pero ¿vos ves la posibilidad de, en el día, no te digo todos los días, pero en el día, poder aumentar un poquito más la AF?

Gestante: si, porque hay días que, ponele, en los que yo salgo más, estoy más levantada, más despierta y empiezo a hacer de todo, y me agarra la...

Entrevistador/a: y ahí si vos vieras que te hagan un par de ejercicios acá en el taller por ejemplo, o lo buscás y lo ves en internet, ¿vos lo podrías hacer en casa? a algún que otro ejercicio, aunque sea con silla, con no sé con algún material de casa, aprovechar el tiempo...

Gestante: si

Entrevistador/a: ...que estás en casa. Y así estar un poco más activa ¿sí?

Gestante: si, si, seguro

Entrevistador/a: bueno, ¿algún comentario que quieras hacer sobre la charla?

Gestante: no

Entrevistador/a: ¿no? Bueno, te agradezco el tiempo ¿sí? para que te doy el papelito con tu consentimiento. Esto lo dejamos grabados nosotros, pero igual de todas maneras, quedate tranquila que es para un registro, es como una experiencia de parte nuestra

Transcripción correspondiente al caso BF031

Entrevistador/a: Buen, yo soy G., vengo de la Universidad de Flores.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Sí? Estamos encuestando a las chicas que, a las embarazadas que están atendiendo las obstétricas, ¿sí? para conocer, durante el proceso de embarazo, como... el esfuerzo físico que están teniendo y también los tiempos de descanso ¿sí? Entonces te voy a preguntar el nombre y apellido completo.

Gestante: M. J. B. P.

Entrevistador/a: M. J. B. ¿P?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Semana de gestación?

Gestante: 20, 20 semanas.

Entrevistador/a: ¿Tenés hijos a parte?

Gestante: Si, una.

Entrevistador/a: Una. Una nena de...

Gestante: Una nena de 1 año y medio.

Entrevistador/a: Bien. De año y medio. ¿Vos qué edad tenés?

Gestante: Yo tengo 30, ahora voy a cumplir 31.

Entrevistador/a: Bueno, 31. Bien ¿ya ya lo cumplís?

Gestante: No, el lunes los cumplo.

Entrevistador/a: Bueno, ya estamos, ya estamos.

Gestante: Ya tengo 31.

Entrevistador/a: Bueno, eh, te consulto, vamos viendo en el día a día, cómo es un día típico por ahí tuyo en la semana, también cómo cómo te manejas vos en la semana, ¿sí? Vamos a ver la rutina que vas teniendo ¿sí? ¿Normalmente a qué hora te solés dormir?

Gestante: Y ahora por mi bebé, a las 12.

Entrevistador/a: A las 12. Ok a las 12 y hasta que hora, ¿a qué hora te despertás?

Gestante: Y a las 8.

Entrevistador/a: A las 8. Bien. ¿Ya después una vez que te levantás, vos eh ya preparas el desayuno, te ponés a hacer cosas? ¿Cómo es el día?

Gestante: O sea me levanto, hago el desayuno.

Entrevistador/a: Si.

Gestante: Y bueno después yo tengo un kiosquito, o sea, tengo que atender si o si el kiosquito, viste.

Entrevistador/a: Ah ¿seguís trabajando?

Gestante: Sisi.

Entrevistador/a: Bien, bien. OK, entonces, vos te levantás y ya desde las 9 en adelante y te vas a atender el kiosco.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Hasta qué hora?

Gestante: Hasta las 8.

Entrevistador/a: Ah todo el día.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Ok. Hasta las 8. Bien. Bien y en este lapso, desde las 9 de la mañana hasta las 8, ¿vos estás siempre de pie?

Gestante: No, a veces me siento, a veces me acuesto un rato...

Entrevistador/a: ¿Tenés para acostarte?

Gestante: Claro, depende a quién me ayude. Igual como el kiosco está en mi casa, o sea, tengo siempre a alguien que me ayude: o mi marido, o viene una sobrina, que se yo, de nosotros y a veces me ayuda ahora.

Entrevistador/a: ¿Pero vos pasás bastante tiempo de pie?

Gestante: Y por lo general sí.

Entrevistador/a: ¿Y tomás alguna siesta a la tarde?

Gestante: No, eso va dependiendo de lo que tengo que hacer en el día.

Entrevistador/a: ¿Pero normalmente?

Gestante: Normalmente no.

Entrevistador/a: Ok, entonces trabajás de corrido.

Gestante: De corrido, digamos.

Entrevistador/a: Llegás a las 8 a tu casa... o terminás de trabajar a las 8.

Gestante: No, porque como yo vivo ahí...

Entrevistador/a: Ah, perdón sí.

Gestante: Como yo vivo ahí, yo lo voy manejando, por ahí tengo que salir, entonces lo cierro antes, eso va dependiendo lo que...

Entrevistador/a: Terminás de trabajar y después ¿entre las 8 y las 12, vos preparás la cena?

Gestante: Claro, preparo la cena, me siento o me acuesto, hasta que mi bebé se duerme.

Entrevistador/a: Ta bien, porque tenés la nena de año y medio.

Gestante: Claro.

Entrevistador/a: Entonces, preparás la cena, te ocupas de la nena y después tenés un momento de ocio antes de dormirte o ¿ya te vas preparando para descansar? Te quedas acostada...

Gestante: No, en ese transcurso, ya me voy preparando, todo.

Entrevistador/a: Ok.

Gestante: Para descansar.

Entrevistador/a: Bien, te comento, va...te pregunto más que nada, ¿vos, sabés de ejercicios para hacer durante el embarazo, ejercicio físico?

Gestante: Sisisi

Entrevistador/a: ¿Si? ¿Quién te informó?

Gestante: Eh...Pasa que yo, el año pasado, cuando tenía a mi otra bebé, tenía la obra social y ahí bueno te daban una clase de cómo hacer ejercicio, todo eso de embarazo.

Entrevistador/a: ¿Con qué obra social fue?

Gestante: OSECAC

Entrevistador/a: OSECAC, bien. ¿Era como un taller de capacitación?

