



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

## “ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LA MUJER EMBARAZADA”

AUTORIA <b>PILAR SÁNCHEZ PALACIOS</b>
TEMÁTICA <b>DIDÁCTICA: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>
ETAPA <b>ESO Y BACHILLERATO</b>

### Resumen

Los profesionales de la Actividad Física y el Deporte así como cualquier médico especialista aconsejan la práctica de cualquier actividad física durante el embarazo, siempre que se realice de una manera adecuada y siguiendo las pautas de actuación necesarias para evitar todo tipo de riesgos innecesarios. Todas las mujeres que realizan ejercicio físico habitual, y que estén embarazadas, suelen estar en condiciones de continuar su práctica pero con ligeras modificaciones.

### Palabras clave

- Embarazo.
- Ejercicio Físico.
- Lactancia.
- Pautas de Actuación.
- Deportes aconsejados y desaconsejados.

### 1. INTRODUCCIÓN:

El estar embarazada no tiene que ser una **excusa ni una barrera para no ejercitarse**, sólo hay que evitar aquellos deportes que puedan, por el tipo de actividad que sea, poner en riesgo el curso de la gestación, y que siempre realizar deporte bajo la supervisión de un médico.

La **práctica de ejercicio físico durante el embarazo** mejora la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural y evita un aumento excesivo de peso, lo que proporciona a la embarazada una mejor condición física general y le permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos. También mejora la tensión arterial y protege frente a la diabetes gestacional, acorta el tiempo de hospitalización posparto y reduce el número de cesáreas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

Durante el **primer trimestre**, todas las mujeres que realizan ejercicio físico habitual suelen estar en condiciones de continuar su práctica pero con ligeras modificaciones, espaciando las sesiones de entrenamiento y evitando traumatismos. Sin embargo, en mujeres sedentarias o que practican ejercicio ocasional, la gestación no es el momento más idóneo para fomentar nuevas prácticas deportivas.

En el **segundo y tercer trimestre** se buscarán actividades que desarrollen cualidades como la flexibilidad, relajación, fuerza muscular y ejercicios respiratorios. Conviene no practicar la natación en las últimas seis semanas por el riesgo de infecciones.

El ejercicio no afecta al feto, ya que en general se ha observado que tolera bien el ejercicio materno. Sin embargo, un menor flujo sanguíneo a nivel uterino puede disminuir el oxígeno en el feto durante o inmediatamente después de un ejercicio de corta duración y de intensidad máxima.

## **2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO:**

Los **beneficios** de la realización de cualquier actividad física durante el embarazo son:

- Mejora del tono muscular (lo que favorece la corrección de la postura) permite enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos y efectos indeseables.
- Aumento del bienestar psicológico reduciendo así la ansiedad, la depresión y el insomnio muy común en los últimos meses del embarazo.
- Eliminación de líquidos logrando así un balance calórico adecuado.
- Normalización de la tensión arterial.
- Protección frente a la diabetes gestacional (elevación transitoria de las cifras de la glucosa debido al descenso de insulina durante el embarazo), pudiendo ser empleado como tratamiento alternativo que permitiría disminuir o incluso suprimir el uso de insulina.
- Mejora del equilibrio y coordinación en general.
- Ayuda a prevenir la aparición de estrías y varices, a quemar las calorías que no son necesarias para el bebé, lo que provoca que la embarazada no aumente exageradamente de peso.

