

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número 13

2026

**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 Cóndor Chicaiza

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



## Physical exercise during pregnancy

## Ejercicio físico en el embarazo

Kevin Luciano Romero González <sup>1</sup>  
**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-5912-8007>

Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador <sup>1</sup>

**Autor de correspondencia**  
[kevinromero4444@gmail.com](mailto:kevinromero4444@gmail.com)

**Recibido:** 25-08-2025  
**Aceptado:** 13-12-2025  
**Disponible en línea:** 15-01-2026

Revisión



## **Abstract**

During pregnancy, many mothers believe that physical exercise poses a threat to their babies' health and their own. In this regard, various studies determine that a proper training plan offered by a health or sports professional can provide various benefits to pregnant women. Thus, the main objective of this literature review was to explore the multiple advantages of physical exercise during pregnancy and provide recommendations for programs and routines that pregnant women can perform safely and effectively. The results showed various benefits for the mother, including improved physical abilities: strength, cardiovascular endurance, balance, and flexibility. It is also noted that the program that offers the greatest benefits for pregnant women, depending on their age, is a multi-activity program, which includes aerobic exercises, strength exercises, flexibility exercises, relaxation exercises, and finally, aquatic exercises. In conclusion, it is necessary for health and sports professionals to offer specific, precise, and practical advice on physical exercise, including a physical activity program tailored to the mother.

**Keywords:** mother, gestation process, physical exercise.

## **Resumen**

Durante el embarazo son muchas las madres quienes piensan que el ejercicio físico representa una amenaza para la salud de sus bebés y de sí mismas. En este sentido, son diferentes los estudios que determinan que un correcto plan de entrenamiento ofrecido por un profesional de la salud o el deporte puede brindar diferentes beneficios a la gestante. Es así que el objetivo principal de este artículo de revisión bibliográfica consistió en: explorar las múltiples ventajas del ejercicio físico durante el embarazo y brindar recomendaciones con programas y rutinas que pueda realizar la gestante de manera segura y efectiva. Los resultados evidenciaron distintos beneficios en la madre, de los cuales se puede destacar un mejoramiento de las capacidades físicas: fuerza, resistencia cardiovascular, equilibrio y flexibilidad. Así también que el programa que mejores beneficios tiene para mujeres embarazadas en dependencia de la edad es aquel de multiactividad, donde se trabaja: ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza, ejercicios de flexibilidad, ejercicios de relajación y finalmente los acuáticos. Concluyendo que, se hace necesario por parte de los profesionales de la salud y deporte, proponer consejos específicos, precisos y prácticos del ejercicio físico, conllevando un programa de actividad física acorde a la madre.

**Palabras clave:** madre, proceso de gestación, ejercicio físico.

## **Introducción**

La práctica de ejercicio físico se ha convertido en una parte esencial de la vida moderna, no solo por su impacto en la salud física, sino también por los beneficios psicológicos y sociales que conlleva. En un mundo donde el estilo de vida sedentario es cada vez más común, comprender

la importancia del ejercicio físico es fundamental para fomentar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida.

El embarazo es uno de los períodos más significativos en la vida de una mujer. Durante estos meses, el cuerpo experimenta una serie de cambios físicos y emocionales que pueden afectar su bienestar general. En este contexto, el ejercicio físico se presenta como un aliado esencial que no solo contribuye a la salud de la madre, sino que también beneficia al desarrollo del bebé (Peralta et al. 2023).

Es por ello que el objetivo principal de este trabajo consistió en, explorar las múltiples ventajas del ejercicio físico durante el embarazo y brindar recomendaciones con programas y rutinas que pueda realizar la gestante de manera segura y efectiva. Se presenta un artículo de revisión bibliográfica, para lo cual se realizó una búsqueda sistemática en bases de datos como: Dialnet, Scielo, Retos, Scopus, Latindex y el buscador Google Académico con un total de 222 resultados, siendo considerados al final 24 por diferentes factores de elegibilidad: no aportar al estudio, no mostrar contenido, no pertenecer desde el año 2020 y artículos a texto completo excluidos por no aportar al final al estudio.

Se encontró que la mujer gestante, independientemente de su edad o clase social, piensa que la práctica de ejercicio físico representa un peligro para sí misma y para su bebé, esto responde a un sesgo cultural que se ha ido dando paso de generación en generación con la idea errónea que una mujer embarazada es sinónimo de sedentaria, cuando la evidencia científica en la actualidad nos permite reconocer que no es así, ya que con un correcto plan de entrenamiento supervisado por un profesional de la salud o deporte se puede tener un embarazo mucho más ameno, llegando incluso a no presentar problemas durante el parto y volviendo a la vida cotidiana lo más rápido posible.

