

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4  
Número 10 | 2025

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Editora en Jefe:** Ph.D. Susana Paz Viteri

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinadora Comité de Editores:** Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

**Coordinador del Consejo de Revisores:** Ph.D. Javier Fernández-Rio

## Revisión

### Actividad física en el primer trimestre de embarazo en mujeres adultas – jóvenes Physical activity in the first trimester of pregnancy in young adult women

Melany Elizabeth Barahona Toctaguano<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-3691-351X>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador <sup>(1)</sup>

Autor de correspondencia  
barahonamelany309@gmail.com

Recibido: 02-10-2024  
Aceptado: 28-11-2024  
Disponible en línea: 15-01-2025

## Resumen

La Actividad Física en las mujeres embarazadas en el primer trimestre de gestación es importante para controlar y evitar situaciones que presenta su cuerpo, tales como: físicos, psicológicos u hormonales; los ejercicios serán acorde a las necesidades de la madre, encontrando beneficios y no futuras lesiones. El objetivo de este artículo fue los beneficios que existen al realizar actividad física en mujeres embarazadas en el primer trimestre, se utilizó una metodología de revisión sistemática, con el procedimiento PRISMA, desarrollado a partir de un análisis crítico y científico de distintas base de datos y motores académicos, como Dialnet, Google Académico, Bielefeld Academic Search Engine (BASE), ResearchGate y Semantic Scholar, seleccionando artículos en idioma español e inglés, fundamentalmente de los últimos 5 años 2018 – 2024. Se concluye que la actividad física adecuadamente prescrita es buena para la salud tanto de la mujer gestante como para el bebé siempre y cuando se tomen en cuenta las recomendaciones que determine el médico y los especialistas en la actividad física y deporte.

**Palabras Clave:** Actividad Física, embarazo, salud maternal, calidad de vida, ejercicios.

## Abstract

Physical activity in pregnant women during the first trimester of pregnancy is important for controlling and preventing various physical, psychological, and hormonal issues that the body may experience. Exercises will be tailored to the mother's needs, aiming to provide benefits without causing future injuries. The objective of this article was to explore the benefits of engaging in physical activity during the first trimester of pregnancy in women. A systematic review methodology was used, following the PRISMA procedure, developed through a critical and scientific analysis of various databases and academic search engines, such as Dialnet, Google Scholar, Bielefeld Academic Search Engine (BASE), ResearchGate, and Semantic Scholar. Articles in both Spanish and English were selected, primarily from the last five years (2018-2024). The conclusion is that properly prescribed physical activity is beneficial for both the pregnant woman and the baby, as long as the recommendations from the doctor and

specialists in physical activity and sports are followed.

**Keywords:** Physical Activity, pregnancy, maternal health, quality of life, exercises.

## Introducción

El presente estudio busco información confiable, para que las futuras madres obtengan una guía clara de cómo y porque es importante realizar actividad física (AF) prescrita durante este período de gestación, por lo tanto, se mencionó los beneficios y ejercicios que se pueden realizar, proporcionando pautas seguras y efectivas para promover la salud integral en el grupo antes mencionado.

Cabe mencionar que la AF consiste en cualquier acción corporal que permita generar gasto energético, permitiendo que el cuerpo humano tenga una vida más saludable. Tal como Ariasca y Giardini, (2022) hacen referencia a la AF es cualquier movimiento, interacción, con el cuerpo y la práctica humana. En cambio, el periodo de gestación mencionado retoma desde que es concebido hasta la semana 13 de gestión.

La AF adquiere particular importancia durante la gestación por tratarse de un período en el que se producen muchas modificaciones fisiológicas y físicas, que requieren de la embarazada una adaptación continua, donde existe crecimiento del útero y esto provoca un cambio en el centro de gravedad de la mujer, lo que conlleva a un incremento de la hiperlordosis lumbar y una rotación de la pelvis respecto al fémur. (Aguilar Cordero et al.,2014)

Al tener una vida saludable en el periodo de gestación, ayudará y permitirá a la mujer a tener un embarazo y post parto placentero, recalcando que, durante el primer trimestre del embarazo, la atención y cuidado hacia la salud materna adquiere una importancia crucial. Entre

las diversas consideraciones, se puede decir que, la AF emerge como un componente fundamental para garantizar el bienestar tanto de la madre como del futuro bebé.

Sin embargo, anteriormente existían creencias que realizar actividad física durante el embarazo era perjudicial para la salud de la mujer, uno de estos casos era que se podían tener abortos espontáneos, partos prematuros, hipoxia, entre otros. Pero en la actualidad se recomienda realizar actividad física, de manera moderada con la autorización de su médico obstetra de confianza y un entrenador de la actividad física y deporte.

