

[Actualidad](#)
[Actividades](#)
[Bolsa de empleo](#)
[Colaboraciones](#)
[Contacta](#)
[Deportemadrid](#)
[Deportistas](#)
[Documentación](#)
[EGC](#)

[Empresas del deporte](#)
[Enlaces](#)
[Entrevistas](#)
[Formación](#)
[Multimedia](#)
[Municipios](#)
[Nombramientos](#)
[Publicidad en Munideporte](#)
[Radio Marca](#)

Jueves, 29/08/2013

Estudio elaborado por la Universidad de Granada

07/05/2013

El 68 por ciento de las embarazadas no realiza ninguna actividad física

La Universidad de Granada ha elaborado un estudio sobre el nivel de actividad física realizado por las mujeres en estado de gestación. Los datos concluyen que el 68% no practica el ejercicio recomendado durante este periodo. Las actividades más adecuadas son caminar, nadar y usar la bicicleta estática. Munideporte.com le ofrece el informe.



Durante esta investigación se analizó el nivel de actividad física de 1.175 mujeres embarazadas durante su tiempo libre. También se controlaron las modificaciones producidas durante la primera mitad del periodo de gestación, así como los factores asociados. Este estudio contó con la colaboración del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada.

Los datos revelan que el nivel de estudios, la práctica de otros hábitos saludables o la adquisición de los mismos durante el embarazo, como por ejemplo dejar de fumar, favorecen positivamente una modificación del nivel de actividad física. Estos resultados sugieren, según los profesionales de la universidad, "la necesidad de intervenir y fomentar unos estilos de vida saludables en el embarazo, en beneficio tanto de la mujer como de su futuro hijo".

La actividad física implica todo un listado de acciones diarias que también computan en nuestro "cronómetro" de ejercicio. Existen cuatro dominios principales: actividad física en tiempo libre, desplazamientos, tareas del hogar y cuidado de los niños. El estudio en cuestión aborda las dos primeras para comprobar así si las mujeres cumplen las recomendaciones antes y durante el embarazo.

Carmen Amezcua, profesora del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Granada, ha explicado que "la actividad física moderada implica realizar un ejercicio que genere incluso sudor, no solo un paseo ligero que implique un gasto energético. Es necesario que la respiración sea más rápida de lo habitual y que provoque sudoración".

La especialista señaló que "las prevalencias son muy similares. Un 12% de las mujeres de esta muestra redujo el ejercicio físico al quedarse embarazada. Solo un 4%, que antes no practicaba actividad física, comenzó a hacerlo durante su embarazo. Por lo tanto, el cambio es más propenso a disminuir el ejercicio que a aumentarlo".

Los principales resultados obtenidos reflejaron que el nivel de actividad física de las mujeres era realmente bajo: el 68% no cumplía las recomendaciones de actividad física moderada estipuladas (al menos 30 minutos durante cinco días a la semana) ni antes ni durante el embarazo. Además, un 20% no participaba en ninguna actividad física en su tiempo libre.

Amezcua indicó que "la actividad física en las embarazadas y a nivel general en los adultos, tiene beneficios a largo plazo para las enfermedades crónicas. Ayuda a no coger mucho peso extra en el embarazo y además tiene beneficios psicológicos. Para los beneficios del bebé siempre se ha dicho que hay que hacer más estudios porque en España está muy olvidado, pero lo demostrado es que no va a perjudicar al niño, en todo caso le beneficia".

Es necesario tener en cuenta en qué estado físico llega la mujer al embarazo: "La que siempre ha sido sedentaria no se va a poner a hacer una actividad intensa, es de sentido común. Si una persona es activa, el hecho de quedarse embarazada no debe ser un motivo de parar su costumbre, al contrario, que lo mantenga y si puede aumentarlo un poco mejor".

Para las futuras madres, además de la preparación al parto, los ejercicios más indicados son caminar, nadar y usar la bicicleta estática. Así lo recomiendan organizaciones como la Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología. Amezcua resalta la práctica dentro del agua, "ya que según va progresando el embarazo, el peso incomoda a la mujer, pero de esta forma puede realizar los ejercicios de un modo más ligero".

Para acceder al informe (en inglés) hay que pertenecer al Club de los Técnicos cuyo registro es gratuito. El documento se encuentra en la sección Documentación / Informes / Mujer y Deporte.

Munideporte.com

Twitter 13
Me gusta 40

Comentarios

No existen comentarios aún para esta noticia.

Iniciativa de la Comisión Europea para promover la actividad física
 Los técnicos creen que la obesidad debería declararse una enfermedad
 La actividad física reduce la fatiga y favorece el ánimo en el embarazo
 El ejercicio mejora las funciones cerebrales de personas con el VIH
 Congreso iberoamericano, dopaje, Vuelta Junior y el inicio de la Liga
 UNESCO impulsa el Día Internacional del Deporte y la Actividad Física
 El ejercicio tiene efecto similar a los fármacos para las enfermedades
 Muchas horas sentados aumenta el riesgo de enfermedades renales
 Ponencias del curso de prevención de obesidad y seguridad alimentaria

Club de los técnicos
regístrate y participa

Empresas del deporte

Formación

Documentación

Deportistas 52
La revista del Ocio, la Recreación y los Preparadores

José Antonio Monago marca el ritmo

Al Límite
MARCA

ANÚNCIATE EN MUNIDEPORTE

[ENLACES DE INTERÉS](#)
[AÑADIR MUNICIPIO](#)
[BOLSA DE EMPLEO](#)

Munideporte
facebook

Munideporte
twitter

EGC