Los programas de ejercicio físico de multiactividad, donde se trabaja: ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza, ejercicios de flexibilidad, ejercicios de relajación y finalmente los acuáticos, permiten a las embarazadas trabajar diferentes grupos musculares y mantener su cuerpo en forma de manera equilibrada. Esto es especialmente beneficioso, ya que el fortalecimiento del core y la pelvis puede facilitar el trabajo de parto y la recuperación postnatal, así también pueden tener un impacto positivo en el desarrollo del bebé, mejorando la función cardiovascular y aumentando el potencial de desarrollo cognitivo del niño.

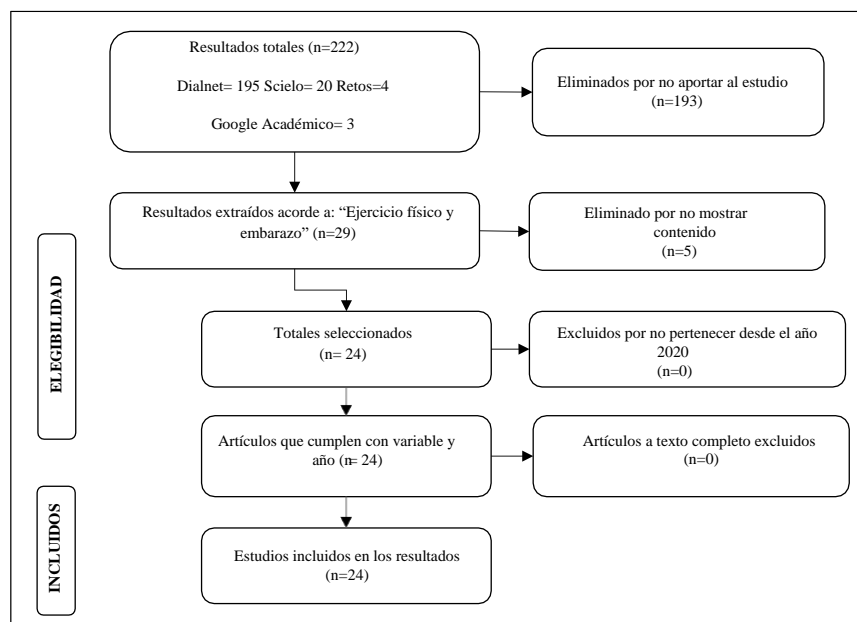
## **Metodología**

Para el proceso de obtención de información se realizó una búsqueda sistemática en las siguientes bases de datos: Dialnet, Scielo, Retos, Latindex y Scopus. Adicional se recopiló información en otras revistas gracias al buscador Google Académico. La revisión de artículos se realizó durante el mes de enero del 2025, siendo el análisis de estos en el mes de febrero.

Los estudios son únicamente artículos científicos en las diferentes bases de datos que tuvieron relación a “Ejercicio físico y embarazo” desde el año 2020, esto debido a la importancia científica y tecnológica que evoluciona rápidamente. Dialnet aportó con un total de 195 resultados, de los cuales 22 se relacionan con las variables: ejercicio físico y embarazo; excluyendo al final 5 por no mostrar su contenido completo llegando a 17 artículos. En Scielo se han encontrado 20 resultados, de los cuales 3 han sido considerados por relacionarse con las variables. Retos por su parte presentó un total de 4 artículos, excluyendo 3 por no relacionarse con las variables de estudio, siendo solo 1 tomado. Por otra parte, las revistas Latindex y Scopus no presentan resultados y finalmente gracias al buscador Google Académico se han encontrado diferentes resultados asociados al estudio con 3 artículos en diferentes revistas por cumplimiento de variables. Es así que la presente investigación presenta un total de 24 artículos a ser analizados.

Figura 1

*Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica*



Fuente: Elaboración Propia.

## Resultados

Durante el embarazo, muchas madres piensan que la práctica de ejercicio físico podría representar un peligro para la salud de sí mismas y la de sus hijos. Es así que existe una baja adhesión a programas de actividad física, ya sea por falta de información o motivación hacia la práctica de la misma; a su vez que muchas madres manifiestan sentirse cansadas y tener poco tiempo para cualquier otra actividad fuera del cuidado del bebé (Montes et al. 2020); en Colombia

por ejemplo, la prevalencia de la actividad física en mujeres gestantes es preocupantemente baja, pues tan solo 12 de cada 100 cumplen con 150 minutos semanales de ejercicio físico durante su tiempo libre (Sánchez et al. 2022).

