

Ejercicio en el embarazo: evidencia y recomendaciones



Conclusiones

Toda embarazada sin riesgo debería practicar ejercicio:

- 150 minutos semanales repartidos en 3 sesiones.
- En grupo específico para gestantes o, al menos supervisado por profesional sanitario cualificado.
- El ejercicio debe incluir entrenamiento de fuerza, resistencia cardiovascular, coordinación, flexibilidad, normalización del suelo pélvico y equilibrio.
- El ejercicio aeróbico moderado reduce significativamente la incidencia de diabetes gestacional, especialmente cuando se inicia en el primer o segundo trimestre. Mottola et al. (2018), Davenport et al. (2019)
-
-



Diabetes gestacional



**Mottola et al. (2018),
Davenport et al. (2019)**

Evidencia: El ejercicio aeróbico moderado reduce significativamente la incidencia de diabetes gestacional, especialmente cuando se inicia en el primer o segundo trimestre.

Hipertensión inducida por el embarazo

Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Med. 2018; ACOG 2020

El ejercicio regular reduce el riesgo de desarrollar hipertensión gestacional y preeclampsia leve, siempre que no haya contraindicación obstétrica

Dolor lumbar y pélvico

**Barakat et al. (2015)
Haakstad & Vistad (2020).**

Evidencia: Programas que incluyen movilidad, control postural y fortalecimiento específico (incluyendo sinergias CALP y suelo pélvico) disminuyen significativamente el dolor lumbopélvico.



Peso gestacional

Davenport 2019

Evidencia: El ejercicio ayuda a mantener el aumento ponderal dentro de los rangos recomendados, especialmente en mujeres con sobrepeso u obesidad previa. El efecto fue más fuerte en mujeres con IMC elevado (≥ 25) al inicio del embarazo.



Metabolismo neonatal

Mottola MF, Davenport MH, Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy.

Evidencia: Madres activas tienen menor glucémico neonatal más favorable.