El autor De Juan Valenciano, (2019) menciona que existen diferentes factores en los cuales las mujeres no pueden realizar actividad física tales como:

Enfermedades cardiacas o pulmonares, la preeclampsia, partos prematuros (mellizos, trillizos, etc), ruptura de membranas o presenta anemia, por lo tanto, el tipo de AF/ejercicio que realice la madre gestante será de acuerdo con lo que indique el médico y especialista en la AF y deporte.

Desde el punto de vista del autor Salazar Martínez citado por Zafra, (2021) menciona que la adecuada realización de AF durante el embarazo también tiene efectos beneficiosos a la hora del parto. Por un lado, fortalece la musculatura implicada, haciendo que al momento del trabajo de parto se reduzca el dolor y el esfuerzo. Ejercita la movilidad pelviana, aumenta la flexibilidad en los ligamentos, facilita la apertura de la pelvis a la hora del parto. Por tanto, esto se relaciona con la reducción de cesáreas y partos que utilicen algún instrumento para sacar al bebé.

También los autores Palacios et al. (2024) nos menciona que si las mujeres gestantes están en constante actividad física pueden disminuir o controlar el sobrepeso, la obesidad, la

glucosa de la sangre, también se puede prevenir la diabetes que se genera en el embarazo, también ayuda a que el embarazo sea más placentero, también ayuda que la mujer gestante tenga una mejor dilatación permitiendo que sea menos doloroso y demorado.

Por otro lado, no solo la madre gestante tiene beneficios por la práctica de ejercicio durante el embarazo, si no, también el feto, tal como lo menciona Verdesoto (2021) “el ejercicio físico es beneficioso para los dos involucrados, donde se puede controlar el peso, mejora la condición física y favorece al estado anímico” (p. 12)

También Rial-Vázquez et al., (2023) manifiesta que las guías de la American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) fueron pioneras en proponer recomendaciones durante el embarazo y en el puerperio aconsejando al menos 30 minutos de AF de intensidad moderada durante tres a cuatro días/semana, si no existen contraindicaciones médicas.

También Rial-Vázquez et al., (2023) mencionan que “la Organización Mundial de la Salud, propuso realizar al menos 150 minutos semanales de AF aeróbica de intensidad moderada, actividades de fortalecimiento muscular y estiramientos moderados”.

Un embarazo saludable permite que la mujer se sienta más cómoda con su físico, con su estado emocional y aparte beneficia al bebé, porque en ese momento los dos son uno solo, hasta que llegue la fase de dar a luz, para así empezar una nueva faceta en la vida de ambos.

Recomendaciones al tener cuenta para realizar actividad física.

Las siguientes pautas fueron tomadas de la tesis Beneficios maternos del ejercicio físico regular durante el embarazo y posparto, elaborado por De la O Torres, (2021): la ACOG (American Collage of Obstetricias and Gynecologists) que presenta aspectos importantes:

- Se debe realizar 30 minutos de actividad/ ejercicio moderado.

- Evitar el ejercicio en decúbito supino pasado el primer trimestre.
- La actividad no debe ser ejecutada hasta sentir agotamiento o desvanecimiento.
- Evitar ejercicios con alto peligro de traumatismo abdominal como: caídas o ejercicios que tengan equilibrio, se pueden suspender a partir del tercer trimestre.
- Deben cuidar la elevación de temperatura corporal, tener buena hidratación, llevar ropa cómoda y tener un ambiente adecuado para realizar ejercicio.

Adicional a esto los autores Palacios et al. (2024) recalcan que al menos se debe realizar 8min de calentamiento previo a cualquier actividad física con una frecuencia de 3 a la semana, como recomendación se debe realizar en horas de la mañana, pero si no es posible se debe considerar ejecutar los ejercicios en un lugar fresco (ventilación), lugares techados y que tengan una buena iluminación natural, las gestantes no deben estar expuestas al sol.

#### Actividades físicas durante el embarazo

Las gestantes que con anterioridad su estilo de vida fue activo, pueden seguir manteniendo su planificación si así lo indica el médico obstetra y entrenador de confianza, pero si no ha realizado actividad física deben ir acorde a las necesidades de la gestante.

-Caminata: Actividad que no tiene mayor impacto en la mujer embarazada, se recomienda caminar entre 30 a 60 minutos diarios, sin llegar al agotamiento, si no está acostumbrada se puede alternar a la semana. (Pérez, 2020).

-Bicicleta: Actividad que se puede realizar hasta el 5to mes de gestación, porque como el vientre de la madre está creciendo este podría provocar un desequilibrio y aumenta el riesgo de lesiones, por lo cual se recomienda realizar en bicicletas estáticas. (Pérez, 2020)

- También como lo determina Palacios et al. (2024) se puede desarrollar la danza del vientre que consiste en movimientos pélvicos de manera sutil, de igual manera la gimnasia acuática es la que permite realizar ejercicio de bajo impacto tanto para las articulaciones, ayuda a tener mejor control de la respiración y al sumergir el cuerpo al agua este se vuelve mas ligero.

