

## Muchas embarazadas no realizan el ejercicio físico recomendado

**SALUD** Especialistas Pacientes Patologías

Última revisión miércoles 03 de abril de 2013

Compartir



16



15



2



Dos mujeres en una clase de yoga. FOTOLIA

Un estudio realizado por expertos del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la [Universidad de Granada](#) (UGR), en colaboración con el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada, ha analizado el nivel de actividad física en tiempo libre de **1.175 mujeres** embarazadas sanas. Sus resultados reflejan que el **nivel de actividad física de las mujeres es realmente bajo**: el 68 % no cumple las recomendaciones de actividad física moderada estipuladas (al menos 30 minutos durante cinco días a la semana) ni antes ni durante el embarazo, y un 20 % de las mujeres no participa en ninguna actividad física en su tiempo libre.

El trabajo, publicado en el *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, ha estudiado también las modificaciones producidas durante la primera mitad de la gestación, así como los factores asociados. Para ello, los científicos recopilaban información sobre la actividad física que las mujeres realizaban un año antes y durante la primera mitad del embarazo. Estos datos fueron obtenidos entre las semanas 20 y 22 de gestación.

### Intervención

Los investigadores han visto que el nivel de estudios, la presencia de otros hábitos saludables o la adquisición de los mismos durante el embarazo (por ejemplo, dejar de fumar) «favorecen una modificación en sentido positivo del nivel de actividad física en el tiempo libre». Para ello los autores, estos datos sugieren «la **necesidad de intervenir y fomentar unos estilos de vida saludables en el embarazo**, en beneficio tanto de la mujer como de su futuro hijo».

La información médica ofrecida en esta web se ofrece solamente con carácter formativo y educativo, y no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario.

Las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional sanitario, considerando las características únicas del paciente.

[Conoce nuestros nuevos comentarios](#)

Me gusta

Añadir comentario



▶ **ABC** id