



Miranda, M.D.; Navío, C. (2013). Benefits of exercise for pregnant women. *Journal of Sport and Health Research*. 5(2):229-232.

Invited paper

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA MUJER EMBARAZADA

BENEFITS OF EXERCISE FOR PREGNANT WOMEN

Miranda, M.D.¹; Navío, C.²

¹C.H.Jaén

²EPES

Correspondence to:
María Dolores Miranda Moreno
Matrona del Complejo Hospitalario de
Jaén
Email: m.d.miranda@hotmail.com

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 03/02/2013
Accepted: 12/04/2013



RESUMEN

La realización de actividad física moderada de manera constante mejora la salud y la calidad de vida. Según la OMS para cualquier adulto y, por tanto, para cualquier mujer, la actividad física es un factor determinante del equilibrio energético y del control de la masa con propiedades para la salud como la reducción de la tensión arterial, la mejora en el nivel de colesterol y el control de la hiperglucemia, sobre todo en personas con exceso de masa.

Existe suficiente evidencia científica que indica que la práctica regular de actividad física moderada realizada durante el embarazo en una gestante sana con un embarazo de evolución normal no tiene ningún riesgo para la salud de la gestante ni del feto. Los beneficios no son sólo durante el embarazo sino también en el parto y postparto.

Los profesionales que trabajamos con embarazadas debemos informarles de los aspectos que rodean al ejercicio en este periodo y es importante individualizar siempre cada caso teniendo en cuenta la práctica de deporte anterior al embarazo.

Se debe informar a la gestante sobre signos de alarma e indicarle que la actividad física debe basarse en actividades orientadas al mantenimiento o mejora de la actividad aeróbica y la fuerza y resistencia muscular.

Palabras clave: Gestante, actividad física, parto.

ABSTRACT

The moderate physical activity steadily improving health and quality of life. According to WHO for any adult and therefore for any woman, physical activity is a determinant of energy balance and the control of the mass health properties such as reduction of blood pressure, improvement in the level of cholesterol and control of hyperglycemia, especially in people with excess mass.

There is enough scientific evidence indicating that regular, moderate physical activity during pregnancy in healthy pregnant women with normal pregnancy has no risk to the health of the mother or the fetus. The benefits are not only during pregnancy but also during childbirth and postpartum.

Professionals who work with pregnant must inform the issues surrounding the exercise in this period and it is always important to individualize each case taking into account the practice of pre-pregnancy sport.

It should inform the mother about danger signs and indicate that physical activity should be based on activities aimed at maintaining or improving aerobic activity and muscle strength and endurance.

Keywords: Pregnant, physical activity, birth.



INTRODUCCIÓN

En la antigüedad se consideraba el embarazo como una enfermedad y, en los casos en los que la economía familiar lo permitía, la mujer gestante realizaba un reposo casi absoluto. En la actualidad sabemos que el embarazo es un proceso fisiológico y que la actividad física va a aportar beneficios para la embarazada y su futuro bebé. El ejercicio físico es saludable y beneficioso en todas las etapas de la vida, y en el caso del embarazo no solo es beneficioso para la madre sino también para el feto.

Las recomendaciones durante el embarazo y posparto, excepto en los casos en los que este está contraindicado, se basan en actividades orientadas al mantenimiento o mejora de la actividad aeróbica y la fuerza y resistencia muscular. Se aconseja la práctica de un ejercicio aeróbico regular 30 min al día realizado con una intensidad moderada, entre 3 y 5 veces semanales. Se recomiendan ejercicios de bajo impacto como caminar, senderismo, natación o gimnasia en el agua. También son aconsejables ejercicios de fortalecimiento muscular, se recomienda realizar una serie de 12 repeticiones de varios grupos musculares. Se debe evitar realizar ejercicio físico a intensidades elevadas o en el ámbito competitivo así como los aumentos bruscos de la cantidad de ejercicio.

El ejercicio físico practicado con regularidad, y siempre que no esté contraindicado por alguna patología o por un embarazo de alto riesgo obstétrico, proporciona a la embarazada una mejor condición física general mejorando la función física cardiovascular y muscular, evita el aumento excesivo de masa, mejora la tensión arterial y protege frente a la diabetes gestacional.

La realización de actividad física en el embarazo mejora el parto (Gouveia, 2007) y hay una menor necesidad de intervención obstétrica (Melzer, 2010). Además disminuye las molestias causadas por las modificaciones fisiológicas del embarazo como pueden ser las molestias digestivas, el insomnio, problemas psicológicos como ansiedad o depresión.

Estudios recientes indican que la práctica regular de actividad física reduce el riesgo de padecer complicaciones durante el embarazo como la diabetes gestacional o la preeclampsia.