Gestante: Si pero eran días, suponete, que se yo, eran 3 clases virtuales, porque era en pandemia y te explicaban ahí, como que te preparaban para el parto.

Entrevistador/a: Bien. Está bien, perfecto. Eh... ¿y esto cuánto duró?

Gestante: Por eso, te digo, 3 clases eran.

Entrevistador/a: Ah 3 clases.

Gestante: Si, 3 clases, una vez por semana.

Entrevistador/a: Bien y hoy por hoy, ¿vos estás pudiendo aplicar los ejercicios que te enseñaron?

Gestante: Y algunos sí y otros por el tiempo, también.

Entrevistador/a: Entonces ¿un limitante de que vos puedas hacerlo es el tiempo?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿El tiempo de qué? El tiempo del trabajo, el tiempo que estás ocupada...

Gestante: Claro, porque uno siempre está haciendo algo.

Entrevistador/a: Igual, vamos a diferenciarlo. Todo el tiempo que vos estás de pie y estás en movimiento, estás haciendo algo, vos estás activa. Todo ese tiempo vos estás haciendo AF. Después, cuando vos estás acostada, si o sentada, eso es cuando uno está más sedentario. ¿Sí?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Esto también te lo explicaron de esta manera en la obra social?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Bien. Y hoy por hoy, vos estás pudiendo hacer algunos ejercicios, no todos. ¿Y cuánto tiempo lo aprovechás hacer, esos ejercicios?

Gestante: Y 20 minutos, por ahí.

Entrevistador/a: 20 minutos. ¿Todos los días?

Gestante: No, todos los días, siempre y cuando pueda. O sea, 2 días capaz a la semana, por ahí.

Entrevistador/a: Vos el trabajo y esta rutina que me marcaste es todos los días ¿de lunes a lunes?

Gestante: Todos los días, sí.

Entrevistador/a: Ok. Y...

Gestante: Lo que sí, por ahí los domingos, yo descanso, eso si me los tomo.

Entrevistador/a: El domingo vos descansás mucho más pero, o sea, estás mucho tiempo más reposando o aprovechás también a ejercitar un poco más.

Gestante: No. Descansando, ya demasiado jajaja

Entrevistador/a: Ok, ok. Entonces, vos tenés noción de ejercicios para hacer en el embarazo ¿qué ejercicios te acordás?, si los podés describir.

Gestante: Por ejemplo, con la pelota.

Entrevistador/a: ¿Qué tamaño, chica, grande?

Gestante: No, la pelota grande que ocupan para sentarse.

Entrevistador/a: Ah esa, como una azul, grandota o roja.

Gestante: Si

Entrevistador/a: La medicine ball. Sí.

Gestante: Y bueno, por ahora, yo estoy haciendo eso no más.

Entrevistador/a: ¿Pero con esa pelota cómo hacés?

Gestante: Y me siento y trato de hacer los ejercicios, después de estar sentada también haciendo ejercicio.

Entrevistador/a: Como levanto una pierna... ¿esos? ¿Así? Bien. Acá en el hospital también hay un taller que dan en maternidad me parece, si bien no dan ejercicios pero también, dan ese taller como para orientar el parto ¿sí? La idea es más adelante, si se pueden incluir clases de ejercicios, para las embarazadas. Si hoy por hoy, bueno vos ya tenés la información pero hoy por hoy vieras nuevos ejercicios para agregar, ¿vos los harías en la semana, mientras puedas?

Gestante: Sí, siempre...

Entrevistador/a: Nuevos ejercicios, nuevas posibilidades de moverte durante el embarazo...

Gestante: Sí, yo la verdad que es la primera vez que vengo, o sea, como a atenderme en el hospital, porque tenía la obra social pero yo veo que dentro de todo te dan mucha posibilidad acá, lo que si no sabía de las charlas que vos me dijiste.

Entrevistador/a: Sí, hay un taller, los jueves a las 10 y media.

Gestante: Eso no sabía, pero después veo que, o sea, te atienden rápido, todo eso, por el poco tiempo que yo estuve acá, para sacar turno, todo eso.

Entrevistador/a: Bien.

Gestante: Me atendieron bien.

Entrevistador/a: Entonces, una cuestión que vuelvo. ¿Algo que limite que vos puedas mantenerte o el realizar los ejercicios, me dijiste, es tu tiempo?

Gestante: Claro, lo que pasa que viste cuando vos tenés tu primer bebé, es como que a uno como mujer te agarra miedo, entonces está bueno eso que vos decís, si van a hacer un taller que puedan entrometer ejercicios, está bien, para orientar también a la persona, eh...porque no todos tienen la posibilidad, que se yo, de tener una obra social que te explique o no también no todos los hospitales cuentan con los talleres esos que vos me estás diciendo, está bueno.

Entrevistador/a: Bueno, bien.

Gestante: Yo creo que también depende de que una persona se organice ¿no?

Entrevistador/a: A ver y en base al tiempo que vos tenés en la semana, como lo tenés distribuido, que también vos trabajas en el kiosco, ¿vos pensás que puede haber más ratos en que aproveches hacer un poquitito más de ejercicio?

Gestante: Claro, si uno se da tiempo para venir a los controles, yo creo que sí, siempre y cuando sea para beneficio de uno y también para beneficio de tu bebé, uno hace el tiempo.

Entrevistador/a: Perfecto. Muy bien. Bueno.

Transcripción correspondiente al caso BF032

Entrevistador/a: Yo soy G. y vengo del Laboratorio de la Universidad de Flores. Vamos a hacer una breve charla sobre durante tu embarazo, el desgaste físico que estás teniendo y también el tiempo que permanecés sentada o los períodos que más aprovechás para el descanso, ¿sí? Que permanecés sentada, ¿bien? Eh, vamos a ver esto en cuanto a la AF que vos tenés en la semana ¿sí?, todo movimiento que vos hagas en la semana, vos pensá en un día típico, que por ejemplo, ya desde que te levantás, arrancás a caminar o a ponerte a hacer cosas para el hogar, cada vez que estás en movimiento, eso implica que vos estás haciendo AF. ¿Sí? Cuando vos ya estás sentada o recostada, estás más en reposo, ¿sí? Es el tiempo que vos estás más sedente, ¿sí? Que no estás gastando energía. ¿Sí? Entonces. En principio te pregunto ¿en qué horario solés acostarte y dormir?

