PARANINFO DIGITAL
MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD
ISSN: 1988-3439 - AÑO XI – N. 27 – 2017
Disponible en: http://www.index-f.com/para/n27/113.php

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.
Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "NARRATIVAS, FUENTE DE EVIDENCIAS CUALITATIVAS" **CUALISALUD 2017 XII Reunión Internacional de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión digital celebrada del 16 al 17 de noviembre de 2017, organizada por Fundación Index. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **¿Qué beneficios puedo conseguir si practico ejercicio físico durante el embarazo?**

Autores María del Carmen *Pérez Berenguel*, Isabel María *Martos López*, María del Mar *Sánchez Guisado*
Centro/institución Hospital Materno Infantil Virgen de las Nieves
Ciudad/país Granada, España
Dirección e-mail carpebe5@gmail.com

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Hoy en día nos encontramos en una sociedad que pretende mejorar la calidad de vida de las personas.
El embarazo es un proceso fisiológico que sigue causando temor y ansiedad en las mujeres y en la población en general.
Son conocidas las múltiples ventajas que aporta a la salud la práctica de una actividad física de forma continuada[1.]. La OMS recomienda mantener una alimentación saludable y realizar actividad física durante el embarazo, para que las mujeres se mantengan sanas y no aumenten excesivamente su peso durante el embarazo[2].
Se han hecho estudios en los que se ha determinado que durante el embarazo se produce un índice de sedentarismo muy elevado (los datos oscilan entre un 65-91,5%)[1]. La OMS indica que un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud[2].
Este hecho está asociado a problemas en los recién nacidos: bajo peso al nacer, mayor probabilidad de ingreso, crecimiento intrauterino retardado y cesáreas.[1]
Cada vez hay más mujeres en edad fértil que presentan sobrepeso u obesidad[3], aumentando así las probabilidades de desarrollar problemas de suelo pélvico y complicaciones en el parto[4.]
En mi actuación profesional, he observado que las mujeres están muy mal informadas con respecto a la práctica de actividad física. Tienen miedo a hacerle daño al bebé y por ello no realizan ninguna actividad física.

Por este motivo, decidí iniciar esta búsqueda para poder valorar los estudios y demostrar con datos reales los beneficios que la práctica de ejercicio físico produce.

Objetivo

Analizar los principales estudios sobre actividad física en el embarazo y valorar los beneficios maternos y fetales.

Metodología

Revisión bibliográfica en bases de datos PubMed, Cochrane; Science Direct y Ministerio de Sanidad y Servicios sociales e Igualdad.
La estrategia de búsqueda se realizó en base a palabras clave: embarazo, ejercicio físico, deporte, beneficios.
Se aplicó una estrategia de búsqueda que incluyó los diferentes términos clave utilizados para combinar estudios aleatorios controlados, revisiones sistemáticas y metanálisis a partir del año 2000 hasta el 2017.
Para seleccionar los artículos fue preciso considerar la utilidad y la relevancia del tema estudiado y la credibilidad o experiencia de los autores en la temática. Se tuvo en cuenta la validez interna y externa de cada uno de los artículos revisados.
Seguidamente, tuvo lugar la lectura crítica de todo el documento.
Tras realizar la búsqueda en las bases de datos antes mencionadas y tras seguir la estrategia de búsqueda de cada una, se obtuvieron 55 artículos, de los cuales, 10 estaban duplicados.
Tras la primera criba, se eliminaron 33 por no tratar del objeto de estudio.
Se procedieron a leer los 12 artículos disponibles a texto completo. Se añadió posteriormente otro artículo de la organización Mundial de la Salud para valorar las recomendaciones de dicha organización.
En total se han utilizado 13 artículos.

