Carta al editor

La actividad física durante la etapa de gestación

Physical Activity during Pregnancy

Ismaray Sacerio González[1] Lourdes Elena Duany Badell[1]

[1] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Sacerio-González I, Duany-Badell L. La actividad física durante la etapa de gestación. **Revista Finlay** [revista en Internet]. 2022 [citado 2026 Nov 24]; 12(2):[aprox. 2 p.]. Disponible en: https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1107

Recibido: 2022-02-01 12:17:23
Aprobado: 2022-03-30 12:44:19

Correspondencia: Ismaray Sacerio González. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cienfuegos. lourdesduany@infomed.sld.cu

Sr. Director:

Adoptar medidas para ofrecer a todas las personas más oportunidades para estar activas, incrementar la actividad física, ya sea en diferentes sectores y disciplinas, así como aplicar políticas y soluciones adecuadas al entorno cultural y social a fin de promover, posibilitar y fomentar la actividad física, requiere de un esfuerzo colectivo.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.[1]

La actividad física se asocia a múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad, tanto en mujeres como en hombres, sin embargo, cada día hay más personas que no la practican y esto se debe, en gran parte, a que se han cambiado los estilos de vida hacia un modelo más sedentario.[2]

La actividad física durante el embarazo y posparto aporta beneficios para la salud materna y fetal, dentro de ellos se pueden mencionar, menos riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, aumento excesivo de peso, complicaciones en el parto, depresión posparto, entre otros.[3]

A todas las mujeres embarazadas y en puerperio, sin contraindicaciones, se les recomienda realizar una actividad física regular durante el embarazo y posparto, como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica con intensidad moderada (incorporando varias actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular). También se pueden añadir estiramientos moderados con el fin de obtener beneficios notables para la salud.[3]

Nuestro genoma ha desarrollado una sensibilidad a esta "intervención" eficaz, relativamente libre de efectos adversos y disponibles a bajo costo, pero de difícil implantación psicosocial. El periodo perinatal no está ajeno a esta sólida recomendación sobre ejercicio físico, razón que se explica en una revisión específica de Guías de Práctica Clínica en la que se recomendó la realización de ejercicio físico de intensidad moderada durante el embarazo; esto es entre 12 y 14/21 en percepción subjetiva de esfuerzo y/o entre 60-75 % de frecuencia cardiaca máxima, algo mayor en mujeres deportistas. Además, también existe cierto consenso en el volumen total de actividad física expresada en frecuencia y tiempo, variando entre un mínimo de 45 minutos/semana, hasta 150 minutos/semana, repartidos entre 2 o 3 sesiones, en dependencia

del nivel de condición física previo al embarazo.[4]

Según reciente revisión sistemática de 61 ensayos clínicos aleatorizados, la modalidad de ejercicio físico más favorable para la salud materna fueron los programas multicomponentes, atendiendo tanto a las adaptaciones cardiopulmonares con ejercicios de resistencia o aeróbicos, como musculoesqueléticas con ejercicios de fuerza o resistencia muscular. Estas recomendaciones no solo afectan a la esfera física, sino también a la mental, como trasluce un reciente metaanálisis, el cual destaca que la actividad física reduce el riesgo de síntomas de depresión posparto.[4]

La evidencia actual de ejercicio físico en embarazadas no difiere de los programas de intervención clásicos de hidrocinesiterapia en embarazadas (fisioterapia en medio acuático), donde además de las recomendaciones sobre actividad física y reducción del sedentarismo, se realiza un programa específico de ejercicios en seco y en agua para atender, mediante fisioterapia, las adaptaciones musculoesqueléticas, vasculares y antropométricas en la fase final del embarazo, parto y posparto. El ejercicio físico durante el embarazo ha demostrado con pruebas sólidas sus bondades respecto a la diabetes gestacional y a los desajustes hipertensivos en un meta análisis, sin afectar a la edad gestacional al momento del parto, ni aumentar las probabilidades de cesárea en mujeres con peso normal.[4,5]

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 descendiente es cuidarse a sí misma, y para ello no puede eludir la necesidad de hacer ejercicio físico.

La creación de un grupo específico para mujeres embarazadas tiene múltiples beneficios tanto para la propia participante como para el profesional del Equipo Básico de Salud que va a dirigir su plan de “entrenamiento” durante todo el embarazo y el puerperio.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran la no existencia de conflictos de intereses relacionados con el estudio.

Los roles de autoría:

1. Conceptualización: Ismaray Sacerio González.

2. Curación de datos: Ismaray Sacerio González.

3. Análisis formal: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

4. Adquisición de fondos: Esta investigación no contó con la adquisición de fondos.

5. Investigación: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

6. Metodología: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

7. Administración del proyecto: Ismaray Sacerio González.

8. Recursos: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

9. Software: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

10. Supervisión: Ismaray Sacerio González.

11. Validación: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

12. Visualización: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

13. Redacción del borrador original: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

14. Redacción, revisión y edición: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. Datos y cifras [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 26 Nov 2021]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

2. Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social. ¿Qué es la actividad física? [Internet].

Madrid: MS; 2021 [citado 7 Ene 2022]. Disponible en: https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm

3. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 7 Ene 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf

4. Cuesta A. Ejercicio físico durante el embarazo, ganancia ponderal y retención de peso posparto. Nutr Hosp [revista en Internet]. 2020 [citado 6 Ago 2021];36(4):[aprox. 8p]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400001

5. Sánchez JC, Aguilar MJ, Menor MJ, Paucar AM, Rodríguez R. Influencia del ejercicio físico en la evolución del peso gestacional y posparto. Ensayo clínico aleatorizado. Nutr Hosp [revista en Internet]. 2020 [citado 16 Sep 2021];36(4):[aprox. 10p]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400027