



EFECTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO EN EL NEURODESARROLLO A LOS 40 DÍAS POSTPARTO

C. Silvente¹, C. Hernández-Martínez¹, N. Voltas¹, J. Canals¹, C. Jardí², S. Abajo³, G. March⁴, D. Patricio³, F. Díaz³, V. Arija²

1 Universitat Rovira i Virgili, Departament de Psicologia, Centre de Recerca en Avaluació i Mesura de la Conducta, Tarragona. 2 Universitat Rovira i Virgili, Departament Ciències Mèdiques Bàsiques, Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili, Reus. 3 Institut Català de la Salut, ASSIR Cap Sant Pere, Reus. 4 Institut Català de la Salut, ASSIR Jaume I, Tarragona.

Objetivo: Estudiar el efecto de la actividad física de la madre recogida en diferentes momentos del embarazo sobre el desarrollo cognitivo de los bebés evaluado en los 40 días después del nacimiento teniendo en cuenta factores de confusión perinatales (como el tipo de parto, peso al nacer, perímetro craneal, lactancia materna) o psicológicas (ansiedad durante el embarazo).

Método: La muestra total son 524 madres y sus respectivos bebés de la cohorte ECLIPSES en la provincia de Tarragona que han sido seguidos desde la semana 13 de gestación hasta los 40 días de vida. La actividad física ha sido medida con el cuestionario IPAQ y el desarrollo cognitivo con la escala Bayley's (3ª edición).

Resultados: Los análisis de comparaciones múltiples muestran cómo los bebés de madres que practicaron niveles entre moderados y altos de actividad física durante el tercer trimestre presentaron puntuaciones significativamente más elevadas en las escalas de lenguaje y psicomotricidad de las Escalas de Bayley's. Las subescalas significativas fueron el lenguaje receptivo y la psicomotricidad gruesa.

Conclusiones: Estos resultados nos permiten sugerir que es recomendable que las mujeres embarazadas practiquen entre 30 y 60 minutos de actividad física moderada (por encima del nivel basal, correspondiente a 5000 pasos al día) entre 5 y 7 días a la semana.