

# *La actividad física durante el embarazo*

*MARÍA DEL CASTILLO OBESO*

*Facultad de CC del Deporte  
y la Educación Física. A Coruña*

## 1. INTRODUCCIÓN

Una mujer puede, a partir de su edad fértil, quedar embarazada y pasar por uno o varios procesos de gestación y puerperio, que afectan considerablemente su capacidad física. Además, el hecho de convertirse en madre afectará notablemente a su condición social, alterando sensiblemente la disponibilidad de tiempo así como los horarios libres para el cuidado personal, entre el que se encuentra la actividad física saludable. Estas consideraciones nos hacen plantearnos la siguiente cuestión: ser madre, ¿fortalece y demuestra la salud de la mujer o compromete seriamente su calidad de vida?

La gestación no es una enfermedad. Es un proceso completamente natural, que genera importantes cambios fisiológicos en el organismo de la mujer, pero que son transitorios. Una mujer embarazada es, en general, una practicante sana, capaz de realizar una actividad física que debe adaptarse a sus características doblemente especiales: por la magnitud de los cambios que sufre su organismo y por la continuidad y velocidad de los mismos. Como ocurre con cualquier otra persona, el ejercicio adaptado a sus características concretas es un factor determinante de su calidad de vida, también durante la gestación.

## 2 ¿POR QUÉ HACER EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO?

### 2.1 *En primer lugar, por salud y bienestar físico*

La actividad física es reconocida actualmente como un elemento imprescindible de lo que se considera «estilo de vida saludable». El cuerpo humano ha evolucionado durante miles de años teniendo que moverse para conseguir alimento y mantener sus funciones vitales. Precisamente la falta de actividad, el sedentarismo predominante en las sociedades tecnológicamente desarrolladas, junto con los hábitos alimentarios incorrectos, está generando la verdadera pandemia del siglo XXI, que es la obesidad. Tradicionalmente la mujer embarazada era considerada como un ser débil con necesidad de protección y, sin embargo, muchas mujeres de países en desarrollo demuestran que aún en las condiciones más adversas y sin poder dejar de trabajar (en puestos de gran exigencia física) son capaces de convertirse en madres. No tan lejos, nuestras predecesoras del ámbito rural en Galicia seguían trabajando en el campo durante la gestación; no tenían más remedio.

Es evidente que el embarazo afecta a la condición física de la mujer (del Castillo 2002), sólo por el hecho de afrontar el crecimiento de otro ser en su seno. Las constantes fisiológicas de la madre se ven alteradas (volumen sanguíneo, frecuencia cardiaca de reposo, volumen sistólico, capacidad inspiratoria, etc) por el mero hecho de la gestación. De hecho, el embarazo ya produce adaptaciones fisiológicas similares al entrenamiento de resistencia. Entonces, ¿por qué hacer ejercicio durante la gestación?

Son múltiples los beneficios de un programa de ejercicio específico para la mujer gestante:

- Reduce la gravedad y frecuencia de los dolores de espalda asociados al embarazo porque ayuda a mantener una mejor postura corporal.
- Ayuda a controlar el aumento de peso (y a prevenir o controlar la diabetes gestacional).
- Facilita la recuperación postparto al partir de una mejor condición física.
- Mejora la digestión y reduce el estreñimiento al estimular el tránsito intestinal.
- Genera reservas de energía para llevar a cabo los requisitos de la vida diaria.
- Permite la adquisición de hábitos saludables para la vida diaria en un momento en que la mujer está predispuesta a un cambio radical en su vida.

Aunque no hay relación entre hacer o no ejercicio y que el parto sea más corto o menos complicado, el haber hecho ejercicio favorece la recuperación del peso, la fuerza y la flexibilidad después del parto. Y finalmente, el ejercicio vigoroso puede asociarse a fetos de menor peso en el nacimiento, pero dentro de los límites normales, lo que facilita el tránsito por el canal del parto.