## **3. PAUTAS DE ACTUACIÓN EN LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO:**

Cualquier médico especialista y profesional de la Actividad Física y el Deporte, aconsejan una serie de pautas de actuación para que la realización de ejercicio físico no suponga en ningún momento un riesgo para el embarazo. Así, podemos señalar las siguientes **recomendaciones**:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- El estiramiento y calentamiento de las articulaciones y músculos debe ser adecuado (5-10 minutos) antes de cada sesión de ejercicios.
- Enfriamiento o estiramiento después de la sesión, disminuyendo progresivamente la velocidad del ejercicio y/o la intensidad del mismo (5-10 minutos).
- Se recomienda programas de ejercicios aeróbicos realizados a intensidad moderada que no debe superar el 70% del volumen máximo de oxígeno de la gestante, manteniendo frecuencias cardíacas por debajo de 140 latidos por minuto (70% de su Frecuencia Cardíaca máxima teórica).
- El ejercicio ha de realizarse de forma regular (3-4 sesiones de 20-30 minutos por semana) y no de forma intermitente o discontinua. La cantidad de actividad se puede mantener durante el segundo trimestre, con una disminución a actividad mínima a partir de la semana 30 a 32.
- Si se realiza ejercicio algo intenso, no se debe prolongar durante más de 15 minutos ni practicarlo en clima caluroso y húmedo.
- Hay que evitar: Los ejercicios de equilibrios, con riesgo de caídas o traumatismo abdominal en el tercer trimestre, la posición estática durante períodos prolongados y los cambios bruscos de posición por el riesgo de mareos y caídas.
- Se debe avisar al médico si se presenta cualquier anomalía como dolor, dificultad respiratoria, mareo, dolor de cabeza o náuseas.
- La temperatura corporal no debe exceder los 38°C.

Para ello, hay que tener en cuenta una serie de **consideraciones higiénicas y dietéticas** para poder practicar con seguridad cualquier ejercicio físico:

- Utilizar ropa y calzado deportivo idóneo y cómodo.
- Hacer el ejercicio físico sobre superficies adecuadas que no resbalen, como pueden ser los suelos de madera, alfombras, colchonetas..., etc.
- Beber líquido y comer de una forma suficiente y adecuada. Las necesidades calóricas aumentan en la gestación kilocalorías/día y a ellas hay que sumar las propias del ejercicio. La sed no es un buen indicador del grado de deshidratación y se instará a la gestante a beber antes, durante y después del ejercicio físico.
- El apetito y la sensación de hambre también pueden verse afectados por las hormonas del embarazo. Por ello, conviene una vigilancia estricta de la nutrición con un adecuado aporte de minerales, sobre todo hierro, calcio, suplementos vitamínicos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 15 – FEBRERO DE 2009

- Hay que hacer hincapié en la práctica de ejercicio físico controlado por los síntomas, dada la menor disponibilidad de oxígeno en la embarazada. Si aparece cansancio hay que parar siempre para evitar el agotamiento.

#### **4. DEPORTES ACONSEJADOS Y DESACONSEJADOS DURANTE EL EMBARAZO:**

Los **deportes recomendados** para practicar durante el embarazo son los siguientes:

- **Caminatas:** es una manera de mantenerse en movimiento sin fatigarse. A un paso de 20 a 30 minutos por kilómetro son buenas para antes, durante y después del embarazo, y no se requiere estar en forma para comenzar con ellas.
- **Elongación:** es ideal para mejorar la flexibilidad, tonificar los músculos y mejorar el equilibrio corporal y la circulación, con muy poco impacto en las articulaciones, lo que la hace una de las prácticas más recomendadas por cualquier profesional.
- **Pilates:** el método Pilates es un plan de ejercicios ligeros para fortalecer y tonificar los músculos mediante un suave estiramiento que resulta perfecto para las mujeres embarazadas y para aquellas que acaban de tener un bebé, pues fortalece los músculos del cuerpo humano sin abrumarlos. Los beneficios del método Pilates son los siguientes:

##### **DURANTE LA GESTACIÓN:**

- Fortalecimiento de la pared abdominal, lo que favorecerá a la expulsión en el trabajo de parto.
- Prevención de la separación anormal de los músculos de la pared abdominal.
- Disminución de la tensión generada en los músculos, a través de la relajación y estiramientos.
- Fortalecimiento de la musculatura de las piernas, estimulando la circulación sanguínea.
- Fortalecimiento de la musculatura de los brazos para adaptar la postura al aumento de peso y volumen del pecho.
- Mejoría del sueño y de la concentración.

##### **DURANTE EL PARTO:**

- Partos de menor duración y menos cesáreas.
- Concienciación corporal de las posturas durante el parto.