- Ejercicios de fuerza: Si la mujer gestante tiene autorización por parte del médico obstetra juntamente con un especialista de la AF, permitirán realizar una planificación acorde a los objetivos de fortalecimiento pélvico y también tonificación del cuerpo mencionadas actividades se pueden realizar en un gimnasio como en la comodidad del hogar. (Palacios et al.2024).

## Metodología

La declaración de ítems preferidos de reporte para revisiones sistemáticas y metaanálisis (PRISMA), por sus iniciales en inglés, publicada en 2009, fue diseñada para ayudar a los autores de revisiones sistemáticas a reportar de manera transparente las razones para realizar la revisión, y qué hicieron y encontraron los autores.

Para la obtención de información sobre mencionado tema, se utilizaron la base de datos como Dialnet, ResearchGate y motores de búsqueda como Google Académico, Bielefeld Academic Search Engine (BASE) y Semantic Scholar tomando en cuenta los repositorios nacionales e internacionales, que servirán como una herramienta de indagación verídicas.

La búsqueda de información y limitación de la población se utilizará palabras claves como (actividad física, mujeres adultas jóvenes, embarazo, salud maternal, calidad de vida, ejercicios), las diferentes investigaciones corresponderán fundamentalmente entre los años

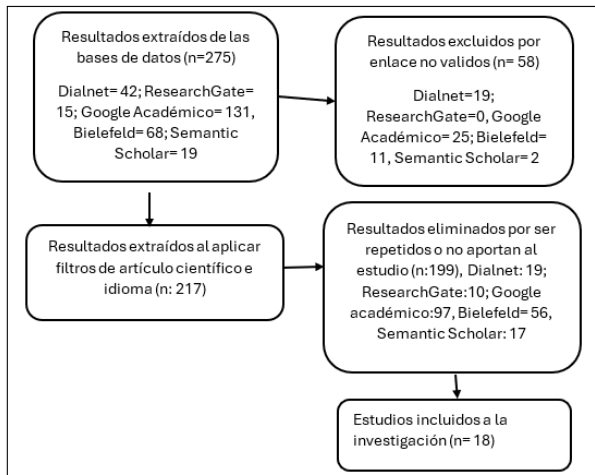
2018 al 2023, obteniendo el análisis de artículos, tesis, en idioma español o inglés que se relacionen con las variables, tomando en cuenta los criterios de inclusión para la realización de este artículo. Mientras que los criterios de exclusión fueron los aportes que no se encontraban dentro de los años establecidos, los textos no son completos, el resumen no cumplía con la información requerida, fueron repetidos o su acceso fue denegado. En cambio, los documentos que fueron seleccionados cumplen dentro de los años establecidos, son de idioma español o inglés, tiene texto completo, el resumen va acorde a la información requerida. Para finalizar se detalló criterios de exclusión e inclusión en la tabla 1.

Tabla 1  
*Criterios de exclusión e inclusión.*

<b>Criterios de exclusión</b>	<b>Criterios de inclusión</b>
Documentos fuera de los años establecidos para la investigación.	Documentos publicados fundamentalmente entre los años 2018 - 2023
No aportan con el objetivo de la investigación planteada o sean repetidos.	Tienen relación con el tema a investigar: Actividad física en el primer trimestre de embarazo en mujeres adultas – jóvenes.
Tiene información en otro idioma que no sea español o inglés	Idioma en español o inglés.
Documentos que tengan información incompleta, su acceso sea denegado, son pagados.	Documentos con información completa.

Para el estudio planteado se encontraron 275 investigaciones, pertenecientes a las diferentes bases de datos como: Dialnet (n = 42), ResearchGate (n=15) y motores académicos como: Google Académico (n= 131), Bielefeld (n= 68), Semantic Scholar (n=19). Se descartaron 58 estudios que no tenían enlaces válidos. Después de revisar 217 investigaciones desde el título planteado como el resumen, se pudo eliminar 199 estudios los cuales, no aportaban con el objetivo de estudio, estaban repetidos o textos incompletos, dando como resultado 18 investigaciones que cumplieron con el proceso de inclusión, tal como se demuestra en la figura 1.

Figura 1  
*Diagrama de Prisma*



## Resultados

La selección de los estudios recopilados se abordaron la actividad física en el primer trimestre de embarazo, el mismo que se demuestra en la figura 1, evidenciando el proceso de selección de documentos que aportaron a la investigación. Por lo tanto, en la tabla 2 se expone la información obtenida de los 18 documentos, aplicando los criterios de búsqueda determinados en la tabla 1, donde se tomó las muestras de los estudios, obteniendo un total de 3.283 mujeres gestantes.