Gestante: Y yo duermo a eso de las 11, 11 y media.

Entrevistador/a: Normalmente, mismo horario.

Gestante: Eh si, en las noches si duermo en ese horario. Después descanso a eso de la 1, después de comer el almuerzo.

Entrevistador/a: Volvamos para atrás, a las 11. De las 11 dormís ¿y a qué hora te levantás?

Gestante: Duermo 2 horas.

Entrevistador/a: ¿2 horas?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Dormís cortado a la noche?

Gestante: No, 2 horas duermo, después me levanto y hago las cosas y después meriendo y hasta la noche no duermo.

Entrevistador/a: ¿A la noche no dormís?

Gestante: No. A la noche sí duermo, pero después de las 11.

Entrevistador/a: Ah, bueno ahí a las 11. ¿Dormís a las 11 y a qué hora te levantás?

Gestante: Y me levanto a las 8.

Entrevistador/a: A las 8. Ok. Bien, una vez que te levantás, ¿vos vas preparás el desayuno, ya te pones a hacer cosas de la casa?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Qué hacés?

Gestante: Me levanto, preparo la comida para mi marido y después hago el desayuno y me acuesto también, pero no duermo, solo me acuesto.

Entrevistador/a: ¿Y qué te acostás, tipo a las 10?

Gestante: Si, media hora, después me levanto para hacerme algo de comer y miro la tele.

Entrevistador/a: Ok ¿el desayuno a qué hora lo hacés más o menos?

Gestante: Y 8 y media.

Entrevistador/a: 8 y media y volvés a recostarte ¿a qué hora?

Gestante: Me acuesto a eso de las 9...

Entrevistador/a: Sí

Gestante: Y después me levanto, lavo un poco las cosas que tengo sucias y hago la comida ya.

Entrevistador/a: Está bien. De 9 hasta que hora, de 9...maso...entre las 9 y las 12...

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Cuánto tiempo permanecés recostada?

Gestante: Media hora.

Entrevistador/a: Ah

Gestante: Después del desayuno

Entrevistador/a: Ok. Bien, entonces, después prepararás las cosas, hacés cosas de la casa, armas el almuerzo, ¿eso a qué hora es más o menos?

Gestante: El almuerzo lo armo 11 y media.

Entrevistador/a: 11 y media. Sí. Bien. Después del almuerzo, ¿cómo sigue el día?

Gestante: Y ahí es donde tomo la siesta.

Entrevistador/a: Bien. ¿Después del almuerzo? ¿La siesta hasta qué hora es?

Gestante: Hasta las 2, más o menos.

Entrevistador/a: Hasta las 2. Ok. Y ya después lo que queda desde las 3 de la tarde hasta la cena...

Gestante: Ahí estoy afuera, sentada, tomando un poco de aire, normal con mi familia, hablando.

Entrevistador/a: ¿Pero te quedás sentada?

Gestante: Si, sentada. A veces camino para ir a comprar algo, viste, pero normalmente...

Entrevistador/a: ¿Cuánto solés caminar?

Gestante: Y si soy de caminar bastante, al venir acá, viste, yo no vivo acá, vivo en provincia, camino bastante y camino todo el tiempo casi.

Entrevistador/a: ¿Pero más o menos cuánto tiempo decís, entre que vas, volvés, vas caminando?

Gestante: Ponele 1 hora y media, camino. A veces me voy a lo de mi mamá...

Entrevistador/a: ¿Siempre es el mismo horario?

Gestante: Sí, siempre.

Entrevistador/a: ¿En qué horario hacés la caminata?

Gestante: Y después de la merienda más o menos.

Entrevistador/a: ¿Más o menos?

Gestante: La merienda la hago a las 5 y media...

Entrevistador/a: Sí.

Gestante: Y después de las 5 y media voy a caminar y eso.

Entrevistador/a: ¿Y qué estás caminando hasta las 7 de la tarde?

Gestante: Si, si, más o menos.

Entrevistador/a: Ok. Ya después a las 7 volviste...

Gestante: Vuelvo y hablo un rato con mi pareja, porque es el horario en que llega...

Entrevistador/a: Si.

Gestante: Y ahí vemos que pensamos para comer, algo.

Entrevistador/a: Sí. Y ya después, ahí a las 11 de vuelta a dormir.

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Ok. Ok. La cena ¿la cena qué es a las 8?

Gestante: Eh 8.

Entrevistador/a: A las 8 ¿y ya después permanecés sentada y después te acostás?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Ok. En cuanto a realizar AF en la semana. ¿No sé si antes hacías algún deporte, si hacías ejercicio?

Gestante: Normalmente, salía a caminar, trotar, pero ahora como que me siento muy cansada, muy agotada, solo que camino, camino ahora, estando embarazada.

Entrevistador/a: Solo caminás. ¿Todos los días?

Gestante: Todos los días camino.

Entrevistador/a: Todos los días. Ok ¿Y buscaste, viste ejercicios para hacer durante el embarazo?

Gestante: Había escuchado, pero nunca...

Entrevistador/a: ¿Dónde lo habías escuchado?

Gestante: Acá en el hospital, vi en los carteles, viste, que hacían eso de yoga, como yo vivo lejos...

Entrevistador/a: ¿Clase de yoga acá en el hospital?

Gestante: Sí, creo que ahí hay en la puerta...creo...o era algo de...

Entrevistador/a: Eh, también está el papel, el folleto, que está el taller de embarazo los jueves, los jueves a las 10 y media... ¿Vos fuiste a ese curso?

Gestante: No.

