

NOTICIA : INVESTIGACIÓN

La mayoría de las embarazadas no hace ejercicio

08/04/2013

Un equipo de investigadores que estudió el comportamiento de 1.175 mujeres embarazadas un año antes de la gestación y en la primera mitad del embarazo, constató la falta de actividad física de las parturientas.

Megusta Tweet



Los médicos recomiendan a las embarazadas hacer ejercicio cinco días a la semana. Foto: Universia

El 20% de las embarazadas estudiadas no realiza actividad física en su tiempo libre

Un estudio realizado por investigadores de la **Universidad de Granada** confirmó que **el 68% de las embarazadas no realiza los al menos 30 minutos de ejercicio durante cinco días a la semana** que recomiendan los médicos. Además, el 20% no hace ninguna actividad física en su tiempo libre

Ante los resultados obtenidos, según se publica en el **portal Agenciasinc.es**, los expertos **recomiendan incentivar hábitos saludables** en quienes están esperando un hijo para garantizar tanto la salud de la mujer como la del pequeño que va a nacer.

El propósito del estudio era estudiar los cambios generados en la primera mitad de la gestación y los profesionales comprobaron que hay factores como el nivel de estudio, la **presencia de hábitos sanos o la adquisición de estos en el embarazo** que incentivan la actividad física de las madres en el tiempo libre.

Los resultados de la investigación **fueron publicados en el International Journal of Gynecology & Obstetrics** y en él participaron expertos del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Granada (UGR) y colaboró el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada.

Fuente: [Universia España](#)

Tags: [beneficios del ejercicio](#), [ejercitarse en el embarazo](#), [embarazo](#), [estar embarazada](#), [hacer ejercicio](#), [noticias de salud](#), [noticias de universia españa](#), [salud](#)

Perfil: [Preuniversitario](#), [Universitario](#), [Postuniversitario](#), [Personal Docente e Investigador](#), [Personal de Administración y Servicios](#), [Otros](#)

Área de la ciencia: [Medicina \(todo\)](#), [Obstetricia y ginecología](#)

Imprimir Enviar amigo PDF Traducir

PUBLICIDAD

LO + LEIDO | LO + COMENTADO | LO + VALORADO

1. [Las características del Samsung Galaxy S4](#)
2. [Diferencias entre el whatsapp de pago de Iphone y de Android](#)
3. [8 tradiciones de Semana Santa](#)
4. [La nueva imagen de Facebook](#)
5. [¡Ya puedes solicitar las becas UA-USAC!](#)
6. [Un estudio de la UPV/EHU sobre Venus es publicado en Nature Geoscience](#)
7. [10 libros de García Márquez que no puedes dejar de leer](#)
8. [Francisco: un Papa diferente](#)
9. [Nueva convocatoria de becas para el programa Erasmus](#)
10. [El Banco Interamericano ofrece becas para estudiar en la UNIA](#)

* resultados de los últimos 30 días.

PUBLICIDAD