### *2.2 En segundo lugar, por mantener un adecuado equilibrio psíquico*

La práctica física durante la gestación eleva la moral y ayuda a contrarrestar las sensaciones de esfuerzo, ansiedad y/o depresión que pueden suceder en el embarazo. Los beneficios del ejercicio físico sobre la salud están bien documentados en general, pero su efecto sobre el componente psicológico todavía necesita mayor soporte, especialmente para determinar por qué se producen las mejoras en las variables psicológicas (Arufe, V. y col, 2008). El ejercicio físico produce aumentos significativos en el autoconcepto y la autoestima. La reducción de la ansiedad después del ejercicio se produce en todo tipo de practicantes, pero es especialmente eficaz en los que tienen niveles más bajos de condición física y niveles altos de ansiedad.

Las explicaciones biológicas se basan fundamentalmente en la hipótesis de las endorfinas, que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia o bienestar. Las explicaciones basadas en procesos psicológicos hablan más de la hipótesis de la distracción, ya que el ejercicio ayuda a la mente a distraer la atención de los pensamientos y situaciones que generan estrés. Así mismo, las mejoras afectan a otras áreas como las relaciones sociales (cuando se practica en grupo y con otras mujeres que estén en situación similar), la autoestima (por ir consiguiendo logros) o la capacidad de control (como consecuencia de la práctica regular y sistemática de ejercicio).

Nuestro mundo es fruto de nuestras actitudes y nosotros somos el resultado de nuestra forma de pensar. Mantenerse físicamente activa permite a la mujer llevar el control y no sentirse invadida por el embarazo y a merced de los especialistas.

### *2.3 Además, por ejercitar y ampliar las relaciones sociales*

Hacer ejercicio en el seno de un grupo específico de actividad física para gestantes tiene múltiples beneficios. Aunque se puede hacer ejercicio de forma individual o en el seno de un grupo de adultos, la especificidad del tipo de trabajo será mucho mayor si el grupo es homogéneo, por lo menos en la característica de ser todas gestantes. Sin embargo, hay que seguir adaptando los ejercicios porque difícilmente serán todas

las alumnas del mismo tiempo de gestación y del mismo nivel de condición física. Si además trabajamos en el agua, habrá que añadir otra diferencia en cuanto al nivel de dominio del medio.

Las ventajas de hacer ejercicio dentro del mismo colectivo es que el grupo se convierte en un apoyo mutuo, donde cada una aporta su vivencia personal y se enriquece de la de las compañeras. Se generan nuevas amistades, que muchas veces se prolongan durante la educación de los hijos (personalmente, aún conservo amigas de mi primer embarazo...). Se crea un clima de trabajo seguro porque los ejercicios son específicos y, además, se pueden plantear dudas y abordar cualquier tema sobre el proceso que se está viviendo, de forma que no sólo hacemos ejercicio sino una verdadera Educación Física. Y, finalmente, la mujer embarazada no se siente un «bicho raro» en la instalación pues está rodeada de mujeres en su misma situación.

#### *2.4 Finalmente, aunque no menos importante, por placer*

Cada vez somos más las mujeres físicamente activas que simplemente practicamos algún tipo de ejercicio porque nos gusta. Aunque todavía poco conocidos, cada vez hay más ejemplos de mujeres deportistas, que sirven de modelo no sólo por sus éxitos sino por cómo viven su carrera profesional. Durante el embarazo una mujer activa no puede dejar de practicar porque el deporte, una vez convertido en hábito, crea adicción. Nuestro cuerpo nos lo pide y siente placer al practicar. El embarazo exige modificaciones en nuestro estilo de vida para mejorarlo. En una mujer que ya era físicamente activa reforzará aún más su creencia en los beneficios de la actividad y, para aquellas que eran no practicantes, puede ser la disculpa para descubrir los placeres del deporte.