Entrevistador/a: ¿No? Bueno, tenés eso, para qué curso...taller, tenés el taller los jueves a las 10 y media y lo que se está viendo también, es poder, a futuro, implementar alguna actividad o pequeña clase para enseñarles ejercicios que puedan hacer durante el embarazo, ¿sí? Si vos vieras que acá se implementa un espacio así, ¿vos te sumarías, a hacer ejercicio?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Y si también a vos te llegara la información o videos o algún manual de ejercicios para hacer durante el embarazo, ¿vos los practicarías en tu casa?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: ¿Sí?

Gestante: Soy de practicar, soy, antes como te digo, antes que me embarace, hacía ejercicio en casa, siempre en casa.

Entrevistador/a: ¿Y entonces la diferencia de cómo estás ahora y cómo estabas antes que podés decir?

Gestante: Y que me canso más, no me da la energía para seguir con el ejercicio pero si tendría que venir acá, vengo.

Entrevistador/a: ¿Y en cuanto al tiempo que vos permanecés sentada y recostada, vos qué considerás, que te parece a vos?

Gestante: ¿Sentada?

Entrevistador/a: Lo que estás recostada y sentada durante el día, ¿Qué te parece a vos, mucho? ¿Te parece poco? ¿Te parece normal?

Gestante: Si en verdad antes era de dormir mucho así que, para mi es normal que duerma, viste, pero ahora con el embarazo, me siento como que más agotada, y me canso.

Entrevistador/a: ¿Te sentís más estancada?

Gestante: Si.

Entrevistador/a: Bien. Ok. Ya con eso, estamos.

6.5. Anexo 5: Descripción de datos

Es importante destacar, que en el presente apartado se exponen la totalidad de categorías y descriptores con los cuales se trabajaron.

Luego, se determinaron, según se exponen en los resultados, aquellos que operaron de B y F de la AF.

Categoría 1: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

EDAD

Las PG entrevistadas tenían entre 18 y 35 años de edad.

Solo 2 son menores de 20 años de edad; BF013 con 19 años de edad y BF032 con 18 años de edad.

8 de las entrevistadas son mayores de 20 años de edad y menores de 30 años de edad. Ellas son: BF002, con 24 años de edad; BF003, con 21 años de edad; BF005, con 28 años de edad, BF014, con 20 años de edad; BF020, con 24 años de edad; BF021, con 27 años de edad; BF022, con 28 años de edad y BF030, con 22 años de edad.

10 de las entrevistadas poseen entre 30 y 35 años de edad. Son las gestantes: BF001, con 30 años de edad; BF004, con 32 años de edad, BF010, con 33 años de edad; BF012, con 33 años de edad; BF015, con 31 años de edad; BF017, con 31 años de edad; BF018, con 35 años de edad; BF019, con 33 años de edad, BF023, con 30 años de edad y BF031, con 31 años de edad.

De la entrevistada BF029 no tenemos datos sobre su edad.

EDAD GESTACIONAL AL MOMENTO DE LA ENTREVISTA

Las 13 gestantes que se mencionan a continuación cursan el segundo trimestre de embarazo: BF003 (18 semanas), BF005 (18 semanas de gestación), BF010 (3 meses de gestación), BF012 (14,2 semanas de gestación), BF013 (2 meses y medio de gestación), BF014 (3 meses de gestación), BF015 (14 semanas de gestación), BF017 (6 semanas de gestación), BF020 (24 semanas de gestación), BF021 (24 semanas de gestación), BF022 (24 semanas de gestación), BF029 (3 meses de gestación) y BF031 (20 semanas de gestación).

Por último, las gestantes que restan, cursan el tercer trimestre de embarazo. Ellas son: BF001 (38 semanas de gestación), BF002 (34 semanas de gestación), BF019 y BF023 (32 semanas de gestación) y posiblemente, si el dato es correcto, la entrevistada BF030, que cursaría la semana 43 de gestación.

De las entrevistas no surgen las semanas de gestación de las entrevistadas BF018 y BF032.

HIJOS Y EDADES/PRIMER EMBARAZO/NO ES EL PRIMER EMBARAZO

Las gestantes que cursan su primer embarazo son 7: BF001, BF004, BF013, BF015, BF020, BF030 y BF032.

La gestante BF003, cursa su segundo embarazo, pero no tiene hijos; ya que en su primer embarazo sufrió un aborto.

Las entrevistadas que no cursan su primer embarazo son 13: BF002, BF005, BF010, BF012, BF014, BF017, BF018, BF019, BF021, BF022, BF023, BF029 y BF031.

Dentro de este grupo, que no cursa el primer embarazo, 5 de ellas tienen un solo hijo previo al que cursaban en ese momento. Ellas son: BF002 (de 7 años), BF005 (de 6 años), BF014 (de 5 años), BF021 (de 10 años y que vive en Perú) y BF031 (de 1 año y medio).

Las siguientes 7 gestantes tienen 2 hijos previos al que cursaban: BF010 (de 11 y 13 años de edad), BF017 (de 9 y 6 años de edad), BF018 (una de 16 años de edad y otra más chica), BF019 (de 11 y 18 años de edad), BF022 (de 4 y 9 años de edad), BF023 (de 12 y 8 años de edad) y BF029 (de 10 y 8 años de edad).

Y solo 1 gestante (BF012) tiene 3 hijos nacidos, uno en jardín, otro en cuarto grado y otro en el secundario.

NO VIVE SOLA/VIVE SOLA

Solo la gestante BF003 vive sola, las 20 restantes no.

SIN PAREJA

Solo la gestante BF023 no tiene pareja, las 20 restantes sí.

PROCEDENCIA DE LA GESTANTE

De las entrevistas surgió que la gestante BF003 es oriunda de Bolivia, que la entrevistada BF004 es de Goya, provincia de Corrientes y que la PG BF021 nació en Perú.

Categoría 2: HIJOS/FAMILIARES QUE LE GENERAN AF.

Puede considerarse que todas aquellas PG que tienen hijos (BF002, BF005, BF010, BF012, BF014, BF017, BF018, BF019, BF022, BF023, BF029 y BF031), tienen personas a

cargo que le generan realizar AF, como bañarlos, llevarlos al colegio, jugar con ellos, etc.; excepto la gestante BF021, que si bien tiene un hijo, éste vive con su padre en Perú.

