Objectives. The current study aimed to identify and compare the different sources of health information that adults with type 2 diabetes use to get informed about their disease and to compare their current levels of Physical Activity among the sample population.

Method. Two hundred adults with type 2 diabetes with three different socio-demographic and economic backgrounds (i.e. rural, depressed and urban areas) were included and compared in the current study.

Results. Results suggest that people with Type 2 Diabetes who are from urban areas are more likely to use Mass media and other interpersonal communication channels to get informed about their disease as compare with individuals from rural and depressed geographical emplacements. Participants from urban areas also reported to have a higher level of Physical Activity than their peers from the other socioeconomic contexts.

Conclusions. These findings emphasize the key role that the different health information sources might have in order to enhance the levels of Physical Activity of people with type 2 diabetes. This study also suggests that socio-demographic characteristics (i.e. age, gender, educational level) and other social characteristics (i.e. culture, ethnicity or socioeconomic status) could be determinants of health and could influence the type 2 diabetes management process in terms of lifestyle.

http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.051

Ejercicio físico durante el embarazo: Resultados maternos y neonatales

D.P. Pozuelo Carrascosa*, G. Sanabria Martinez, R. Poyatos León, C. Alvarez Bueno, J. Muñoz Pinilla, L. Lucas de la Cruz

Centro de Estudios Socio-Sanitarios CUENCA
Correo electrónico: dianap13@hotmail.com (D.P.P. Carrascosa).

Palabras clave: Pregnancy; Exercise; Physical activity; Neonatal birth weight; Gestational age; Maternal weight gain; Gestational weight gain

Objetivo. Examinar la efectividad de los programas de ejercicio físico durante el embarazo en la reducción de la ganancia de peso materno y del desarrollo de diabetes gestacional y su relación con el estado de salud, el peso al nacer y la edad gestacional del recién nacido.

Método. Metaanálisis con 14 ensayos clínicos aleatorizados que testaban la efectividad de programas de EF en mujeres embarazadas.

Se revisaron seis bases de datos (Cochrane Library Plus, Science Direct, EMBASE, Pubmed, Web of Science and ClinicalTrials.gov), publicados desde Enero de 1990 a Febrero de 2014, en inglés y español.

Participaron 3.044 mujeres, (1.548 grupo intervención y 1.496 grupo control), sanas, nulíparas o multíparas, sedentarias o con baja actividad física, sin complicaciones gestacionales ni enfermedad materna o fetal.

Se evaluaron las características de la intervención de ejercicio físico, la edad, las características ginecológicas, la ganancia de peso y el desarrollo de diabetes gestacional de las mujeres y el test de Apgar, la edad gestacional y el peso del neonato.

Resultados. Los programas de ejercicio físico durante el embarazo reducen la incidencia de diabetes gestacional (RR = 0.65; p = 0.002), la ganancia de peso materno (Effect Sizes = - 0.35; p = 0.004), y el peso del niño al nacer (ES = - 0,10; p = 0,004), y mejora el test de Apgar al minuto de nacimiento (ES = 0,09; p = 0,048). No hubo diferencias para la edad gestacional.

Conclusiones. El ejercicio físico regular a una intensidad moderada durante el embarazo, reduce el riesgo de desarrollar diabetes gestacional y se asocia a una menor ganancia de peso materno y a un menor peso del niño al nacer, mejorando la puntuación del test de Apgar al minuto.

http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.052

Efecto de la suplementación con recovery

S. Ramírez Molina*

SR Sport & Training – Grupo de Investigación Social-Deportivo
Correo electrónico: saulrmolina@gmail.com.

Palabras clave: Recuperación; fatiga y vigor

Introducción. Actualmente es indispensable controlar el efecto de la carga en los deportistas (Bonete *et al.*, 2008). Balsom *et al.* (1999) afirman que el nivel de glucosa varía en función de la dieta. Coyle *et al.* (1994) establecen como suplementación adecuada de carbohidratos (CH) 30-60 g después del entrenamiento. Welsh *et al.*, (2002) relacionan el estado de ánimo con la suplementación de CH afirmando que tras la ingesta se tarda un 37% más en llegar a la fatiga.

El estudio pretende comprobar la respuesta de marcadores psicobiológicos y de rendimiento después de la ingesta de una bebida de suplementación.

Método. La muestra se formó con jugadores de fútbol (n = 19). Se dividieron en dos grupos (control n = 10 y experimental n = 9). Se comparó los grupos con un t-test.

La suplementación se componía de maltodextrinas (1 g/kg de masa magra) y 5 g de aminoácidos ramificados.

Se registraron diferentes variables: Frecuencia cardíaca (Suunto team POD), glucemia (Glucocard G + Meter), vigor y fatiga (cuestionario Profile of Mood States), percepción subjetiva del esfuerzo (escala de Borg o RPE) y calidad de recuperación (Total Quality Recovery, TQR).

El análisis estadístico se realiza con el programa SPSS versión 19. La herramienta utilizada es el t-test de medidas independientes para comparar los resultados de los dos grupos. Y finalmente se realiza el t-test de medidas repetidas para comprobar el cambio que hay entre el grupo en el registro de datos preintervención (PRE) y post-intervención (POST).

Resultados. No existen diferencias significativas entre grupos en las variables estudiadas salvo en la calidad de recuperación ($p < 0{,}01$). También se observa una tendencia de vigor más alto y fatiga más baja en el grupo experimental.

Encontramos diferencias muy significativas ($p < 0{,}01$) antes y después del estudio en el grupo experimental en RPE y TQR. Además, existe una tendencia a la disminución del vigor y de la fatiga.

Conclusiones. La suplementación suministrada favorece la recuperación y percepción menor de fatiga de los futbolistas. Los jugadores que toman la bebida recuperan significativamente mejor que los que no la toman.

http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.053

Physical activity and bone mineral health in people with spinal cord injury

I. Rodríguez[a,*], S. Martín- Manjarrés[b], M. Martín-García[a], S. Vila-Maldonado[a], M. Solís-Mozos[c], I. Ara[a], E. Mata[a]

[a] *GENUD Toledo Research Group, University of Castilla-La Mancha (UCLM). Toledo, Spain*
[b] *National Hospital for Spinal Cord Injury. SESCAM, Toledo, Spain*