

## ¿Es seguro el ejercicio físico durante la gestación para la madre y el recién nacido?

Montañez Gallardo, Laura; Cepillo Altarejos, Celia

### Introducción

Históricamente la relación entre la actividad física (AF) y el embarazo no ha estado completamente clara. Pese a que instituciones como el American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) o el Ministerio de Sanidad español en su Guía de Práctica Clínica, entre otros, alientan la práctica de AF durante el embarazo, una gran cantidad de mujeres desconocen la información básica referente su práctica y un gran número de profesionales no recomiendan su realización.



### Objetivo

Conocer la influencia que los hábitos de AF antes y durante la gestación tienen sobre la duración y el tipo de parto, y sobre el peso del recién nacido.

### Metodología

Se llevará a cabo un estudio trasversal observacional, analítico y de Cohortes prospectivo. Las dos cohortes serán: la cohorte de gestantes expuestas a la AF y la cohorte de no expuestas. La muestra estará formada por 275 mujeres primíparas pertenecientes al Área Sanitaria del Norte de Málaga (ASNM), cuyo parto tenga lugar en el Hospital de Antequera y serán captadas a través del programa de seguimiento de embarazo de Atención Primaria en la quinta visita, a lo largo de todo el año 2017.



### Criterios de inclusión

- Gestantes entre 18 y 40 años.
- Embarazo único.
- Presentación cefálica.
- Inicio espontáneo del parto.
- Primíparas.
- Gestaciones de bajo riesgo.



### Recogida de información

La matrona de AP captará a las gestantes en la 5ª visita del programa de seguimiento de embarazo. En ella, se entregará:  
Un cuestionario → prácticas de AF, veces/semana, intensidad y duración.  
Una ficha de registro del parto en la que se recogen las variables objeto del estudio.

### Análisis de los datos

Se aplicará la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Para la comparación entre los dos grupos se utilizará la T de Student.  
Se indicarán los resultados como Odd Ratio con un Intervalo de Confianza del 95%.  
La significación estadística se fijará en valores de  $p < 0,05$ .

### Conclusiones

La información disponible permite aseverar la existencia de menor riesgo de padecer complicaciones asociadas al embarazo gracias a la práctica sistemática de AF. Concretamente ha sido demostrado el papel que desempeña en la prevención de la HTA, la diabetes gestacional, la ganancia excesiva de peso materno, la mejora de la imagen corporal, la mejora de la condición física, la estabilización del humor en la madre, y la mejora de la disnea, entre otros.

El inicio de una AF media-moderada durante el embarazo no aumenta el riesgo de presentar un parto pretérmino, ni interfiere en el peso del recién nacido; aumenta la tasa de inicio espontáneo del parto, y reduce la incidencia de parto instrumental o por cesárea.

#### Bibliografía

- Williams, L.; Bushman, B. American College of Sports Medicine. Physical Activity and Nutrition Guidelines for every year. 2005. / Domenjoz I., Kayser B., Boulvain M. Effect of physical activity during pregnancy on mode of delivery. Am J Obstet Gynecol (2014) / Tinloy, J.; Chuang, C.H.; Zhu, J.; Pauli, J.; Kraschewski, J.L.; Kjerulff, K.H. Exercise during Pregnancy and Risk of Late Preterm Birth, Cesarean Delivery, and Hospitalizations. Women's Health Issues (2014) / Pivarnik, J.M.; Conway, M.R.. Structured physical activity during pregnancy reduces risk of caesarean delivery: Systematic review with meta-analysis. 10.1136/eb-(2014)-102023.