Además de las nombradas, encontramos a la gestante BF004 que ayuda con el cuidado de su tía mayor y la entrevistada BF020 que tiene a cargo, junto con su madre, a su abuela.

Categoría 3: ANTECEDENTES DE AF, EJERCICIO O DEPORTE PREVIOS AL EMBARAZO

NO REALIZABA AF, EJERCICIO O DEPORTE ANTES DEL EMBARAZO

De las 21 entrevistadas, aproximadamente la mitad (10), no realizaban AF, ejercicio o deportes antes de quedar embarazadas. Estas son: BF001, BF002, BF014, BF015, BF017, BF018, BF021, BF022, BF030 y BF031.

REALIZABA AF, EJERCICIO O DEPORTE ANTES DEL EMBARAZO

De las 21 entrevistadas, aproximadamente la mitad (11), realizaban AF, ejercicio o deportes antes de quedar embarazadas. Estas son: BF003 (futbol), BF004 (caminata y zumba), BF05 (caminata), BF010 (caminata), BF012 (su AF se basaba en el cuidado de sus sobrinos), BF013 (caminata), BF019 (caminata), BF020 (futbol, gimnasio y carrera), BF023 (caminata), BF029 (caminata y bicicleta) y BF032 (caminata, trote, ejercicio en su casa).

De lo expuesto precedentemente, se desprende que de las 11 gestantes físicamente activas antes de quedar embarazadas, 8 elegían la caminata: BF004, BF05, BF010, BF012, BF013, BF019, BF023, BF029 y BF032.

De las 8 PG que elegían la caminata, 5 (BF05, BF010, BF013, BF019, BF023) realizaban esa actividad exclusivamente. Mientras que las 3 restantes, la combinaban con otra/s (BF004, con zumba, BF029, con bicicleta y BF032, con trote y ejercicios en su casa).

Categoría 4: ANTECEDENTES DE TRABAJO

DEJÓ DE TRABAJAR POR EL EMBARAZO

De las 21 gestantes entrevistadas, 7 dejaron de trabajar por el embarazo. Ellas son: BF001, BF002, BF019, BF020, BF021, BF023 y BF030.

MES DE GESTACIÓN EN EL QUE CESÓ DE TRABAJAR

El momento de gestación en que dejaron de trabajar las 7 entrevistadas fue: BF001 y BF002, a las 30 semanas de gestación aproximadamente; BF019 refiere haberlo hecho a los 7 meses de gestación; BF020, a los 5 meses de gestación; BF021, a las 21 semanas de gestación; BF023 a las 31 semanas de gestación y de BF030, se desconoce dicho dato.

Ello muestra, que aquellas PG que dejaron de trabajar durante el embarazo, lo hicieron entre los 5 meses de embarazo y las 31 semanas de gestación, es decir, en el segundo o tercer trimestre del embarazo.

Categoría 5: COGNICION RESPECTO A AF, CS Y S

Subcategoría: 5.1. CREER, SABER Y CONOCER

CONOCE PROGRAMAS DE AF PARA EMBARAZADAS

De las 21 entrevistadas, solo 6 tenían conocimiento de la existencia de programas de ejercicios para embarazadas (BF003, BF004, BF018, BF029, BF031 y BF032).

CONOCE QUE SU JEFE LE HA PROHIBIDO HACER AF INTENSA

La gestante BF004 trabaja en la venta de Motor Home, tarea que le implicaba subir y bajar de los vehículos para sacarles fotos. Debido a su embarazo, su jefe le ha dicho que ya no lo haga.

CREE QUE ASISTIRIA A UN PROGRAMA DE AF

La mayoría de las entrevistadas asistirían a un programa de AF para embarazadas. De las 21 gestantes, 16 respondieron que sí: BF001, BF004, BF005, BF010, BF012, BF013, BF014, BF015, BF017, BF019, BF020, BF021, BF022, BF023, BF029 y BF031.

CREE QUE DEBE DEJAR DE HACER AF POR EL EMBARAZO

4 de las 21 gestantes creen que deben o no pueden realizar AF o esfuerzos por estar embarazadas. Ellas son: BF004, BF006, BF017 y BF020.

CREE QUE DEBERIA HACER MAS AF

De las 21 entrevistadas, 7 consideran que deberían hacer más AF. Los casos son: BF001, BF004, BF010, BF012, BF015, BF023 y BF031.

CREE QUE EL CS NO ES SALUDABLE

7 de las 21 PG consideran al CS como un hábito no saludable. Ellas son: BF004, BF010, BF013, BF017, BF022, BF023 y BF030.

CREE QUE EL HOSPITAL QUEDA MUY LEJOS COMO PARA IR A UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EMBARAZADAS

Solo una de las entrevistadas (BF029) mencionó este impedimento.

CREE QUE ESTA AF ES APROPIADA DURANTE EL EMBARAZO

Más de la mitad de las entrevistadas (11) hicieron referencia a distintas actividades que consideraban apropiadas y seguras durante el embarazo.

La mayoría de ellas (7), consignó la caminata como la AF que realizarían: BF001, BF003, BF010, BF012, BF014, BF018 y BF022. 2 de ellas (BF004 y BF023), mencionaron

deporte. 2 de ellas (BF021 y BF023), bailar o zumba, específicamente. Solo 1 (BF031, hizo referencia a ejercicios aprendidos en el curso de parto que realizó en su anterior embarazo, utilizando medicine ball.

CREE QUE LA AF ES RECOMENDABLE

Más de la mitad, 12 de 21 entrevistadas, consideran que la AF es recomendable (BF001, BF003, BF010, BF012, BF014, BF015, BF017, BF019, BF021, BF023, BF029 y BF031).

CREE QUE LA AF LE HARÁ MAL AL BEBÉ

8 de ellas tienen la creencia de que la AF le hará mal al bebé (BF004, BF010, BF017, BF019, BF020, BF023, BF029 y BF031).

CREE QUE LAS TAREAS DOMÉSTICAS SON UNA OPORTUNIDAD DE MOVIMIENTO

2 de las gestantes ven a las tareas domésticas como posibilidades de movimiento: BF005 y BF014.