Debemos tomar en cuenta que los estudios tomados para la realización de este trabajo son presentados en la tabla 2, que fueron filtrados con los siguientes indicadores: Título, año de publicación, Estudio aplicado en la investigación, muestreo, conclusiones y resultados.

**Tabla 2**  
**Sistematización teórica de la actividad física en el primer trimestre de embarazo en mujeres adultas – jóvenes.**

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Muestra</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
Actividad y Bienestar físicos social para gestantes del centro de salud Montecristi.	Palacios et al., (2024)	78 mujeres embarazadas	Para la obtención de resultados del estudio se plantearon preguntas a la población indicada, donde mostraron que realizar AF mejoró la salud física y emocional en las mujeres gestantes.	En la presente investigación se pudo concluir que practicar AF en el periodo de gestación es beneficioso para salud.
Exploring the intensity, barriers and correlates of physical activity In Iranian pregnant women: a cross-sectional study	Ahmadi et al., (2021)	300 mujeres gestantes	Las barreras más altas que se presentaron estuvieron relacionadas con el gasto de tiempo, desánimo familiar. Además, se encontraron asociaciones significativas entre la intensidad de la AF y varios factores, como el IMC antes del embarazo o al inicio de este, influye también el número de hijos que tiene.	En conclusión, la AF se puede mejorar si se alienta a las mujeres gestantes a tener una vida más activa antes y después del embarazo.
Actividad física durante el embarazo y su relación con la ganancia de peso gestacional	Arbués et al., (2023)	151 mujeres	En los resultados del siguiente estudio se pudo encontrar que la AF disminuye durante la gestación debido al tiempo e intensidad, en cambio el IMC previo a la gestación fue el principal factor relacionado con una menor ganancia de peso a lo largo del embarazo, además.	Se pudo concluir que el presente estudio muestra que existe menor AF en estado gestacional por lo tanto se sugiere que su impacto en la ganancia de peso gestacional es limitado.
Influencia del ejercicio físico durante el embarazo sobre el peso del recién nacido: un ensayo clínico aleatorizado.	Rodríguez et al., (2017)	140 mujeres gestantes sanas entre 21 a 43 años	Los presentes resultados se obtuvieron del programa realizado a cada mujer, donde se comparó el peso de los neonatos que participaron en la intervención, la mediana del peso neonatal de intervención fue el 86,8% tenían peso normal (2.500 y 4.000g). En cambio, las mujeres evaluadas por SWEP (study Water Exercise Pregnant) en su embarazo ganaron 8,28kg, en comparación a las mujeres sedentarias que ganaron 11,17	Se pudo concluir que la AF moderada en el medio acuático con el método SWEP no presenta ningún riesgo de parto prematuro, no altera el tiempo de gestación en mujeres gestantes sedentarias.
Physical activity in pregnant women of low socioeconomic level Barranquilla, Colombia in 2023	Rebolledo et al., (2023)	473 gestantes	El resultado del presente estudio nos indica que el 71,2% de la población eran inactivas y el 80,1% no realizaban caminatas a la semana. El 44,1% tenían previsto realizar AF durante el periodo de gestación. En cambio, en el primer y segundo trimestre se encontraron más mujeres que no realizan AF frente al tercer trimestre.	Se pudo concluir que las gestantes de este artículo no cumplían con las observaciones sobre la AF semanal.