Resultados

La información disponible actualmente, asegura que la práctica de ejercicio físico de forma moderada disminuye el riesgo de padecer complicaciones asociadas al embarazo.
En cuanto a los beneficios maternos, disminuye el riesgo de padecer determinados problemas durante el embarazo como es la diabetes gestacional, se controla la ganancia excesiva de peso durante el embarazo, disminuye el riesgo de padecer varices, disminuye el riesgo de trombosis, disminuye la aparición de disnea y lumbalgias[5].
El ejercicio físico reduce el riesgo de preeclampsia en la mujer, debido a que estimula el crecimiento placentario y su vascularización, la reducción de estrés oxidativo y el beneficio sobre la disfunción endotelial [6].
Además, mantienen el estado de condición física de la madre, reduciendo el índice de fatiga en las actividades cotidianas.
La actividad física, ha demostrado brindar mejorías en los síntomas depresivos de las mujeres postparto, y su práctica ha manifestado resultados positivos en la salud mental y una mejor calidad de vida relacionada con la salud en la población en general [8,9].
En relación al parto, fortalece la musculatura que interviene en este, se reduce el dolor y disminuye el esfuerzo en el parto. Al trabajar la movilidad de la pelvis, se logra más flexibilidad y se reduce el tiempo del parto. Así se disminuye la tasa de cesáreas y partos instrumentales[9](aunque dicha tasa también está relacionada con el uso de la

analgesia epidural).
Durante el embarazo, la lordosis lumbar aumenta hasta un 60% cuando están de pie para permitir mantener estable el centro de gravedad sobre las caderas[10]. Esto junto con el crecimiento de las mamas y el aumento de volumen del abdomen produce dolor lumbar. Este dolor es la complicación más frecuente de la embarazada, que va en aumento conforme aumenta la gestación[11].
Se hizo un estudio para valorar la mejora del dolor lumbar en mujeres que realizaban ejercicio físico. No se demostró ausencia de dolor en mujeres que realizaban ejercicio durante la gestación, pero el número de días de baja por dolor fue menor en las mujeres que realizaban ejercicio que en las que no realizaban ejercicio. Por lo tanto, se llega a la conclusión de que disminuye notablemente el dolor lumbar[12].
Se mejoran las capacidades metabólicas y cardiopulmonares. El ejercicio aérobico realizado regularmente genera un aumento del $VO_{2máx}$ y un moderado descenso de la frecuencia cardíaca, lo que en definitiva ocasiona una mayor capacidad aeróbica y un incremento de la capacidad de realizar actividad física.[6]
En el posparto, la recuperación es mucho mejor y más rápida para la madre.
En relación al feto, también se producen beneficios con la práctica de ejercicio de forma moderada.
Se ha observado que el feto tolera bien el ejercicio materno. Sin embargo, puede verse afectado el flujo sanguíneo hacia el útero, produciendo un menor flujo de oxígeno hacia el feto durante o inmediatamente después de una actividad física de corta duración y de intensidad máxima. Por lo que se recomienda un ejercicio de intensidad moderada. En general, se considera que mujeres sanas que realizan un ejercicio moderado, no hay peligro para la salud del feto[12].
En lo referente al peso del recién nacido, el ejercicio intenso en gestantes entre 25-35 semanas, puede ocasionar bebés con menor peso que madres que practican ejercicio moderado o madres sedentarias[12].
Mujeres que realizan ejercicio 3 veces/semana con una intensidad moderada, tienen bebés más grandes que las sedentarias, por lo que tal vez se deba a un mayor volumen placentario que hace que el flujo sanguíneo y la nutrición del feto sean mayores[12].
El ejercicio aeróbico y moderado desarrollado durante el tercer trimestre de embarazo incrementa la frecuencia cardíaca fetal sin efectos perjudiciales[6].
Además, se ha observado que mujeres que tienen buena condición física y que la mantienen durante el embarazo, el desarrollo psicomotor del feto es superior, con mejor maduración nerviosa[13].
La inactividad física durante el embarazo se asocia con una mayor probabilidad de ingreso de los lactantes en las unidades de cuidados intensivos neonatales, de parto pretérmino, de bajo peso al nacer, de restricción del crecimiento intrauterino y, por último, de cesárea[5].