CREE QUE LE FALTA COMPAÑÍA PARA HACER AF

4 de las entrevistadas refirieron a la falta de compañía, como un impedimento a la hora de hacer AF: BF001, BF004, BF005 y BF021.

CREE QUE LE FALTA TIEMPO PARA HACER AF

2/3 de la muestra, es decir, 14 gestantes, consideran que carecen de tiempo para poder hacer AF. Ellas son: BF001, BF002, BF003, BF005, BF010, BF012, BF014, BF015, BF018, BF019, BF022, BF023, BF029 y BF031.

De esas 14 personas que perciben a la falta de tiempo como una B, 8 atribuyen la falta de tiempo al cuidado de sus hijos, ya sea para llevarlos a la escuela, para cuidarlos, acompañarlos en sus tareas, etc. Ellas son: BF002, BF005, BF012, BF018, BF019, BB023, BF029 y BF031. Es decir que la falta de tiempo por la atención de los hijos es la razón principal expuesta por la mayoría de las participantes.

3 de ellas, aluden la falta de tiempo para hacer AF al trabajo (BF003, BF015 y BF023), mientras que 4 (BF001, BF010, BF014 y BF022), mencionaron falta de tiempo en términos generales, sin especificar en qué otras tareas se destina ese tiempo que podrían dedicar a hacer AF.

CREE QUE SU RUTINA ESTÁ BIEN, ES NORMAL.

2 de las gestantes (BF005 y BF022) consideran que su rutina está bien, que es normal.

SABE QUE DEBE HACER AF POR RECOMENDACIÓN MÉDICA

1/3, es decir 7 de las 21 participantes manifestaron que sus obstetras le recomendaron hacer AF. Ellas son: BF004, BF010, BF012, BF015, BF019, BF022 y BF023.

SABE QUE LA AF ES RECOMENDABLE, POR SU PAREJA.

Solo 3 gestantes mencionaron que sus parejas le recomiendan hacer AF, ellas son: BF003, BF004 y BF020.

Subcategoría: 5.2. FALTA DE INFORMACIÓN (NO CREER, NO SABER Y NO CONOCER)

NO CONOCE CUALES SON LAS B QUE LE IMPIDEN HACER AF

Solo 2 gestantes (BF010 y BF012) no pudieron responder la pregunta de cuáles consideran que son las B que le impiden hacer AF.

NO CONOCE EL LUGAR DONDE VIVE, ES PELIGROSO

Solo 2 gestantes (BF001 y BF002) refirieron que no conocen bien el barrio donde viven, que es inseguro o peligroso.

NO CONOCE PROGRAMAS O EJERCICIOS SEGUROS PARA EMBARAZADAS

Más de la mitad de la muestra no conoce programas de ejercicios para embarazadas o ejercicios seguros, son 11: BF001, BF005, BF010, BF014, BF015, BF017, BF019, BF022, BF023, BF029 y BF030.

NO RECIBIO INFO DE AF DE SU MÉDICO/A

1/3 de la muestra, 7 gestantes, manifiestan no haber recibido asesoramiento o recomendación sobre AF por parte de su obstetra. Ellas son: BF001, BF003, BF012, BF014, BF017, BF018 y BF019.

NO SABE SI ASISTIRIA A UN PROGRAMA DE AF PARA EMBARAZADAS

4 gestantes mencionaron que no saben si asistirían a un programa de AF para embarazadas: BF002, BF003, ambas por el cuidado de sus hijos; BF010 y BF030, no saben, si pueden y según las ganas, respectivamente.

NO SABE SI ESTAR SENTADA LE HACE MAL O NO. BF

2 entrevistadas (BF013 y BF014) manifestaron que no saben si estar sentadas es perjudicial o no,

Categoría 6: FUENTE DE CONOCIMIENTO

FAMILIARES

En 3 casos, la fuente de conocimiento fueron los familiares. La abuela (BF018), familiares en general (BF019) y su pareja (BF029).

PERSONAL/INSTITUCION SALUD

En 7 casos, 1/3 de la muestra, la fuente de conocimiento fue en el ámbito sanitario. Ellas son: BF003, BF004, BF010, BF022, BF023, BF031 y BF032. En 4 casos se trata de recomendaciones por parte de sus médicos (BF010, BF022 y BF023) o médicos amigos (BF004). En 1 caso, fue a través de un curso de preparto (BF031), otro, a través de un folleto entregado por el hospital (BF032) y por último a través de una salita cercana al hospital (BF003).

REDES SOCIALES

Una de las entrevistadas (BF012) mencionó que consume información sobre AF para embarazadas de Tik Tok.

OTROS

En 3 casos, fueron otras fuentes de conocimiento: amistades (BF003 y BF021) o vecinos (BF023).

Categoría 7: ACTIVIDADES

Subcategoría: 7.1. AF

7.1.1. OCUPACIONAL

AF CON FAMILIARES

La AF con familiares se dio en 10 casos. 2 de ellos fue por cuidado de un familiar, en general;

- BF004: cuida a su tía mayor, con sobrepeso y con una patología en su rodilla, por lo cual requiere de su asistencia.
- BF020: asiste a su abuela, que demanda gran esfuerzo físico para levantarla de la cama, empujar su silla de ruedas, etc.

Mientras que la AF por cuidado de los hijos, se presentó en 12 casos.

- BF002.
- BF005.
- BF010: prepara a los hijos para ir a la escuela.
- BF012: viste a su hijo.
- BF014.
- BF017: prepara todo para que se bañen sus hijos.
- BF018: les prepara el desayuno a sus hijas.
- BF019.
- BF022: les prepara los útiles escolares a los hijos y los prepara a ellos para ir a la escuela, a fútbol y a taekwondo.
- BF023: les prepara la ropa a sus hijas, las despierta, las prepara para ir al colegio, les da de comer y hace actividades con ellas.
- BF029: prepara a sus hijos para ir a la escuela y les prepara la comida.
- BF031: manifiesta ocuparse de su hija.