##### **DESPUÉS DEL PARTO:**

- Rápida recuperación del posparto, fortalecimiento de la zona abdominal.
  - Reducción de los síntomas de incontinencia, mejoría de la circulación y estreñimiento.
- **Pelota suiza:** es un ejercicio suave que beneficia la buena postura, el corazón, el abdomen, la pelvis y disminuye el dolor de espalda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- **Yoga:** se puede practicar a partir del segundo trimestre de embarazo. Ayuda a controlar la respiración y saber controlarla el día del parto, además de mantener a la embarazada muy relajada.
- **Tai-chi-chuan:** es ideal para mejorar el ritmo respiratorio, la postura y eliminar dolores y tensiones. Además, al igual que el yoga, ayuda a mejorar la flexibilidad y a tonificar los músculos de una manera progresiva.
- **Bicicleta:** se puede pedalear al aire libre sólo durante los primeros meses de embarazo, cuando la barriga casi ni se nota, luego no se debe hacer porque se pierde fácilmente el equilibrio, por lo que se usa la bicicleta estática.
- **Natación:** el medio acuático ofrece un entorno ideal para que la embarazada se pueda mantener en forma, se relaje e incluso se deshaga de sus dolores. La realización de ejercicios sencillos en el agua proporciona importantes beneficios tanto a la embarazada como al feto. Algunos de esos beneficios son los siguientes:

#### BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL:

La inmersión en el agua reduce la sensación de peso. Al sumergirse en el agua, el peso del cuerpo se reduce en un tercio, por lo que se gana en agilidad y facilidad de movimiento, y cualquier ejercicio físico supone un esfuerzo considerablemente menor.

Como resultado, los músculos se fortalecen y ganan elasticidad con un menor esfuerzo, convirtiendo los ejercicios difíciles en agradables y sencillos.

Por otro lado, practicar un ejercicio físico que resulta agradable repercute directamente en el estado de ánimo alto y beneficiando de esa forma también a su salud y su condición física.

#### MÚSCULOS A TONO:

La gimnasia acuática fortalece los músculos del abdomen y el periné durante el embarazo, los cuales juegan un papel decisivo durante el parto, y su fortalecimiento facilita mucho las cosas a la hora de dar a luz. Además, también se pueden trabajar sin demasiado esfuerzo los músculos de la espalda (especialmente los que rodean la columna vertebral), y también se estimula la circulación sanguínea, contribuyendo a evitar las varices, la pesadez, el hormigueo de piernas, los edemas y las hinchazones en los embarazos.

Las posturas inadecuadas o la realización de ejercicios demasiados fuertes, pueden acarrear problemas, por lo que es conveniente dejarse asesorar en la realización de estos ejercicios, y una buena opción son los cursos de partos en el agua, que tienen una duración de al menos tres meses.

Por otro lado, os **deportes no recomendados** para practicar durante el embarazo por los posibles riesgos que ofrecen son los siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- **Deportes de contacto:** baloncesto (implica golpes y caídas peligrosas, así como el riesgo de recibir un impacto de la pelota o colisionar con un compañero), voleibol, artes marciales..., etc.
- **Deportes que puedan provocar caídas:** equitación, esquí, surf, snowboard..., etc.
- **Deportes que supongan mucho esfuerzo:** levantamiento de pesas, aeróbicos de alto impacto, abdominales, sentadillas..., etc.
- **Deportes de aventura:** escalar, paracaidismo, buceo..., etc.
- **Deportes que no se pueden practicar por el peso extra:** trotar, correr..., etc.

#### **5. RIESGOS DEL EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO:**

Cuando se realiza actividad física durante la gestación pueden existir problemas que la mujer embarazada debe conocer, por eso es tan importante que se consulte al médico antes de comenzar un programa de actividad física, ya que en algunas circunstancias van a existir contraindicaciones que desaconsejan la realización de la misma.

Como **contraindicaciones relativas** a la práctica deportiva destaco:

- Arritmia cardiaca.
- Hipertensión arterial no controlada.
- Anemia moderada o severa.
- Enfermedad pulmonar.
- Obesidad o delgadez excesiva.
- Tabaquismo.
- Ingesta de alcohol.
- Diabetes mal controlada.
- Antecedentes de prematuridad.
- Etc.

