

Pardo Arquero, V.P. (2004). Actividades fisicodeportivas para nueve meses de gestación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 4 (15) pp. 183-191
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista15/artembarazo.htm>

ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS PARA NUEVE MESES DE GESTACIÓN

PHYSICAL ACTIVITYS AND SPORTS FOR NINE MOTHS

Pardo Arquero, V. P.

Doctorado en Educación y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Licenciado en Bioquímica.

Diplomado en Magisterio. Maestro de E. F.

victorppa@terra.es

Recibido 15 junio 2004

RESUMEN

Unas veces por miedo o por imprudencia y otras veces por falta o exceso de información, cuando llega el momento de la gestación, las futuras madres se cuestionan sobre la importancia de realizar actividad fisicodeportiva en el embarazo. Solo hay una respuesta viable: el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de todos. Eso no quiere decir que todo ejercicio sea aconsejable para cualquier persona. En nuestro caso, el ginecólogo deberá valorar el ejercicio más adecuado para cada futura mamá. A continuación se presenta información que pretende contribuir a elegir el ejercicio físico más acorde en cada situación, siempre bajo la supervisión de los especialistas pertinentes.

PALABRAS CLAVE:

Actividad fisicodeportiva, Embarazo, Gestación, Preparación global: motriz, psíquica y social.

ABSTRACT

Sometimes due to fear or imprudence and in other cases because of lack or excess of information, when the gestation moment comes, future mothers ask themselves about the importance of practising physical sporting activities during the pregnant. There is only one feasible answer: physical exercise contributes to improve everyone rind of life quality. In our case, the gynaecologist must value the more adequate exercise for every future mother. It is showed information, as follows, in order to contribute to choose the physical exercise according to every situation, always under the supervision of the most appropriate specialists.

KEY WORDS:

Physical activity and sport, Pregnancy, Gestation, Global preparation: driving, mental and social.

1. JUSTIFICACIÓN

En ciertas ocasiones algunas madres de alumnos/as o amigas me han consultado sobre la necesidad de realizar ejercicio físico en su embarazo, a lo que recomendaba pasearse a diario en torno a una hora. Posteriormente, al convertirme en futuro padre decidí realizar algunas consultas y documentarme sobre el tema, de lo que surgió el presente trabajo.

Durante diferentes culturas y épocas se han buscado distintas estrategias para afrontar las dificultades reproductivas que la evolución habían generado con la ventaja de la bipedestación (como la amplitud de la pelvis). La preparación y tecnología ha evolucionado buscando soluciones.

La tradición y cultura de algunas sociedades asocian el embarazo con un cuidado y sobreprotección de la mujer. Un excesivo reposo puede resultar desaconsejable para el físico y el psíquico de la futura madre. De igual modo, otras mentalidades conllevan un desarrollo normalizado de la vida de la madre hasta pocas semanas antes del parto, donde un trabajo físicamente sedentario debe completarse con una adecuada actividad físicodeportiva (*Foto 1*).



Foto 1: El reposo es una actividad tan esencial como la ejercitación.

Además de la preparación física para el parto, se requiere entrenar la mente de la madre. La tensión acumulada en el parto genera mayor dolor y fatiga. Los ejercicios de relajación y respiración ayudan a reducir la tensión que se genera durante el embarazo y el parto. Compartir sensaciones y expectativas con la pareja y otras parejas en situación similar creará una atmósfera optimista.

La Gimnasia Prenatal propone unas tablas de ejercicios para preparar físicamente a las madres para afrontar el esfuerzo físico que supone un parto. Poco después se incidiría en la importancia de abordar la preparación psíquica al parto. La tendencia anglosajona considera que el temor al parto genera una tensión que

genera dolor. Por tanto el trabajo del estado anímico es decisivo. La tendencia rusa presupone la existencia de un reflejo condicionado entre contracción y dolor. Nicolaiev pretende el “descondicionamiento” mediante una información correcta y la modificación de los reflejos condicionados existentes por otros.

La preparación física, psíquica y social durante la gestación permitirá estar bien informada, crecer en seguridad, reducir ansiedad y participar activamente en el momento del parto.