Barreras y Autoeficacia para la Actividad Física y Alimentación Saludable en Mujeres Embarazadas	Guzmán et al., (2021)	Son 222 participantes utilizando modelos de regresión lineal logística.	En el estudio los resultados indicaron que la mayoría de las gestantes realizaba labores del hogar y la mayoría cursaba el tercer trimestre de gestación. Por lo cual las barreras que se presentan para realizar actividad física en mujeres gestantes en el tercer trimestre, es debido al entorno, tiempo, esfuerzo físico y desánimo familiar, también al no tener una alimentación saludable se debe a la falta de tiempo, gastos, dificultades para cocinar comida saludable e inconvenientes.	La conclusión de este estudio determino que las barreras que se presentan en la actividad física y la alimentación saludable perjudican que las futuras madres puedan llevar un estilo de vida sano.
Beneficios de la actividad física a la embarazada desde la perspectiva de enfermería.	Anchundia, (2018)	La población es de 15 mujeres embarazadas que asisten al control prenatal y al club de embarazadas.	En el presente estudio se propuso talleres para demostrar los beneficios que existe al realizar ejercicio físico en cada trimestre de embarazo, dando como resultado la ayuda a mujeres en periodo de gestación para que tengan conocimiento sobre lo importante que es realizar ejercicio físico durante su periodo de embarazo.	En conclusión, se pudo identificar los tipos de ejercicios y los beneficios que se obtiene al practicar actividad física, esto se basó bajo el criterio de diferentes autores que buscan el bienestar de la madre gestante.
Nivel de Actividad Física en embarazadas del Centro de salud de la Ciudadela Tomebamba. Cuenca 2021	Pesante y Santacruz, (2022)	Población de 32 gestantes de 20 a 34 años	Como resultado se obtuvo que las gestantes tienen un gasto energético de 166,54 METs min/semana (valor normal 600 METs min/semana), demostrando que es un porcentaje bajo, detallando que la actividad que más realizan son los que haceres domésticos y la más baja son actividades deportivas.	Se puede concluir que la actividad física en mujeres gestantes se relaciona con actividades domésticas con una intensidad ligera, dejando de lado actividades que tengan una intensidad vigorosa.
Evolución de la ganancia ponderal en mujeres embarazadas que realizan actividad física.	Merino et al., (2019)	Mujeres embarazadas que practican AF en el embarazo.	Los resultados reflejados en este estudio indicaron que las mujeres gestantes que recibieron charlas sanitarias muestran mayor compromiso al realizar AF y tener una alimentación sana.	El presente estudio pudo concluir que existen diferentes criterios positivos y negativos sobre realizar AF en el embarazo.
Estrés materno, afrontamiento y ganancia de peso gestacional.	Botello, (2020)	305 mujeres embarazadas	Los resultados obtenidos mediante cuestionarios y medidas antropométricas de la presente investigación servirán para la aportación de conocimientos entre la relación de los problemas de estrés y la ganancia de peso durante el embarazo.	En conclusión, se encontró que las mujeres que presentaban mayor estrés tenían más antojos alimenticios, dormían menos, tenían más hambre; las gestantes de mayor edad que tenían más educación y un IMC pregestacional más alto presentaban más saciedad, pero las mujeres embarazadas que trabajan tienen mayor IMC pregestacional y más hijos son las que realizaban más actividad física.
Entrenamiento físico en gestantes.	Crespo-Antepara y Mendieta-Toledo, (2018)	La población de la siguiente investigación fue 48 gestantes incluidas.	Los resultados fueron evaluados mediante encuestas sobre la AF y su incidencia en la gestación y parto, mencionadas encuestas se	Se pudo concluir que la población de mujeres embarazadas desconoce los beneficios que tiene realizar AF en la etapa de embarazo, parto o postparto.

			realizaron a las participantes del hospital gineco obstétrico Enrique Sotomayor en Guayaquil.	
Patrón de actividad física en el embarazo: Factores asociados con la realización de actividad física en el tiempo libre.	Amezcuca, (2010)	1.175 mujeres gestantes sanas		Se puede concluir que la AF en el tiempo libre se realiza con un nivel de intensidad ligera, donde la población sale a caminar, cuida del jardín, natación o excursiones de montaña, pero el otro 10% de la población realiza actividades como: gimnasia, bicicleta estática o pesas.
Revisión sistemática sobre los efectos de la actividad física durante el embarazo.	Córdoba et al., (2021)	Mujeres en gestación	En los estudios encontrados para este artículo determinaron como fundamental objetivo la evaluación de la AF en la salud de la mujer embarazada y del bebé desde el primer y segundo trimestre.	Se pudo concluir que realizar AF en mujeres embarazadas tiene beneficios positivos, no deteriora la salud de la madre como del bebé, siempre y cuando sea a una intensidad moderada.
Actividad física y calidad de sueño en el primer trimestre de embarazo.	López, (2015)	29 gestantes sanas		En conclusión, se pudo observar que la AF realizada por las mujeres gestantes tiene relación con la calidad de sueño que presentan, demostrando que tuvieron menos interrupciones de sueño.
Hábitos de ejercicio durante la gestación y sus factores asociados.	Ortiz; Sandra et al., (2020)	244 gestantes	Se pudo observar que, en la participación en el ejercicio físico en el embarazo, fue alta con un (69,5%) 151. En cambio, las actividades suaves como caminar fue la más realizada en cambio las actividades más intensas se redujeron.	En conclusión, las mujeres gestantes a pesar de cumplir con las recomendaciones mínimas de AF y tienen un nivel de conocimiento razonable, no se sentían seguras de realizarlo.
Propuesta de iniciación al entrenamiento durante el primer trimestre de embarazo para una mujer sana, sedentaria y con sobrepeso con el fin de mejorar su salud y prepararla para un parto en movimiento.	Vergara, (2020)	1 mujer gestante		Se pudo concluir que se debe tener un amplio conocimiento sobre anatomía y fisiología del embarazo, para comprender los cambios físicos como psicológicos que se presentan y los profesionales de la AF permiten su realización de manera placentera.
Ejercicio físico durante el embarazo.	De Juan Valenciano, (2019)	Mujeres gestantes	Después de realizar una revisión sistemática se determinó que deben trabajar a una intensidad moderada de 150min a la semana, teniendo en cuenta que no deben realizar actividades que generen riesgo a su salud.	Se pudo concluir que tener una vida activa trae beneficios tanto para la madre como para el bebé, para realizar cualquier esfuerzo deben considerar las observaciones de su doctor de confianza.
“Actividad física durante el embarazo: Nivel de conocimiento y práctica en la clínica naranjal, lima, 2021”	Osorio, (2023)	70 mujeres gestantes	Como resultado del cuestionario aplicado se determinó que las participantes tenían conocimiento sobre el tema, pero la realización de esta era insuficiente o en otros casos moderada.	Se pudo concluir que a pesar de que la población conocía sobre el tema planteado, la práctica de AF en el embarazo fue escasa.