La AF para el cuidado de los hijos suele darse para prepararlos para ir a la escuela, a sus actividades, vestirlos y prepararles la comida.

AF CON MASCOTAS

La AF con mascotas, se presentó solo en 4 casos:

- BF015: sale a caminar con su perro.
- BF020: tiene un gato que le requiere encargarse de la higiene del mismo y de lo que ensucia en su casa.
- BF021: menciona que sale a caminar con el perro y los fines de semana con su familia también.
- BF030: tiene a una perra a la que tiene que sacar a hacer sus necesidades y a pasear.

TAREAS DOMÉSTICAS ACTIVAS

La AF por tareas domésticas estuvo presente en todos los casos.

Las actividades comprendidas fueron:

- Preparar las comidas.
- Lavar la ropa a mano.
- Tender la ropa.
- Lavar los platos.
- Limpiar la casa.
- Acomodar.

TAREAS DOMÉSTICAS SENTADA

Dos de las gestantes manifestaron realizar las tareas domésticas en posición sentada. Estos casos fueron: BF002 y BF020. Dichas tareas son, en ambos casos, preparar la comida y en la primera de las nombradas, también lavar.

TRABAJO ACTIVO

9 de las entrevistadas manifestaron realizar trabajo activo o paradas. Ellos son:

- BF002: entrega de pedidos caminando.
- BF003: de 8 a 20 hs en permanente movimiento. Trabaja cortando telas, confección, acomodando.
- BF004: camina, está de pie
- BF005; entrega de pedidos
- BF010; trabaja en movimiento permanente, haciendo pan.
- BF018: tiene un restaurante y está en permanente movimiento
- BF019: es peluquera
- BF029; hace repartos para mercado libre, a veces caminando y otras subiendo y bajando de una camioneta.
- BF031: atiende el kiosco que tiene en su casa.

USO DE ESCALERAS

Las siguientes gestantes usan escaleras debido a que sus viviendas tienen más de un piso:

- BF005: sube y baja escaleras para juntar la ropa de su familia y lavarla. Su madre y su hermana viven en otros pisos.
- BF021: vive en el cuarto piso y no tiene ascensor.
- BF023: manifiesta que baja escaleras.

7.1.2. TIEMPO LIBRE (EJERCICIO Y OTRAS ACTIVIDADES)

CAMINATA

9 gestantes de la muestra realizaban caminatas en su tiempo libre:

- BF001: los fines de semana, acompañada.
- BF002: dentro de su casa y luego de comer, sale a caminar aproximadamente media hora.
- BF004: había dejado de hacerlo, pero retomó la actividad pensando en el parto.
- BF010: sale por los alrededores de su casa.
- BF019: sale a caminar para sentirse mejor.
- BF020: simplemente menciona que camina
- BF021: a veces sale a caminar
- BF030: sale a caminar, lento, a diario, pero aproximadamente 2 hs
- BF032: generalmente después de la merienda camina 1 hora y media.

La caminata es la AF que eligen predominantemente durante el embarazo.

EJERCICIO FISICO EN LA ACTUALIDAD

Fue solo 1 caso (BF031), donde la gestante refirió realizar dos veces por semana ejercicios que aprendió en el curso de parto de su embarazo anterior.

JUEGO CON HIJOS/FAMILIARES

Pocos casos, solo 2, refirieron realizar AF jugando con sus hijos o familiares. Ellos son:

- BF014: juega media hora por día con su hija.
- BF020: cuando la visitan sus sobrinos, juega con ellos.

7.1.3. TRANSPORTE

TRANSPORTE AL TRABAJO

Una tercera parte de la muestra, manifestó que caminaba para ir o volver de trabajar (BF003, BF004, BF018 y BF020) o que el propio trabajo le demandaba caminar (BF002, BF005 y BF021)

TRANSPORTE PARA LLEVAR A LOS HIJOS/FAMILIARES AL COLEGIO

Aproximadamente 2/3 de la muestra, caminan para llevar a sus hijos (BF001, BF002, BF005, BF010, BF012, BF014, BF017, BF018, BF019, BF022, BF023, y BF029) o a algún familiar (BF020 – hermano) a la escuela. Fueron 13 casos, por lo que se convierte en una AF que realiza la mayoría de las entrevistadas.

TRANSPORTE POR COMPRAS

Seis, casi 1/3 de la muestra, manifestó caminar para salir a hacer compras. Estas son: BF002, BF003, BF005, BF010, BF015 y BF018.

7.2. COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

7.2.1. OCUPACIONAL

AYUDA A LOS HIJOS CON LAS TAREAS

Solo 4 gestantes aluden dedicar horas sentadas ayudando a sus hijos con las tareas (BF0017, BF019, BF022 y BF023).

TRABAJA SENTADA

Son 10 participantes (BF004, BF012, BF013, BF014, BF015, BF018, BF019, BF021, BF023 y BF031) las que trabajan sentadas, en empleos informales.

De ese grupo, 4 de ellas se dedican a la costura (BF012, BF013, BF021 y BF023).

7.2.2. TIEMPO LIBRE

DESCANSO

Muchas gestantes manifestaron descansar, como una necesidad, para sobrellevar el embarazo.

RECREACION

Este descriptor abarca el tiempo destinado a la lectura, a mirar la tele y al uso de celulares.

Solo una entrevistada (BF020) manifestó dedicar tiempo a la lectura. Se infirió que lo hace sentada.

Más de la mitad de la muestra, 11 gestantes, aducen mirar tele (BF001, BF002, BF005, BF012, BF018, BF019, BF020, BF021, BF022, BF030, BF032). Algunas lo hacen durante o después de alguna comida, otras al acostarse o al despertar.

4 gestantes expresan dedicar tiempo al uso del celular. Algunas aclaran que lo hacen recostadas (BF002, BF018, BF020 y BF029).

TIEMPO CON LA FAMILIA

8 casos de la muestra refieren pasar tiempo con la familia (BF001, BF002, BF005, BF017, BF018, BF020, BF023, BF032). En algunos casos es compartiendo una comida, una infusión o conversando.