2. TRANSFORMACIONES EN LA EMBARAZADA

El embarazo constituye una etapa del desarrollo biológico de la mujer asociado a su capacidad reproductiva tras la pubertad (alrededor de los trece años). La unión del espermatozoide (gameto masculino) con el óvulo (gameto femenino) en el aparato reproductor de la mujer proporciona durante nueve meses la protección y nutrición del embrión dando paso a la descendencia.

Los ciclos menárquicos, de unos 28 días y que aparecerán durante unas tres décadas, desaparecen temporalmente durante los embarazos. La acción hormonal parece estar asociada con esta situación.

La gestación va asociada a cambios somáticos, fisiológicos y psíquicos de la futura madre de los que se destacan los siguientes:

2.1. Algunos cambios biológicos y fisiológicos

Con el inicio del embarazo una hormona, la gonadotropina coriónica humana, potencia la secreción de estrógenos (hormonas para aumento del útero y desarrollo de glándulas mamarias) y progesterona (hormona para conservación del embarazo y desarrollo de glándulas mamarias). Durante el primer trimestre comienza un progresivo incremento del útero y la demanda de nutrientes y oxígeno comienza a ser mayor. Con el fin de no comprometer la demanda de nutrientes y oxígeno por el feto, se recomiendan actividades físicas de baja intensidad.

En el segundo trimestre se va acentuando la elevación del diafragma (la respiración cambia de abdominal a torácica). Se produce un desplazamiento del corazón hacia arriba e izquierda, del estómago hacia arriba y de los intestinos atrás y laterales del útero, interfiriendo en la digestión. Comienzan a sentirse los movimientos del bebé.

Conforme avanza el embarazo se va produciendo un aumento de la curvatura lumbodorsal generando molestias en la espalda. Los calambres de las piernas pueden ser por trastornos en la circulación o pinzamiento de neuronas. Los riñones deben filtrar gran cantidad de desechos de la sangre, eliminándose más agua. Así mismo existe una tendencia a hemorroides, varices en piernas y vulva, debido al incremento del útero y feto que oprimen conductos del circulatorio.

2.2. Algunos cambios psicológicos

Al inicio del embarazo suele aparecer cierta ansiedad, cansancio estrés, preocupación e inseguridad emocional, alternando con euforia y alegría si ha sido deseado.

En el segundo trimestre se reduce la tensión y ansiedad dándose un periodo de estabilidad y adaptación, con cierta preocupación por la situación del feto.

Llegado el tercer trimestre se producen situaciones de miedo y desconcierto ante las contracciones uterinas, así como temores ante posibles enfermedades del bebe y dificultades del parto.

3. EXPECTATIVAS DE MEJORA

Frente al aumento progresivo de la lordosis lumbar y rotación de la pelvis en el fémur se aconseja fortalecer los abdominales y otros músculos implicados de cadera y columna (isquiotibiales, iliopsoas y recto femoral).

Existen ejercicios fíicodeportivos adaptados para embarazadas donde se entrenan los grupos musculares que intervienen en el parto. En este sentido, los músculos de la pelvis pueden ejercitarse con contracciones y relajaciones voluntarias, a fin de participar activamente en el parto y posterior al mismo recuperar antes su flexibilidad. De igual modo, la espalda se siente afectada durante el embarazo por la necesidad de ceder espacio al bebé, por tanto, los músculos de la espalda deberán trabajar su flexibilidad y fortaleza. Y en tanto el cuerpo es algo más que la suma de sus partes, el trabajo deberá ser abordado de forma global para garantizar la armonía del mismo.

La embarazada que realiza actividad fíicodeportiva de forma regular (superior a tres veces por semana) suele:

- ✦ mejorar el tono muscular, suavizar los calambres y reducir dolores en columna,
- ✦ estabilizar el peso corporal, reducir la celulitis y reducir la retención hídrica,
- ✦ descender el ritmo cardiaco, mejorar la circulación y reducir la aparición de varices,
- ✦ reducir la fatiga, liberar tensiones y controlar la ansiedad,
- ✦ regular la evacuación del sistema digestivo...

4. RIESGOS EXISTENTES

La actividad fíicodeportiva controlada, adecuada y moderada conlleva muchos beneficios y muy pocos riesgos (*Foto 2*).