Al finalizar el diagrama de doble entrada podemos resaltar que la mayoría de los autores citados nos indican los beneficios y barreras que presentan las mujeres gestantes al realizar AF durante el primer trimestre, indicando que debe existir más información hacia las mujeres embarazadas para que tengan inquietudes durante su práctica y así puedan llevar una vida más saludable durante este periodo.

## Discusión

Al tener en cuenta los estudios revisados, se puede determinar que la práctica de la AF influye de manera positiva en el primer trimestre de embarazo, tal como lo indica, Palacios et al., (2024) y Anchundia, (2018). Sin embargo, existen barreras en las cuales disminuye su práctica o simplemente no la realizan por falta de tiempo, no tienen con quien dejar a los niños si tienen más de uno, no tienen apoyo familiar o ya presentan algún riesgo desde el inicio de su gestación tal como lo mencionan Guzmán et al., (2021) y Ahmadi et al., (2021), por lo tanto, se debe tener presente las recomendaciones de su obstetra o médico de confianza y especialistas en el área de la Actividad física y Deporte.

Por otro lado, Robles y Romero, (2021) y Llorente, (2019) mencionan que las madres gestantes que no han realizado AF, durante el primer trimestre deben comenzar con actividades aeróbicas principalmente con caminatas que duren 15 minutos e ir aumentando gradualmente la intensidad y cambiar el tipo de actividad física después de este periodo de gestación, en cambio (Serrano et al., 2009) indica que si presentaban una vida más activa antes del embarazo pueden seguir ejercitándose durante el primer trimestre de embarazo de 30 a 40 minutos máximo con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana.

Por otro lado, Vergara, (2020) y López, (2019) citado por Albarracín mencionan que se debe realizar ejercicio 150 min a la semana a una intensidad moderada o 75 min vigorosa, recomienda que si en el primer trimestre de embarazo presentan muchas nauseas, no podrán realizar ejercicio en las primeras horas de la mañana, pero si se puede realizar desde el inicio hasta finalizar la gestación.

Para finalizar, Martínez y Perdomo, (2020) ; Pérez, (2020) y Rodríguez et al., (2017) indican que realizar actividades como natación o yoga son beneficiosos para la mujer embarazada desde el inicio de la gestación hasta después del parto facilitando también realizarlas con el bebé. También, Carbonell et al., (2010) recomienda que se debe realizar AF desde el primer trimestre de embarazo, con actividades sencillas de ejecutar y comprender, de corta duración a intensidad moderada o leve como: pasear, hacer bicicleta estática, actividades acuáticas.

Además, Rodríguez et al., (2017) destaca que el ejercicio físico a una intensidad moderada con supervisión desde el primer trimestre de embarazo no incide en el flujo sanguíneo fetoplacentario, tampoco tener partos prematuros, También Olivar, (2017) concluye que si se realiza adecuadamente cualquier actividad prescrita por un profesional puede tener beneficios como disminuir los dolores de espalda que persisten durante el embarazo ayudando a mejorar la postura, también permite el control de peso tanto en la madre gestante como del bebé, permite una mejor recuperación durante el posparto como también ayuda al suelo pélvico a prepararse para dar a luz, también permite que la gestante tenga una mejor calidad de sueño y lo más importante crea hábitos saludables durante el embarazo y después del mismo.

## Conclusiones

El presente artículo de revisión sistemática elaborado con la metodología PRISMA, permitió la inclusión de criterios y resultados de diferentes autores sobre el tema de la actividad física en el primer trimestre de embarazo, permitiendo discutir sobre si es beneficioso para la salud de la mujer, que tipo de actividades puede realizar como a que intensidad y frecuencia pueden ejecutarlo.

