

Seleccione Municipio
 Seleccione Provincia
 Seleccione Diputación
 Acceso Club

[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](#)

[Andalucía](#) | [Aragón](#) | [Asturias](#) | [Balears](#) | [C. La Mancha C. y León](#) | [Canarias](#) | [Cantabria](#) | [Cataluña](#) | [Ceuta](#) | [Extremadura](#) | [Galicia](#) | [La Rioja](#) | [Madrid](#) | [Melilla](#) | [Murcia](#) | [Navarra](#) | [País Vasco](#) | [Valencia](#)

Jueves, 29/08/2013

Estudio de la Universidad de Ontario (Canadá)

27/08/2013

La actividad física reduce la fatiga y favorece el ánimo en el embarazo

Especialistas de la Universidad Western Ontario (Canadá) han publicado una investigación sobre los beneficios de la actividad física durante el embarazo. Este estudio establece que la práctica regular de ejercicio mejora el ánimo y reduce la fatiga en las mujeres durante la época de gestación. Munideporte.com le ofrece el estudio completo.

Estados psicológicos negativos como la depresión, la fatiga o la ansiedad son experimentados por muchas mujeres durante el embarazo. Este estudio ha analizado si la participación en un programa de ejercicios durante la gestación se asocia con mejoras en el bienestar psicológico de las mujeres previamente inactivas.

La actividad física de las participantes fue medida mediante acelerómetros y se realizaron episodios de 30 minutos de duración con una intensidad moderada. Los resultados mostraron que aquellas mujeres que realizaron los ejercicios habían reducido significativamente los síntomas de depresión, estrés, fatiga y ansiedad en comparación con las embarazadas inactivas.

Este trabajo ha sido publicado en la revista especializada "Psychology & Health". Tras los resultados obtenidos, los autores principales del estudio, los doctores Anca Gaston y Harry Prapavessis, sugieren que las mujeres en estado de gestación "deben ser animadas a practicar ejercicio regularmente".

Los investigadores indicaron que, a pesar de que los trastornos del estado de ánimo como la depresión postparto están "ampliamente reconocidos", las tasas de esta enfermedad y de otros problemas como ansiedad y fatiga "son más altas durante el embarazo que tras el mismo". Sostienen que entre las posibles complicaciones derivadas de la depresión durante el embarazo se encuentran "el aumento de peso insuficiente y de consumo de sustancias, el nacimiento prematuro, la talla baja del menor o el descenso en la intención de dar el pecho".

Además, Gaston y Prapavessis manifestaron que los niños de madres deprimidas o que sufren ansiedad durante el embarazo "tienen mayores niveles de cortisol en el nacimiento y en la adolescencia". A esto se une el hecho de que las habilidades cognitivas estén "deterioradas y en mayor riesgo de trastornos del desarrollo mental".

Por último, explicaron que, en cuanto a la fatiga, ésta provoca "un mayor riesgo de parto por cesárea, trastornos del sueño y un impacto negativo en la salud física y mental". Por todo ello, insisten en la importancia del ejercicio físico durante la gestación.

El estudio (en inglés) se encuentra en la sección Documentación / Estudios e Informes / Mujer y Deporte.

Munideporte.com

6 | 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
 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
 La actividad física en el colegio aumenta su práctica extraescolar

Envía a un amigo

De

Para (Email)

Dedicatoria