Por otro lado, como **contraindicaciones absolutas** a la práctica deportiva destaco:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- Embarazo múltiple.
- Enfermedad renal.
- Enfermedad cardíaca.
- Rotura precoz de membranas.
- Parto prematuro.
- Sangrado vaginal.
- Infección aguda.
- Distress fetal.
- Retraso del crecimiento intrauterino.
- Etc.

Así, las mujeres embarazadas deben **interrumpir la práctica deportiva y acudir inmediatamente al médico** en caso de presentar alguno de los síntomas o signos siguientes:

- Hemorragia vaginal.
- Salida de líquido amniótico.
- Actividad contráctil uterina persistente.
- Dolor abdominal no explicado.
- Ausencia de movimientos fetales.
- Súbito edema de manos, cara o pies.
- Edema, dolor, rubor en las piernas (flebitis).
- Aumento excesivo de la frecuencia cardíaca.
- Excesiva fatiga, palpitaciones, dolor torácico.
- Ganancia de peso insuficiente (menos de un kilo por mes en los últimos dos trimestres).
- Cefaleas (dolor de cabeza) persistentes e intensas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- Debilidad muscular.
- Sensación de falta de aire.
- Lenta recuperación de la frecuencia cardiaca o ritmo cardiaco tras el ejercicio.
- Disminución de los movimientos fetales o contracciones persistentes sugestivas de parto prematuro (más de 6-8 contracciones por hora).

## **6. EJERCICIO FÍSICO Y LACTANCIA:**

La mayoría de los cambios tanto fisiológicos como morfológicos producidos durante el embarazo y parto persisten entre **4-6 semanas postparto** (el llamado puerperio). En la lactancia, no está contraindicada la práctica de ejercicio físico, aunque puede ser **incómodo e incluso doloroso** por el **aumento del volumen mamario**. Además, la lactancia como el embarazo, es un periodo físicamente exigente para la madre y provoca cansancio que se suma al originado por la realización de ejercicio físico.

El tipo de trabajo más recomendable en esta fase, **puerperio y lactancia**, incluye una serie de ejercicios físicos orientados a reforzar la musculatura de la región perineal, recuperar el tono abdominal y el equilibrio postural alterados durante el embarazo y prevenir la aparición de **flebitis**. Inicialmente deben evitarse las contracciones abdominales intensas que pueden potenciar el prolapso genitourinario (descenso del útero o de la vejiga).

La **vuelta a la práctica deportiva habitual** debe realizarse gradualmente según la capacidad física de cada mujer. Los deportes más idóneos serán la carrera suave, natación, gimnasia, atletismo, baloncesto, voleibol, balonmano, esgrima, esquí y tenis, y las recomendaciones en cuanto a frecuencia, intensidad y duración del ejercicio similares a las normales en el embarazo.

La respuesta al ejercicio físico respecto a gasto energético, reducción del % graso y modificación de los lípidos plasmáticos es similar en mujeres lactantes y no lactantes para una misma actividad. El ejercicio físico puede ayudar a recuperar el peso corporal adecuado con más rapidez para una ingesta calórica.

No parece existir relación causal entre el inicio de la actividad física y la retirada de la leche. Se ha observado un aumento de la concentración de ácido láctico en la leche materna de hasta un 105% respecto a la concentración en reposo cuando se practica ejercicio físico de elevada intensidad, lo cual puede alterar el sabor de la misma, si bien esto no implica un rechazo por el lactante.

El **deporte de competición** sí es incompatible con la lactancia, no conviene reiniciarlo hasta la normalización del útero y el tono muscular.

