

[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

Ensayo clínico aleatorio desarrollado por el INEF

04/04/2013

El ejercicio físico puede reducir el porcentaje de partos por cesárea

Practicar actividad física con regularidad durante el embarazo puede reducir el número de partos instrumentales y por cesárea. Éste es el resultado de un ensayo clínico aleatorio realizado por investigadores del INEF de Madrid, a través de un programa de ejercicio adaptado a las particularidades de la gestación. Munideporte le ofrece el informe.

Un hecho fisiológico como es el proceso de embarazo y parto puede condicionar en gran medida la futura salud y calidad de vida de la mujer, así como también la del hijo. Existen a este respecto una serie de complicaciones causadas a la mujer gestante por estilos de vida inadecuados (sedentarismo, mala alimentación, deficiente higiene postural, bipedestación excesiva) que ponen en riesgo el normal desarrollo del proceso de embarazo-parto. Todo esto se traduce actualmente en una elevada tasa de partos instrumentalizados y por cesárea, con sus consiguientes riesgos para la madre y el bebé.



Investigadores de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) han llevado a cabo un programa de ejercicio físico adaptado a las particularidades de la gestación. Los resultados obtenidos demuestran cómo el porcentaje de partos instrumentales y por cesárea en mujeres que mantienen una práctica física regular y supervisada durante el embarazo es menor que en las del grupo de control, es decir, aquellas que tienen un embarazo inactivo.

Son muchos los investigadores que advierten de la necesidad de un proceso de embarazo más sano como una solución para la citada problemática. Y esta llamada de atención abre las puertas a la correcta utilización del ejercicio físico como un factor de mejora de la salud de la mujer gestante.

Este análisis se basó en la realización de un ensayo clínico aleatorio con mujeres embarazadas, utilizando en su intervención un programa de ejercicio físico adaptado a las particularidades de la gestación. El objetivo fue valorar los posibles beneficios del mismo en una serie de parámetros materno-fetales relacionados con el proceso de embarazo, fijándose especialmente en el tipo de parto.

Durante el programa se puso en práctica todo un conjunto de tareas físicas adaptadas a la situación de gestación. La frecuencia fue de tres sesiones semanales, cada una con una duración aproximada de 50-55 minutos y se emplearon diversos ejercicios para la mejora de la resistencia aeróbica, una adecuada tonificación muscular de aquellas zonas comúnmente afectadas por la situación de embarazo, así como también el necesario fortalecimiento del suelo pélvico.

Las mujeres embarazadas se integraban en el programa inmediatamente superada la primera consulta de control prenatal (semana 10-12 de gestación) y habiendo obtenido el visto bueno médico para la práctica física. Una vez dentro del programa permanecían activas durante la práctica totalidad de la gestación, hasta la semana 38-39 de embarazo.

Dentro de los parámetros estudiados, además del tipo de parto, se incluyeron todo el conjunto de los llamados "resultados del embarazo": Un amplio número de variables tanto maternas (ganancia de peso, tensión arterial, edad gestacional al momento del parto, posibilidad de incontinencia urinaria, etc.) como del bebé (peso de nacimiento, estado de salud, etc.).

Sus resultados mostraron que en el grupo de intervención (las mujeres gestantes con una práctica física regular y supervisada durante su embarazo) se registra un porcentaje menor de partos instrumentales y por cesárea que en el grupo de control (mujeres que desarrollan un embarazo inactivo).

Los investigadores creen que hallazgos de este tipo permiten animar a las mujeres embarazadas a mantenerse activas durante su gestación y al mismo tiempo respaldan la idea del ejercicio físico moderado y correctamente supervisado como un factor de mejora de la calidad de vida de las futuras poblaciones.

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

31
 92

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

Club de los técnicos
regístrate y participa

Empresas del deporte

Formación

Documentación

Deportistas 52
La revista del Ocio, la Recreación y el Preparatodo

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

Muchas horas sentadas aumenta el riesgo de enfermedades renales
Ponencias del curso de prevención de obesidad y seguridad alimentaria
La actividad física en el colegio aumenta su práctica extraescolar



Envía a un amigo

De

Para (Email)

Dedicatoria

Enviar

Munideporte.com | Copyright 2011: Equipo de Gestin Cultural, S.A. Todos los derechos reservados
HSNET , patrocinador tecnologico de Munideporte