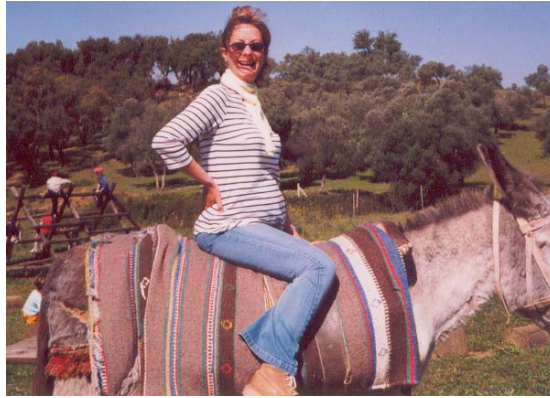


Foto 2: Debemos valorar los beneficios y riesgos de la actividad a realizar.

Durante toda actividad físicodeportiva se genera calor. Actividades intensas con temperatura corporal superior a 39 ° C parecen incidir en malformaciones del sistema nervioso durante el primer trimestre.

Conforme avanza el embarazo el ejercicio en posición de pie puede generar contracciones del útero por un mecanismo reflejo, debiendo desaparecer poco después de finalizar la actividad.

Las mujeres que se inician a la actividad físicodeprotiva en el embarazo y no poseen un adecuado acondicionamiento físico pueden generar la disminución de aporte de nutrientes y oxígeno al feto durante y poco después de la actividad.

No obstante, habrá que consultar rápidamente al ginecólogo cuando:

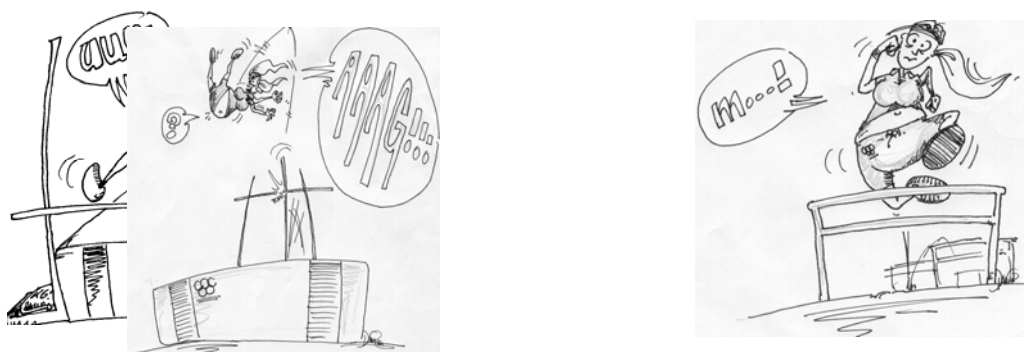
- Aparece hemorragia vaginal.
- Perdida de líquido amniótico.
- Contracciones persistentes varias horas después de la actividad.
- Trastornos en la frecuencia cardiaca, en la piel, en la visión...

5. ACTIVIDADES FÍSICODEPORTIVAS EN EL EMBARAZO

Entre los principales factores que van a influir en el tipo de actividad física a realizar podemos destacar las edad de la futura madre, ocupación, antecedentes, tiempo de embarazo, estado nutricional, sus hábitos deportivos, disposición, motivaciones, aptitudes... . Como puede resultar lógico, no es lo mismo ser madre a los 15 años que a los 45 años, de igual manera podrán ser mayores las exigencias para una madre habituada al ejercicio que para aquella que decide comenzar con la actividad físicodeportiva al conocer su embarazo creyendo en sus beneficios.

De entrada debemos descartar todos aquellos deportes o ejercicios que entrañen riesgos de impactos o presión-descompresión en el abdomen-feto y que puedan crear un traumatismo en el feto (**fútbol, baloncesto, voleibol, esquí, ciclismo, tenis, equitación, parapente, escalada, judo, patinaje, esgrima, submarinismo** ...); del mismo modo, deportes o actividades de esfuerzo brusco y/o anaeróbico láctico (generalmente pulsaciones superiores a 150 p/min), inciden negativamente

en el aporte de oxígeno al feto (**competición deportiva, atletismo, culturismo ...**); así como ejercicios y deportes con cambios bruscos de dirección o en los que la pelvis se vea sometida a una actividad abusiva que puedan dañar al futuro bebé (**carreras, vallas y saltos en atletismo, ciclismo, equitación ...**). (Dibujo 1).