Se pudo concluir que realizar actividades físicas en el primer trimestre de embarazo tiene beneficios hacia la madre como al bebé, en los cuales si se ejecutan de manera correcta pueden ser realizados hasta después del parto. Sin embargo, se debe tener en cuenta que todo cuerpo es diferente, que existen madres gestantes sedentarias, como quienes antes llevaban una vida más activa, por lo tanto, se deben explicar y ejecutar actividades físicas prescritas y acorde a las necesidades de cada gestante, permitiendo que tenga una vida saludable. Se debe considerar siempre las observaciones médicas de su obstetra o médico de confianza como especialistas en el área de la actividad física y deporte.

Las actividades planteadas en el presente artículo fueron tomadas de acuerdo con los criterios de diferentes autores quienes se guiaron por las investigaciones realizadas por la ACOG (Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología) quienes son pioneras en realizar las primeras investigaciones sobre el tema expuesto.

## Referencias

- Aguilar Cordero, M. J., Sánchez López, A. M., Rodríguez Blanque, R., Noack Segovia, J. P., Pozo Cano, M. D., López-Contreras, G., y Mur Villar, N. (2014). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 30(4), 719–726. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7679>
- Ahmadi, K., Amiri, L., Haghani, S., Hasanpoor, S. B., y Pezaro, S. (2021). Exploring the intensity, barriers and correlates of physical activity in Iranian pregnant women: A cross-sectional study. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(4). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-001020>
- Amezcuca, C. (2010). *Patrón de actividad física en el embarazo: Factores asociados con la realización de actividad física en el tiempo libre*. [Tesis]. Universidad de Granada.
- Anchundia, J. (2018). *Beneficios de la actividad física a la embarazada desde la perspectiva de enfermería* [Universidad LAICA Eloy Alfaro Manabí]. <https://repositorio.ulead.edu.ec/handle/123456789/1552>
- Ariasca, D., y Giardini, H. (2022). *Actividad física, salud y bienestar* (Nobuko). <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2TdsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=actividad+f%C3%ADsica+que+es+&ots=WyclqjfHCj&sig=OMkKP0ANAZe5Ltm7ITajWvCTmVY#v=onepage&q&f=false>
- Botello, Y. (2020). *Estrés materno, afrontamiento y ganancia de peso gestacional* [Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/18515/>
- Carbonell, A., Aparicio, V., Ruiz, J., Ortega, F., y Delgado, M. (2010). *Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física* (978th-84th-694th-0657–1st ed.). Junta de Andalucía. Consejería de salud. [https://www.ventanafamilias.es/wp-content/uploads/2020/04/guia\\_recomendaciones\\_AF.pdf](https://www.ventanafamilias.es/wp-content/uploads/2020/04/guia_recomendaciones_AF.pdf)
- Córdoba, Luis., Barrantes, I., Corchado, M., Oliva, G., Parra, M., y Viera, C. (2021, May 1). Revisión sistemática sobre los efectos de la actividad física durante el embarazo. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 38(3), 174–179. <https://doi.org/10.18176/ARCHMEDDEPORTE.00040>
- Crespo, D., y Mendieta, L. (2018). Entrenamiento físico en gestantes. *Polo Del Conocimiento*, 3(8), 303. <https://doi.org/10.23857/pc.v3i8.613>

- De Juan Valenciano, A. (2019). Ejercicio físico durante el embarazo. *Universidad de Valladolid*. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36857>
- De la O Torres, M. (2021). *Beneficios maternos del ejercicio físico regular durante el embarazo y postparto* [UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE OBSTETRICIA]. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5856>
- Guzmán, E., Cárdenas, V., Ramírez, C., y Álvarez, A. (2021). Barreras y autoeficacia para la actividad física y alimentación saludable en mujeres embarazadas. *Revista de Investigación Científica En Psicología EUREKA*, 18(Monográfico), 1–276. [https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-18-M\\_0.pdf#page=82](https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-18-M_0.pdf#page=82)
- Llorente; Saray. (2019). *Importancia de la actividad física en el embarazo y el parto* [Trabajo fin de grado, Universidad de Cantabria]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/16470>
- López, Á. (2019). Efectos del ejercicio físico en el medio acuático sobre mujeres gestante. *Redi UMH*, 1–16. <https://dspace.umh.es/handle/11000/27131>
- López, L. (2015). *Actividad física y calidad de sueño en el primer trimestre de embarazo* [Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/46998#>
- Martínez, G., y Perdomo, D. (2020). Educación e Intervención Bio-Psicosocial en el desarrollo prenatal. *Repositorio Institucional*. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/20391>
- Merino, E., Sánchez, J., Montes, A., Molina, E., y Rodríguez, R. (2019). Evolución de la ganancia ponderal en mujeres embarazadas que realizan actividad física. *Journal of Negative and No Positive*, 4(3), 278–294. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2917>
- Olivar, P. (2017). *Programa “ponte en movimiento” dirigido a mujeres embarazadas basado en la realización de ejercicio físico*. [Universitat de Lleida]. <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/01f1ae70-c310-4954-8f4f-5852670c26cc/content>
- Ortiz; Sandra, Sanz; Beatriz, Jiménez; Irene, Durán; Sonia, Rubio; Clara, y Fernández; Julita. (2020). Hábitos de ejercicio físico durante la gestación y sus factores asociados. *NURE*