### 3. ¿CÓMO HACER EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO?

El embarazo no impide la práctica de ejercicio sino que exige una adaptación, especialmente en el periodo embrionario. Es fundamental evitar el incremento de la temperatura nuclear materna durante este primer momento, pues una temperatura elevada podría tener consecuencias negativas en la formación de los diferentes órganos y sistemas del embrión produciendo una alteración en su desarrollo (efecto teratógeno). El ejercicio intenso realizado en situaciones de elevada temperatura y/o humedad podría derivar en incrementos peligrosos de la temperatura nuclear materna (aunque los estudios más recientes no han hallado evidencia de que suponga un trastorno o haya peligro para el

feto cuando la temperatura aumenta durante el ejercicio). Hidratarse correctamente y evitar las horas centrales del día si se practica ejercicio al aire libre pueden ser medidas suficientes (ACSM, 2005).

En cualquier caso, el ejercicio exhaustivo no tiene sentido en un momento en que, hagamos lo que hagamos, nuestro cuerpo va a cambiar. El Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia recomienda no sobrepasar los 140 latidos por minuto en general, aunque dependerá de cada caso (si es o no mujer deportista, por ejemplo). Actualmente se recomienda sustituir la Fc por la escala de esfuerzo percibido (escala de Borg) como criterio para la medición de la intensidad, porque la Fc de reposo de la gestantes tiene un incremento de 15 a 20 latidos/min, lo que inutiliza las fórmulas estandarizadas de Fc de entrenamiento.

Lo que sí es muy importante es diferenciar entre las mujeres que eran sedentarias y las físicamente activas antes del embarazo. Las que ya practicaban pueden seguir haciendo ejercicio porque los estudios demuestran que ellas mismas reducen de forma instintiva el tiempo y la intensidad del ejercicio a medida que avanza el embarazo. Sin embargo, las que eran sedentarias deben tener una autorización del médico y el ejercicio debe ser de poca intensidad, preferentemente sin cargar el peso del cuerpo (en agua, por ejemplo) y con poco impacto.

Así mismo, se recomienda una práctica regular y sistemática mejor que hacer sesiones de forma esporádica. Como referencia general se aconseja reducir la intensidad del ejercicio a las dos terceras partes de la intensidad normal (a la que se solía llegar antes del embarazo).

Por su constitución física y su potencial función reproductora el periné femenino es más sensible a los esfuerzos mal realizados. El conocimiento de esta zona fuera de la vista y su ejercitación es imprescindible para garantizar una calidad de vida a la mujer. Algunas propuestas de ejercicios específicos pueden ser:

- Los ejercicios de Kegel basados en la contracción voluntaria y repetida de los músculos del suelo pélvico con diversas dinámicas: lenta, rápida, en ascensor y onda.
- La gimnasia abdominal hipopresiva (Caufriez, 1997) basada en la adopción de posturas y la realización de ejercicios específicos que producen una caída de la presión intraabdominal, que estimula la actividad refleja de la cincha abdominal y del periné.

A modo de conclusión, unas recomendaciones útiles y lógicas:

1. Se debe evitar el ejercicio en la posición supina después del primer trimestre (por la dinámica circulatoria) y evitar estar mucho tiempo de pie sin moverse.
2. Controlar los cambios bruscos de posición, especialmente después de un ejercicio en decúbito supino.
3. El embarazo supone unas 300 Kcal diarias adicionales, por lo que se debe mantener una dieta apropiada, si además se hace ejercicio, para garantizar la homeostasis metabólica.
4. Aprender a respirar correctamente durante la ejecución del ejercicio, evitando la práctica en apnea.
5. Ser exquisitos con la higiene postural y el adecuado manejo de las cargas, evitando dañar la musculatura de la espalda y del suelo pélvico.
6. Evitar ejercicios que puedan aumentar el riesgo de diástasis de los rectos abdominales.
7. Evitar cualquier ejercicio que produzca dolor.
8. Evitar llegar a la fatiga.