Dibujo 1: Sería arriesgado la participación competitiva en ciertas actividades ficodeportivas (dibujos cedidos por Daniel S. Pardo).

Podremos contribuir a prepararnos para la maternidad desde las diferentes vertientes de trabajo interrelacionadas: a nivel físico, a nivel psíquico y a nivel social. (Tabla I)

Tabla I: Principales aspectos a abordar durante el embarazo.

Preparación física		Preparación psíquica		Preparación social			
Motricidad		Respiración		Relajación		Adaptación	
Trabajos de flexibilidad: amplitud articular y elasticidad muscular.		Contribuir a liberar tensiones y estimular la relajación.		Permite reducir la ansiedad y liberar tensiones.		Conocimiento del nuevo rol esperado.	
Ejercicios de implicación del sistema muscular, óseo-articular, circulatorio y respiratorio.		Adecuar la oxigenación a las nuevas necesidades cambiantes durante el embarazo.		Ayuda a discriminar sensaciones propioceptivas, exteroceptivas e interoceptivas.		Compartir con la pareja y familia el proyecto de preparación a la maternidad.	
Masajes, sobretudo en las extremidades inferiores.		Conocer sus posibilidades o ritmos para contribuir de forma activa en el parto.		Establecer una comunicación afectiva con el hijo.		Integrarse y participar de forma activa en el entorno familiar y social.	
Socialización e intercambio de experiencias en actividades				Actuar de forma positiva ante las influencias negativas que nos llegan del entorno.		Discriminar información relevante frente a opiniones y	

colectivas.			rumores incongruentes.
-------------	--	--	---------------------------

La **Educación Maternal** mediante la Sofropedagogía Obstétrica, propuesta por el Dr. Aguirre, pretende ayudar a las mujeres a dar a luz. Se intenta aprovechar el embarazo para que la futura madre alcance la madurez psicológica que conlleva, para la aceptación de su maternidad, para abordar el embarazo con ilusión y aceptar la responsabilidad de educar al hijo para ser feliz y equilibrado. Supone una preparación física y psíquica para participar de forma activa llegado el momento.

El **Psico-Tacto** pretende enseñar a la futura madre y al futuro padre a establecer una comunicación afectiva entre ellos y con su hijo. Mediante la transmisión de sentimientos, la palabra y el tacto se genera una estimulación afectiva que incidirán en la autoestima y autoconcepto tanto de padres como de hijos.

Disciplinas orinetales como el **yoga, tai chi** y otras fomentan tomar conciencia del propio cuerpo, permitiendo recuperar la energía y la serenidad utilizando la respiración y el movimiento como elementos fundamentales. En la embarazada se beneficia la musculatura, especialmente la dorsal y pélvica, y se enfoca para alcanzar la confianza necesaria para afrontar momentos difíciles del embarazo.

Asimismo, actividades realizadas con el futuro padre y otras mujeres en situación similar contribuye a potenciar la autoestima y a aprender a compartir inquietudes, sentimientos y temores, abordando de forma positiva situaciones comunes del embarazo.

De igual modo, la actividad predominantemente motriz en el embarazo debe estar encaminada hacia el bienestar de la madre y del hijo, si el organismo está habituado ha su práctica, se puede desarrollar con mayor tranquilidad, siempre bajo la supervisión del ginecólogo.

Paseos sistemáticos de una hora diaria por el campo, jardines o en lugares de baja polución, a un ritmo no fatigante resultan una forma saludable de realizar ejercicio físico para cualquier persona, y en este caso para la madre durante toda la gestación. Esta actividad favorece la circulación en las extremidades inferiores, aliviando la sensación de hinchazón e inhibiendo la aparición de las varices que suelen acompañar a la embarazada.

De igual modo la **bicicleta estática**, la **gimnasia aeróbica** o el **footing** en los seis primeros meses y a una intensidad baja suelen producir efectos beneficiosos sobre el organismo de la madre entrenada, incidiendo positivamente en el sistema circulatorio, respiratorio y muscular entre otros.