Los beneficios no son sólo durante el embarazo sino también en el parto y posparto. Si nos remontamos al siglo III a.C Aristóteles atribuyó ya los partos difíciles a un estilo de vida sedentario. En el Éxodo, capítulo 1 versículo 19, los autores de la Biblia observaron que las mujeres esclavas judías daban a luz con más facilidad que las damas egipcias: “...las mujeres hebreas no son como las damas egipcias; son muy vitales, y dan a luz antes de que las comadronas acudan a ayudarlas” (Artal, Wiswell y Drinkwater, 1991).

Durante el 2º y 3º trimestre, se recomienda además la incorporación a un programa específico de preparación al parto. Según el estudio desarrollado por las universidades de Granada, Politécnica de Madrid y Europea de Madrid y publicado en la revista British Journal of Sports Medicine practicar ejercicio moderado tres veces a la semana durante el 2º y el 3º trimestre de gestación disminuye a la mitad el riesgo de tener bebés con más de 4 kg de masa, la conocida como macrosomía. Como consecuencia directa, reduce igualmente las posibilidades de que finalmente el parto se produzca por cesárea.

El trabajo de parto como su propio nombre indica requiere un esfuerzo físico muy intenso en la mayoría de los casos, por tanto una mujer físicamente activa tendrá una mayor facilidad para afrontarlo. El ejercicio físico ayuda a controlar el dolor y la respiración durante el parto, en el caso de un parto prolongado, la capacidad de resistencia al dolor juega un papel muy importante.

Según algunos expertos, las mujeres que están en buen estado físico y que realizan cierta actividad física durante su embarazo tienen tendencia a experimentar menos dolor durante el alumbramiento, lo que puede obedecer a una mayor concentración de opiáceos en sus cuerpos (Artal, 1995).

Hay estudios que concluyen que los cambios hormonales producidos por el ejercicio físico son en su mayoría similares en gestantes y en no gestantes. Debido a que algunas de estas hormonas tienen un efecto natural contra el dolor pueden actuar haciendo que la percepción dolorosa durante el parto sea menor. En el posparto ayuda a una recuperación más rápida, reduce los síntomas de incontinencia y mejora la circulación y el estreñimiento.



Las modificaciones que aparecen en el organismo durante el embarazo deben ser tenidas en cuenta cuando recomendamos actividad física extra durante el embarazo. El ejercicio físico debe ser seguro teniendo en cuenta que durante el embarazo se producen cambios físicos a nivel cardiovascular, respiratorio, muscular y metabólico.

Los profesionales que trabajamos con embarazadas debemos de informarles de los aspectos que rodean al ejercicio en este periodo y es importante individualizar siempre cada caso teniendo en cuenta la práctica de deporte anterior al embarazo. Estas recomendaciones pueden modificarse a lo largo de la gestación en función de la evolución del embarazo y de las semanas de gestación.

Hay que informar a la gestante de que hay que evitar movimientos bruscos así como los saltos e impactos corporales. También hay que eliminar en la medida de lo posible la maniobra de Valsalva ya que conlleva efectos negativos sobre el periné. Hay que evitar la posición supina y evitar la flexión o extensión excesiva de las articulaciones. Evitar altas temperaturas, evitar permanecer durante espacios prolongados de tiempo de pie y sin moverse. También es necesario contraindicar la práctica de ciertos deportes, como deportes que conlleven riesgo por traumatismo abdominal o alto riesgo de caída. Los ejercicios más recomendados son caminar y gimnasia de mantenimiento. Ante cualquier signo de alarma como sangrado vaginal, pérdida de líquido amniótico, disminución de los movimientos fetales, o dinámica uterina que no cede en reposo la gestante debe acudir lo antes posible a un servicio de urgencias.

CONCLUSIONES

A pesar de los numerosos beneficios del ejercicio físico en el embarazo en este estudio se indicaba que el 68 por ciento de las mujeres en estado no realizan suficiente ejercicio durante el embarazo.

Debido a los múltiples beneficios de la realización de actividad física en el embarazo los profesionales de la salud y los profesionales de la actividad física y el deporte debemos informar y motivar a la gestante para su realización siempre que no exista patología

que lo contraindique e informando siempre de las contraindicaciones y de los signos de alarma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Artal, R.; Wiswell, R.; Drinkwater, B. (1991). *Exercise in pregnancy* (2ª ed). Baltimore, Maryland, Estados Unidos: Williams and Wilkins.
2. Artal, R. (1995). *Ejercicio y embarazo*. Madrid: Editorial Médici.
3. Gouveia, R.; Martins, S.; Sandes, A.; Nascimento, C.; Figueira, J.; Valente, S. (2007). Gravidez e Execício Físico. Mitos, Evidências y Recomendações. *Acta Med Port.* 20:209-214.
4. Melzer, K.; Schutz, Y.; Bouvain, M.; Kayser B. (2010). Physical activity and pregnancy: cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes. *Sports Med.* 40(6):493-507.