Finalmente, es importante recordar que después del parto muchos cambios fisiológicos y morfológicos persisten durante 4-6 semanas, por lo que la reanudación de los programas de ejercicio que se hacían antes del embarazo debe hacerse de forma gradual y de acuerdo con la capacidad física de la mujer. Es igualmente necesario un programa de ejercicio específico durante el puerperio.

#### 4. ¿CUÁL ES EL TIPO DE EJERCICIO IDEAL DURANTE EL EMBARAZO?

Las recomendaciones generales hacen referencia a evitar las actividades de contacto (con ocasiones frecuentes de recibir golpes) gran impacto (con acciones repetidas de golpeo contra el suelo) o con alto riesgo de caídas (esquí, ciclismo, hípica) porque podrían derivar en un desprendimiento de la placenta, con el consiguiente riesgo para el feto y la madre. También conviene recordar que la mayor laxitud de los ligamentos por efecto de la hormona relaxina puede predisponer a las lesiones (por inestabilidad de las articulaciones), por lo que se deben evitar acciones que impliquen cambios bruscos de velocidad o dirección.

Pero si hay un tipo de actividad especialmente beneficiosa durante la gestación esta es, sin duda, la práctica en el medio acuático. No se trata sólo de nadar. Son múltiples

las posibilidades de movimiento en el agua que van mucho más allá de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Es más, el agua es un espacio que permite verdaderas acciones en las tres dimensiones y la adopción de posiciones que en tierra son hasta contraindicadas para una mujer embarazada (por ejemplo, la posición de tendido supino). El medio acuático es un «espacio de acción» que ofrece muchas ventajas para la práctica de ejercicio saludable durante el embarazo.

En primer lugar, podemos destacar su densidad y la cohesión de sus moléculas, que lo convierten en un auténtico colchón. La flotación permite reducir el peso del cuerpo sumergido en el agua reduciendo la sensación de pesadez del útero grávido y, por lo tanto, facilitando la realización de ciertos movimientos. También la resistencia que ofrece al movimiento que realizamos puede ser utilizada modificando la superficie a mover como una auténtica “pesa líquida” permitiendo la tonificación de diferentes grupos musculares. Al ser un fluido denso, actúa como un masaje continuo y completo sobre la superficie corporal, lo que facilita la propiocepción y activa la circulación periférica. Así mismo, nos permite trabajar la respiración de una forma consciente, tanto el ritmo ventilatorio (frecuencia con que respiramos) como las fases (inspiración espiración), como los tipos de inspiración (abdominal, torácica), como la capacidad (volumen de aire movido).

Por la presión hidrostática que ejerce al aumentar la profundidad, el agua produce un efecto de “bombeo” para la circulación de retorno, especialmente en aquellos ejercicios realizados en posición vertical, que son especialmente beneficiosos en el caso de la gestante. Además, en función de la temperatura podrán tener un efecto activador o relajante. En cualquier caso, teniendo como referencia la temperatura de las piscinas climatizadas (alrededor de 27° centígrados), nos garantiza una adecuada difusión del calor por lo que se elimina el riesgo de la hipertermia durante el ejercicio.

Finalmente, no podemos dejar de mencionar el valor simbólico del agua como origen de la vida y la posibilidad de conexión con el feto intra-útero que la práctica acuática le ofrece a la mujer gestante. Especialmente en los momentos finales de una sesión tipo, durante la relajación, es posible compartir la sensación de dejarse mecer en el líquido protector y compartir esa sensación de que todo está en equilibrio.

Hoy en día, participar en un programa de ejercicio adaptado a las necesidades de la gestante en el medio acuático es una posibilidad real en múltiples instalaciones acuáticas de nuestro entorno.