Discusión

El ejercicio físico es algo que debemos recomendar de forma general a las gestantes[5,6]. Sin embargo, hay que tener en cuenta que existen contraindicaciones tanto maternas como fetales[2] y si alguna de las embarazadas presenta una complicación que así lo contraindique, deberá evitar la realización de ejercicio físico mientras dure dicha complicación.
Hablamos del ejercicio físico en general. No obstante hay pocos estudios respecto al ejercicio físico en el agua, pero dichos estudios muestran buenos resultados.

Aún así, hay que seguir realizando investigaciones para llegar a una evidencia científica respecto al ejercicio físico acuático[1].

Conclusión

Actualmente se dispone de evidencia científica que fundamenta que la práctica de ejercicio físico de forma moderada no está asociado a ningún problema, al contrario, produce multitud de beneficios tanto para la madre como para el feto.
No obstante, no son conocidas las recomendaciones mínimas de ejercicio físico para cada mujer.
Se debe hacer un programa individualizado, siempre que no haya contraindicaciones para la realización de dicho ejercicio.
Las mujeres atletas que no tengan problemas, podrán mantener su programa de entrenamiento siempre que exista una monitorización periódica y siempre que reduzcan un poco su nivel de intensidad.

Bibliografía

1. Santos PC, Abreu S, Moreira C, Lopes D, Santos R, Alves O, Silva P, Montenegro N, Mota J. Impact of compliance with different guidelines on physical activity during pregnancy and perceived barriers to leisure physical activity. *J Sports Sci.* 2014 Apr 7.
2. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization. ISBN 978 92 4 154991 2
3. Simpson, J. (1993). Are physical activity and employment related to preterm birth and low birth weight? *Am J Obstet Gynecol, 168*, 1231-1238.
4. Cordero, Y.; Peláez, M.; De Miguel, M.; Perales, M.; Barakat, R. (2012). ¿Puede el ejercicio físico moderado durante el embarazo actuar como un factor de prevención de la Diabetes Gestacional. *RICYDE. Rev. int. cienc. deporte*, 27(8), 3- 19. doi:10.5232/ricyde2012.02701
5. Aguilar CorderoM.J., Sánchez López A.M., Rodríguez Blanque R., Noack Segovia J.P., Pozo Cano M.D., López-Contreras G y Mur Villar N.. Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. 2014;30(4):719-726 ISSN 0212-1611
6. Barakat R, Stirling J. Influencia del ejercicio físico aeróbico durante el embarazo en los niveles de hemoglobina y de hierro maternos. RICYDE. 2008;1(4):14-28.
7. Bize R, Johnson JA, Plotnikoff RC. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. Prev Med 2007; 45:401-15.
8. Department of Health. At Least Five a Week: Evidence on the Impact of Physical Activity and its Relationship to Health. A Report from the Chief Medical Officer. 2004.
9. Currie S, Sinclair M, Murphy MH, Madden E, Dunwoody L, et al. (2013) Reducing the Decline in Physical Activity during Pregnancy: A Systematic Review of Behaviour Change Inter- ventions. PLoS ONE 8(6): e66385.
10. Katherine K, Whitcome L, Shapiro J, Lieberman DE. Fetal load and the evo- lution of lumbar lordosis in bipedal hominins. Nature. 2007;13;450(7172): 1075-8.
11. Barakat R. El ejercicio físico durante el embarazo. Madrid: Pearson Alhambra; 2006.
12. López JL, Fernández A. Fisiología del Ejercicio. 3a ed. Madrid: Panamericana; 2006.
13. Clapp JF, Kim H, Burciu B, López B. Beginning regular exercise in early pregnancy effect on fetoplacental growth. Am J Obstr Gynecol. 2000; 183(6):1484-8.