

## Nova Ciencia N°91. junio 2013.

---

Realizar un ejercicio físico moderado durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo es tan bueno para la madre como para el bebé. Esta práctica reduce el riesgo de tener bebés con alto peso (más de 4 kilos) y, por tanto, el de tener un parto por cesárea.

Así lo ha demostrado un estudio de investigación liderado por Rubén Barakat de la Universidad Politécnica de Madrid; Alejandro Lucía, de la Universidad Europea de Madrid, y Jonatan Ruiz, de la Universidad de Granada, quienes junto con licenciados en Ciencias del Deporte han aplicado un programa de entrenamiento en una muestra formada por 510 mujeres embarazadas sedentarias. Su trabajo ha sido publicado en la revista British Journal of Sports Medicine (BJSM).

Los investigadores contactaron con un total de 780 mujeres españolas encintas, pertenecientes a la consulta de dos centros de salud de Leganés (Madrid), de las que, finalmente, 510 dieron su consentimiento para participar en el estudio. Todas ellas reconocieron ser sedentarias, es decir, practicaban menos de 20 minutos de ejercicio tres días a la semana.

Al grupo de intervención se le aplicó un programa de entrenamiento consistente en 55 minutos de ejercicio aeróbico, estiramiento muscular y ejercicios de flexibilidad, tres días a la semana, desde la semana 10-12 a la 38-39 del embarazo, mientras que el grupo control recibió los cuidados y recomendaciones habituales.

Los resultados demostraron que el programa no redujo la aparición de diabetes mellitus gestacional, pero sí de dos de los mayores riesgos que van asociados a ella: la macrosomía (que se redujo en un 58 por ciento) y el parto por cesárea (que disminuyó en un 34 por ciento).

Los resultados de este trabajo “refuerzan la necesidad de promover más intervenciones de ejercicios supervisados durante el embarazo, para combatir los efectos negativos de la diabetes mellitus gestacional”, señala Jonatan Ruiz, investigador del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada y autor principal de este estudio.

[Social Like](#)

[Próximo >](#)

---

**Escribir un comentario**