

Pregunta de investigación

¿Qué tipo de actividad física es adecuada para realizar en etapas de embarazo y postparto?

Mitzi Montes Coyotl^{1*}, *Juan Pablo Jiménez Flores*¹, *José Martín Díaz Palacios*¹

¹Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: mitzimontes.c@gmail.com

La actividad física se asocia a múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad, tanto en mujeres embarazadas como en la recuperación del postparto, sin embargo, cada día hay más mujeres 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.

La actividad física durante el embarazo y postparto 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.

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.

Lo ideal es complementar ejercicios aeróbicos de forma progresiva - como elíptica o bicicleta- con algunos localizados de abdomen, brazos, glúteos, espalda y de piso pélvico. Los abdominales clásicos tipo Crunch están contraindicados, al igual que toda actividad deportiva que aumente mucho la presión intraabdominal como el jumping. La actividad física se puede retomar cuatro semanas después del parto normal y seis semanas luego de una cesárea.

Existe una serie de ejercicios específicos para hacer un entrenamiento de la fuerza y resistencia de la musculatura pelviana. Anteriormente, se conocían como ejercicios de Kegel, pero en la actualidad se les llama entrenamiento muscular de piso pélvico, ya que incorpora, además de los ejercicios localizados perineales, una visión más global

del sistema abdominopélvico. Incluye abdomen profundo y se enfoca en la buena postura al activar el periné y en que la respiración acompañe adecuadamente.

Su objetivo es mejorar la funcionalidad del piso pélvico, considerando que dentro de sus funciones principales destacan la de soporte de los órganos de esa zona. Se recomienda que todas las mujeres realicen estos ejercicios, independiente de la vía de parto, ya que el embarazo por sí solo debilita esta musculatura. Para alcanzar un fortalecimiento óptimo se debe realizar un entrenamiento diario durante tres meses. Luego, se recomienda mantener rutinas por lo menos tres a cuatro veces por semana.

Para una buena ejecución de estos ejercicios, se debe adoptar una buena postura, esto es, estar acostada, con caderas y piernas flexadas y pies apoyados. Luego, hay que contraer el piso pélvico como si estuvieras reteniendo tus necesidades, sin cortar la respiración ni contraer glúteos, piernas o abdomen. También se puede progresar a otras posturas agregando gravedad, ya sea sentada o de pie.

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.

Entre los beneficios más importantes del ejercicio es mejorar la condición física de la paciente, lo que le ayudara a la hora del trabajo de parto. También aumenta el bienestar psicológico, reduce ansiedades y crea hábitos de vida saludables ya que es muy posible que después del parto continúe realizando ejercicio a la vez que es sabido que la práctica de ejercicio físico evita vicios posturales y previene los clásicos dolores de espalda.

Una madre que realiza ejercicio físico con regularidad llega a los nueve meses ágil, con buena calidad de vida, sin sobrepeso, en óptimas condiciones físicas y con ánimo para enfrentar esta etapa de la vida.

Las mujeres que han conseguido una buena musculatura abdominal pueden pujar con más facilidad en el caso de los partos vaginales. Continuar con la actividad después del parto es también muy beneficioso, porque ayuda a bajar de peso y también a evitar situaciones indeseables como los prolapsos. Para ello además de la rehabilitación perineal postparto es necesaria la implementación de ejercicios especializados, esto es óptimo, fortaleciendo los músculos del peroné. De lo contrario se pueden producir esos descensos de la pared vaginal y las molestas incontinencias urinarias, que les sucede especialmente a las multíparas con los años.

La actividad física es de vital importancia en la vida, en especial en esta etapa tan importante de la mujer, conocer los parámetros, los lineamientos y sobre todo los beneficios y riesgos si no se dosifica correctamente, llevar una correcta ejecución hará que nuestra paciente no solo disfrute esta etapa de la vida si no que aprende a ver más beneficios a la actividad física más allá de solo moverse.

Referencias

1. Cortes Castell E, Rizo-Baeza MM, Aguilar Cordero MJ, Rizo-Baeza J, Gil Guillén V. Maternal age as risk factor of prematurity in Spain; Mediterranean area. *Nutr Hosp.* 2013; 28(5): 1536-1540.
2. South-Paul JE, Rajagopal KR, Tenholder MF. The effect of participation in a regular exercise program upon aerobic capacity during pregnancy. *Obstet Gynecol.* 1988; 71:175-179.
3. Marquez-Sterling S, Perry AC, Kaplan TA, Halberstein RA, Signorile JF. Physical and psychological changes with vigorous exercise in sedentary primigravidae. *Med Sci Sports Exerc.* 2000; 32: 58-62.

4. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer; 2018.

5. Artal R, Rutherford S, Romem Y, Kammula RK, Dorey FJ, Wiswell RA. Fetal heart rate responses to maternal exercise. *Am J Obstet Gynecol.* 1986; 155:729-733.

Como citar este artículo:

Montes CM, Jiménez FJP, Diaz PJM. ¿Qué tipo de actividad física es adecuada para realizar en etapas de embarazo y postparto?. *Körperkultur Science* 2024; 2(4): 55-56.



Körperkultur Science

Recibido: octubre 2023

Aceptado: febrero 2024