En cuanto a los **riesgos** que pueden existir **para el recién nacido**, cabe destacar:





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 15 – FEBRERO DE 2009

- **HIPOGLUCEMIA:** Supone una disminución de la cifra de glucosa en sangre. Está condicionada por una mayor utilización materna de los hidratos de carbono o azúcares durante el ejercicio.
- **ISQUEMIA:** Es una falta de oxigenación adecuada fetal. Durante el ejercicio físico se produce una redistribución del volumen plasmático hacia la piel y los músculos en la actividad, disminuyendo la vascularización (aumento del número de vasos sanguíneos) del útero, lo que puede comprometer la oxigenación y nutrición fetal cuando aumenta la intensidad del ejercicio físico.
- **HIPERTERMIA:** Es la elevación de la temperatura corporal. En la gestante que realiza ejercicio físico se libera mucho calor con el riesgo potencial de una hipertermia fetal, que de producirse al inicio del embarazo podría tener efecto teratogénico (producción de malformaciones) con la aparición de defectos del tubo neural y en los últimos meses del embarazo se ha asociado con un retraso del crecimiento intrauterino. El riesgo será proporcional a la intensidad del ejercicio físico.

## 7. CONCLUSIONES FINALES:

Como ya se ha comentado, el ejercicio físico durante el embarazo aporta muchos beneficios, siempre que se haga de la manera adecuada. Para ello, debemos recordar que:

- **Un poco cada día:** es más fácil plantearse el ejercicio en el embarazo, sino se pierde la regularidad de cada día. Dejar una hora cada día para hacer deporte, escogiendo ejercicios suaves.
- **Al séptimo día, descansar:** hay que dedicar un día a la semana para la recuperación, incluso dos, si algún día la embarazada se encuentra especialmente cansada.
- **Olvidar competiciones:** procurar bajar el ritmo sea cual sea el nivel de la embarazada y disfrutar del placer de hacer deporte.
- **Confiar en el médico:** una buena comunicación entre la gestante y su médico hará que el embarazo esté controlado.
- **Utilizar la lógica:** evitar realizar los deportes no recomendados y el gran desgaste físico.
- **Cada embarazada es única:** el ejercicio durante el embarazo debe ser controlado de forma individual, ya que cada mujer tiene un máximo de esfuerzo diferente según su edad, condiciones fisiológicas, entrenamiento y circunstancias previas al embarazo.
- **Escuchar las señales:** el embarazo es una época de grandes cambios fisiológicos y hay que estar pendientes de ellos para continuar o detener la práctica de un deporte.
- **Tres trimestres diferentes:** durante el primer trimestre hay menos peso, pero el riesgo de aborto es mayor, por lo que se debe evitar los esfuerzos agotadores si se han tenidos abortos previos o pérdida. En el segundo trimestre el riesgo es menor pero la barriga empieza a molestar. Al final de la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

gestación los impedimentos son mayores, pero es cuando más se agradece las ventajas de hacer ejercicios suaves como andar, nadar, realizar estiramientos o ejercicios sencillos de yoga.

- **Planificar el embarazo:** lo mejor es continuar haciendo el deporte al que la embarazada está acostumbrada. Si se quiere empezar gradualmente, tanto en cantidad como en calidad.
- **Evitar hacer ejercicios en posición supina:** especialmente, al final del embarazo. Tampoco se debe practicar la maniobra de Valsalva (apnea) durante el embarazo.

## **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- Murkoff Heidi, E.; Eisenberg Arlene, H. (2001). *“Que se puede esperar cuando se está esperando”*. 3º Edición. (Ed) Medicina y Deportes. Madrid.
- Kitzinger, S. (1998). *“El nuevo gran libro del embarazo y del parto”*. (Ed) Medicina y Deportes. Madrid.
- Stoppard, M. (1997). *“Concepción, embarazo y parto”*. (Ed) GRIJALBO MONDADORI. Barcelona.
- Roca, E. y Brasil, C. (1995). *“Vamos a ser padres: Guía del embarazo, el parto y el posparto”*. (Ed) GRIJALBO MONDADORI. Barcelona.
- McDougal, J. (2002). *“Embarazo semana a semana”*. (Ed) GRIJALBO MONDADORI. Barcelona.

### Autoría

- 
- Nombre y Apellidos: Pilar Sánchez Palacios
  - Centro, localidad, provincia: IES Juan de Aréjula (Lucena-Córdoba)
  - E-MAIL: pistaxo12@hotmail.com