- Investigación*, 17(107).  
<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1930>
- Osorio; Andrea. (2023). “*Actividad física durante el embarazo: nivel de conocimiento y práctica en la clínica naranjal, Lima, 2021*” [Tesis, Universidad Privada del Norte].  
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36617/Osorio%20Flores%20Andrea%20Stefany.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palacios, R., Pérez, L., Medranda, J., y Hernández, V. (2024). Actividad física y bienestar físico social para gestantes del centro de salud montecristi. *Revista Científica SAPIENTIAE*, 7, 2600–6030.  
[https://www.researchgate.net/publication/380522758\\_Actividad\\_física\\_y\\_bienestar\\_social\\_para\\_gestantes\\_del\\_centro\\_de\\_salud\\_Montecristi](https://www.researchgate.net/publication/380522758_Actividad_física_y_bienestar_social_para_gestantes_del_centro_de_salud_Montecristi)
- Pérez, S. (2020). *Influencia del ejercicio físico en la salud materna durante el embarazo* [Trabajo fin de grado, Universidad de Cantabria]. <http://hdl.handle.net/10902/20070>
- Pesante, C., y Santacruz, E. (2022). *Nivel de actividad física en embarazadas del centro de salud de la Ciudadela Tomebamba. Cuenca 2021* [Universidad de Cuenca].  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/38172/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Ramón-Arbués, E., Granada-López, J. M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Sagarra-Romero, L., y Antón-Solanas, I. (2023). Actividad física durante el embarazo y su relación con la ganancia de peso gestacional. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, 2–10. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6488.3876>
- Rebolledo, R., Ardila, L., Pulido, T., Montealegre, L., Amador, E., Johnson, D., y Yepes, Y. (2023). Physical activity in pregnant women of low socioeconomic level Barranquilla, Colombia in 2023. *Duazary*, 20(4), 252–260. <https://doi.org/10.21676/2389783x.5623>
- Rial-Vázquez, J., Vila-Farinas, A., Varela-Lema, L., Santiago-Pérez, M. I., Rey-Brandariz, J., Candal-Pedreira, C., & Pérez-Ríos, M. (2023). Actividad física en el embarazo y puerperio: prevalencia y recomendaciones de los profesionales sanitarios. *Atención Primaria*, 55(5). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102607>

- Robles, P., y Romero, J. (2021). *Revisión bibliográfica de la influencia de la actividad física durante el embarazo* [Trabajodetitulación, UniversidaddeCuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/37543/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Rodríguez, R., Sánchez, J. C., Sánchez, A. M., Mur, N., Fernández, R., y Aguilar, M. J. (2017). Influencia del ejercicio físico durante el embarazo sobre el peso del recién nacido: Un ensayo clínico aleatorizado. *Nutricion Hospitalaria*, 34(4), 834–840. <https://doi.org/10.20960/nh.1095>
- Serrano, V., García, O., y Serrano Gómez, V. (2009). Entrenamiento personal para mujeres embarazadas: Una solución para optimizar los beneficios del ejercicio físico. . *KronosActividadfísicaysalud*, 16, 5–14. <https://abacus.universidadeuropea.com/handle/11268/3220>
- Verdesoto, P. (2021). *El beneficio de la actividad física para las embarazadas de bastión popular*. [https://rrae.cedia.edu.ec/Record/UG\\_7aec416a38adda8f434702dce219e744](https://rrae.cedia.edu.ec/Record/UG_7aec416a38adda8f434702dce219e744)
- Vergara, P. (2020). *Propuesta de iniciación al entrenamiento durante el primer trimestre de embarazo para mujer sana, sedentaria y con sobrepeso con el fin de mejorar su salud y prepararla para un parto en movimiento*. [Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/66110>
- Vergara; Patricia. (2020). *PROPUESTA DE INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO PARA UNA MUJER SANA, SEDENTARIA Y CON SOBREPESO CON EL FIN DE MEJORAR SU SALUD Y PREPARARLA PARA UN PARTO EN MOVIMIENTO* [Trabajo fin de grado, Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/66110>
- Zafra, A. (2021). *Influencia del ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones* [Universidad Pública de Navarra UPNA]. <https://academica-e.unavarra.es/handle/2454/39890>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores han participado en la construcción del documentos