## 5. NUESTRA EXPERIENCIA

Desde principios de los noventa en que empezamos en la piscina del entonces INEF de Galicia (hoy Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de A Coruña) han sido muchas las instalaciones acuáticas que han puesto en marcha este tipo de programas. La oferta de programas específicos para hacer ejercicio saludable durante la gestación se está normalizando.

También hemos conseguido poner en marcha, aunque sólo en algunas instalaciones, el grupo de actividad física post-parto y darle continuidad a la práctica de actividad física saludable y específica para la maternidad, que se puede unir después a los programas de actividad física compartida con el bebé (como los programas de educación acuática infantil).

Sin embargo, nos encontramos algunos problemas con los médicos a la hora de decidir cuando empezar pero sobre todo, cuando dejar de hacer ejercicio. Todavía existen profesionales de la medicina que desconocen los beneficios del programa de actividad acuática y generan miedos y rechazo hacia su práctica (cuando no lo prohíben directamente). Es evidente que habrá casos en los que puede haber contraindicaciones parciales o totales, pero entonces estaremos frente a embarazos “no” normales.

También por nuestra parte surgen problemas con el gestor de la instalación a la hora de justificar un programa que no siempre es rentable (porque es un tipo de alumna que fluctúa y que no puede esperar) y ubicarlo en las franjas horarias más apropiadas para la gestante (y no en los huecos que quedan libres en la instalación). Otras veces la dificultad es encontrar profesionales preparados pero, lo más importante, motivados para dirigir el programa. Algunos todavía creen que esto es cosa de mujeres y que hay que haber pasado por la maternidad para entenderlo (tópicos).

En mi opinión, todas estas dificultades antes mencionadas, así como otras muchas, se combaten con el conocimiento y la comunicación entre todos los profesionales que nos relacionamos con la mujer gestante. Por eso, agradezco especialmente haber sido invitada a participar en esta publicación que aborda con un enfoque multidisciplinar el hecho de convertirse en madre y poder contribuir desde el mundo de la Educación Física al bienestar y la calidad de vida de la gestante, que le permitirán afrontar el parto en mejores condiciones.



## 6. CONCLUSIONES

La embarazada de hoy en día, en nuestro contexto socio-económico-cultural, es una mujer madura y bien informada que afronta la maternidad de forma responsable intentando ofrecer a su futuro hijo las mejores condiciones para su desarrollo. Durante la gestación lo mejor que puede hacer por su futuro hijo es cuidarse a sí misma, y para ello no puede eludir la necesidad de hacer ejercicio físico. Las mujeres que ya eran físicamente activas sólo tendrán que adaptar su plan de entrenamiento a su nueva situación. Para las que eran sedentarias el embarazo puede suponer una perfecta disculpa para cambiar a un estilo de vida más saludable, donde el ejercicio se convierta en hábito.

Una de las opciones más adecuada para la práctica física saludable durante la gestación es la actividad acuática, que puede incluir desde la natación a la carrera en agua profunda, los ejercicios acuáticos más analíticos o los juegos en la piscina. La creación de un grupo específico para mujeres embarazadas tiene múltiples beneficios tanto para la propia participante como para el profesional de la Educación Física que va a dirigir su plan de “entrenamiento” durante todo el embarazo y el puerperio.

Después del parto es todavía más importante recuperarse físicamente a través de un programa diseñado de forma específica para el puerperio, porque las consecuencias de un trabajo demasiado rápido o no adaptado pueden agravar en lugar de recuperar algunos problemas producidos en el parto.

## BIBLIOGRAFÍA

Arufe, V. y col (2008). *Ejercicio físico, salud y calidad de vida*. Sevilla: Wanceulen.

Caufriez, M. (1997). *Gymnastique Abdominale Hypopressiv*. Bruxelles.

Del Castillo, M. (2002). *Disfruta de tu Embarazo en el Agua, Actividades Acuáticas para la mujer gestante*. Barcelona: Inde.

VVAA (2005). *Manual ACSM (American College of Sports Medicine) para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.