7.3. SUEÑO

7.3.1. SUEÑO DIUNO (SIESTAS)

La mayoría de ellas duerme la siesta. De las 6 que no lo hacen, 3, a pesar de no dormir, se recuestan a descansar (BF013, BF019 y BF031).

7.3.2 SUEÑO NOCTURNO

SUEÑO NOCTURNO DE CALIDAD

En general, manifestaron no tener un sueño nocturno de calidad. Solo $\frac{1}{4}$ de la muestra aduce dormir bien, es decir, 5 PG. Una de ellas hasta los 6 meses, luego no.

SUEÑO NOCTURNO INTERRUMPIDO

Fueron 11 de las 21 participantes las que refirieron dormir de manera interrumpida.

En general, se despiertan varias veces durante la noche, sin especificar el motivo por el cual se interrumpe el sueño.

Algunas lo atribuyen a sus hijos pequeños, ya sea porque duermen con ellas (BF012) o porque se éstos las demandan por la noche (BF017) o porque está intranquila escuchando si sus otros hijos ya se durmieron (BF22).

Una de ellas aduce que se despierta porque necesita ir al baño y porque tiene hambre y sed (BF023). Mientras que otra gestante (BF029) refirió que se despierta por la necesidad de ir al baño.

Otro de los casos, BF019, se despierta asustada. Ante la consulta médica se le recomendó asistir a una consulta psicológica, debido a su ansiedad.

En el caso de BF020, el motivo de la interrupción del sueño es porque el bebé se mueve y porque no encuentra una posición cómoda para dormir.

Categoría 8: SENTIMIENTOS

NO SIENTE APOYO DE SU COMUNIDAD PARA HACER AF

Una de las gestantes (BF003) pertenece a la comunidad boliviana y refiere que ésta no aprueba que las embarazadas salgan o hagan ciertas actividades.

SE SIENTE DESINTERESADA O DESMOTIVADA PARA HACER AF

4 de las 21 PG se sienten desmotivadas o desinteresadas en realizar AF (BF005, BF015, BF018 y BF029).

SE SIENTE ESTRESADA

4 de las entrevistadas se sienten estresadas, por diferentes motivos: por su pareja (BF003), por el embarazo (BF019), porque todas las tareas domésticas recaen en ella (BF022) o por el cuidado de sus hijos (BF029)

SE SIENTE INSEGURA AL SALIR SOLA

La gestante BF005 manifiesta sentirse insegura de salir sola, aunque esto le ocurre desde antes de estar embarazada.

SE SIENTE INUTIL/VAGA

Es un sentimiento que manifestó la entrevistada BF020, desde que está embarazada.

SE SIENTE MEJOR CUANDO CAMINA

Algunas PG (BF002, BF010 y BF023) se sienten mejor cuando caminan, ya que alivian las molestias que sienten al estar sentadas.

SE SIENTE MOTIVADA POR SU PAREJA PARA HACER AF

En el caso de la entrevistada BF003, se siente motivada por su pareja para hacer AF, ya que él sería una persona muy activa.

SIENTE CAMBIOS DE HUMOR

Varias de las entrevistadas (BF003, BF005, BF020, BF029 y BF030), padecen cambios de humor desde que están embarazadas.

SIENTE DESCONTENTO CON EL EMBARAZO

La gestante BF003 manifestó su descontento con estar embarazada. Si bien va sintiendo mayor aceptación, no deseaba quedar embarazada; más allá de ello, acepta la responsabilidad que conlleva.

SIENTE QUE SU PRIORIDAD ES TRABAJAR

4 embarazadas sienten que deben priorizar el trabajo, que mientras puedan, deben trabajar. Ellas son: BF003, BF004, BF015 y BF023.

SIENTE SU EDAD COMO UN LIMITANTE

La entrevistada BF010 siente su edad como una limitante desde que está embarazada.

Categoría 9: SINTOMAS DEL EMBARAZO

CANSANCIO/FALTA DE AIRE AL CAMINAR

Más de 2/3 de la muestra manifestaron sentir cansancio o falta de aire por el embarazo. Fueron 15 entrevistadas: BF001, BF002, BF005, BF010, BF012, BF013, BF014, BF015, BF017, BF018, BF019, BF020, BF023, BF029 y BF032.

EL CALOR COMO LIMITANTE DE LA AF

3 (BF001, BF020 y BF021) de las 21 PG refirieron que sienten el calor como una limitante al momento de realizar AF.

MOLESTIAS POR ESTAR SENTADA

5 (BF002, BF010, BF012, BF020 y BF023) de las 21 PG sienten molestias al estar mucho tiempo sentadas.

MOLESTIAS POR LA PANZA

2 (BF001 y BF002) de las 21 PG sienten molestias por la panza.

MOLESTIAS/AFECCIONES POR TRABAJO SEDENTARIO

2 (BF012 y BF023) de las 21 PG padecen molestias por realizar trabajos sedentarios.

MOLESTIAS/DOLOR AL CAMINAR O MOVERSE

Alrededor de $\frac{1}{4}$ de la muestra, 5 gestantes (BF001, BF003, BF005, BF019 y BF020), sienten molestias o dolor en la parte baja de la panza al caminar o moverse.

PESADEZ

3 entrevistadas (BF002, BF010 y BF018) dicen sentir pesadez por el embarazo.

SENSIBILIDAD A LOS RUIDOS

La entrevistada BF003 siente hipersensibilidad a los ruidos, lo que la limita para salir o estar con otras personas.

SINTOMAS DEL EMBARAZO (SIN ESPECIFICAR)

Casi $\frac{1}{4}$ de la muestra, 6 casos (BF003, BF004, BF013, BF014, BF019 y BF021) mencionaron que tienen síntomas del embarazo, sin especificar cuáles.

TIENE MÁS SUEÑO

4 de las PG aducen tener mucho sueño. Ellas son: BF017, BF018, BF020 y BF029.

VÓMITOS/NAUSEAS

3 embarazadas (BF003, BF013 y BF014) manifestaron tener vómitos o sufrir náuseas.