Para el último trimestre de espera, se aconsejan ejercicios de intensidad más baja, debido a que el aumento del feto crea un impedimento físico en el cuerpo de la madre, quedando el espacio de la cavidad torácica reducida y con esto influida la actividad cardiaca y respiratoria. Por ello muchos especialistas recomiendan un trabajo de menor exigencia energética llegando al final.

El **stretching** o método de facilitación neuromuscular es una técnica de manipulación corporal coordinada con el propio movimiento, permitiendo mejorar la flexibilidad de todas las articulaciones del cuerpo. Estos ejercicios pueden contribuir a aliviar los dolores de espalda y calambres que podrán aparecer con el aumento de la barriga, debido a posturas inadecuadas o/y por un escaso tono muscular. Los ejercicios consisten en mantener posiciones estáticas de estiramiento (20-30"). Se trabaja por parejas o en individual. Por parejas, uno aplica una extensión al otro, que previamente adopta una posición favorable para que la extremidad realice toda su amplitud. El stretching permite en extender (por un lado) y forzar o hacer fuerza (por otro). Favorece la relajación física y mental. No implica un esfuerzo excesivo para el organismo y contribuye a mejorar la respiración lenta y profunda, aprendiendo la madre a acompañar con ella los movimientos del cuerpo. Este entrenamiento beneficiará el trabajo de las contracciones en el parto.

Los ejercicios físicos en el medio acuático permiten a la embarazada adquirir mayor soltura y ligereza en la realización de sus movimientos. Por tanto, la **natación** y el **aquagym** reportan beneficios en el tono muscular, la circulación y la respiración. Si bien solo se recomiendan hasta la semana 37 para poder detectar pérdida de líquido y evitar infecciones.

Existen otros juegos y deportes populares de baja intensidad física, que fomentan la interacción social y la concentración, y que pueden ser realizados por su bajo riesgo. Señalamos ciertas actividades cooperativas (juegos con paracaídas, cuerdas, aros, pelotas...), actividades expresivo-rítmicas (danzas, bailes, teatro, mimo...), actividades de coordinación oculomotriz (malabares, petanca, bolos, minigolf), etcétera.

6. CONCLUSIÓN

Si la parte implicada realizaba habitualmente actividad físicodeportiva con anterioridad a la gestación, incidirá positivamente que no las abandone, siempre y cuando no conlleve riesgos a juicio del especialista pertinente.

Si la futura madre no realizaba actividad físicodeportiva, puede ser un buen momento para iniciarse en actividades de baja exigencia y encaminadas a afrontar la gestación, siendo un momento óptimo para comenzar a asentar hábitos saludables que pueda imitar el futuro hijo.

7. BIBLIOGRAFÍA

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1999): Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona.

ASOCIACIÓN NACIONAL DE MATRONAS (2002): Los consejos de tu matrona. Ed. Present Service SA. Madrid.

BIVIC, Jean Le (2001): Stretching postural: método y beneficios. Ed. INDE. Zaragoza.

CAMIÑA FERNÁNDEZ, Francisco (2001): Gimnasia acuática para todos. Ed. La verde. Santiago.

CARCELES, Rocío (2002): Ejercicio y embarazo: actividad aeróbica con fitball. Ed. Gymnos. Madrid.

CLAPP, J.F. (2000): "Exercise during pregnancy." Clin Sports Med. 19. pg 273-286

FARRERAS, Pedro et al (1997): Medicina interna: edición en CD-ROM. Ed. Harcourt Brace. Madrid.

GUILLÉN DEL CASTILLO, Manuel y LINARES GIRELA, Daniel (2002): Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. Ed. Médica panamericana. Madrid.

LIFSHITZ, Aliza (1999): Mamá sana, bebé sano. Ed. Avon Books. New York.

ORLICK, Terry (1986): Juegos y Deportes Cooperativos. Ed. Popular. Madrid.

ORLICK, Terry (1997): Libres para cooperar, libres para crear. Editorial Paidotribo. Barcelona.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando (1997): La actividad física orientada hacia la Salud. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.

[Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte](#) – vol. 4 - número 15 - septiembre 2004 - ISSN: 1577-0354