La evidencia científica con la cual se dispone en la actualidad, defiende los beneficios de la realización de ejercicio físico en las mujeres embarazadas, considerando a la etapa de gestación en la mujer, como un buen momento para iniciar la actividad física o continuarla (Berges et al. 2024); siendo así, considerada una terapia de primera línea con el objetivo de reducir ciertas complicaciones durante la etapa de gestación, mejorando la salud física y mental de la madre (Enjuanes et al. 2022).

Ente los diferentes beneficios se puede destacar un mejoramiento de las capacidades físicas de la gestante; siendo estos su fuerza, resistencia cardiovascular, equilibrio y flexibilidad (Castro et al. 2024); en el sistema cardiovascular se observan efectos positivos sobre factores de riesgo cardiovascular, siendo estos: disminución del ritmo cardíaco y un mejoramiento de la circulación por lo que se reduce la aparición de várices; el sistema respiratorio también presenta alteraciones, aumentando el VO<sub>2</sub>max en ejercicio aeróbico con mayor incidencia de actividad física; el sistema musculo esquelético también resulta con beneficios, pues las madres tienen una menor incidencia de calambres musculares, mejor tono muscular, menor inflamación en miembros inferiores y disminución de dolor en la espalda; el sistema endocrino se beneficia con el aumento de las hormonas opiáceas: la beta-endorfina y la beta-lipotropina, las cuales tienen un efecto natural contra el dolor; llegando aquellas mujeres en buena forma física a tener más probabilidades de tener un alumbramiento menos doloroso (Peralta et al. 2023).

El ejercicio físico puede disminuir ostensiblemente la aparición de la diabetes mellitus gestacional en mujeres de peso normal, sin reducir la edad gestacional al momento del parto; también ha demostrado mejorar la función hemodinámica de una mujer después del final del embarazo, reduciendo riesgos de hipertensión arterial, preeclampsia y eclampsia; así también mantener al recién nacido en un normopeso, sin llegar a producir riesgo de bajo peso o parto prematuro (Rodríguez, 2022). El feto también presenta beneficios a causa de la actividad física de la madre, los cuales son: inferiores tasas de sufrimiento fetal durante el parto, puntuaciones mucho más altas en el test de Apgar, influencia positiva en la maduración del sistema nervioso durante la etapa fetal, una mejor capacidad cardíaca y variabilidad de su ritmo, también se reduce el riesgo de macrosomías, aumenta el volumen placentario e incrementa el flujo sanguíneo que mejora su aporte de nutrientes y oxígeno (Peralta et al. 2023).

No obstante, es importante considerar que la capacidad reproductiva de una mujer abarca muchos años de su vida, manifestándose en diferentes contextos sociales, desde la adolescencia hasta la edad adulta. Se hace necesario entonces adaptar el ejercicio físico en beneficio de la gestante.

En el caso de mujeres embarazadas en etapa escolar, un estudio arrojó que tan solo el 31,5% de 111 mujeres encuestadas afirmó haber participado en clases de educación física durante el embarazo, así pues los profesores de educación física no jugaron un papel esencial en la motivación de las adolescentes embarazadas para participar en clases durante el embarazo, llegando incluso a no integrarlas durante la sesión de clase (Ojeda et al. 2023), lo que contrarresta otro estudio que afirma que la inclusión de la alumna con el resto de estudiantes mejora evidentemente en su ambiente emocional, demostrando una correlación positiva entre actividad física, bienestar psicológico y el médico (Duque et al. 2024). Los resultados han demostrado que la práctica de actividad física adaptada a estudiantes gestantes en clase de Educación Física resulta sumamente importante; ya que mejora su salud cardiovascular, fortalece articulaciones y músculos, llega a controlar el aumento de peso, sobretodo ayuda a reducir el riesgo de complicaciones del embarazo para finalmente mejorar el bienestar emocional del educando (Cajimila et al. 2024).

Por otra parte, un estudio realizado a mujeres universitarias embarazadas sobre la importancia de la actividad física durante el periodo gestacional, arrojó una percepción incorrecta sobre los beneficios del ejercicio físico, lo que recalca la necesidad de una mayor educación y sensibilización respecto a sus beneficios durante el embarazo, se tiene que recalcar que también la falta de apoyo familiar repercute en la práctica de actividad física, perpetuando la creencia de que es perjudicial, cuando en realidad si se tiene un entorno familiar motivador la mujer puede adoptar hábitos saludables. Se hace necesario un programa de ejercicios físicos de bajo impacto: como caminatas, natación y actividades de estiramiento, permitiendo que las participantes universitarias incrementen su conocimiento sobre los beneficios del ejercicio y adquieran habilidades para realizarlo de manera segura, como el control del pulso, la hidratación adecuada y los descansos necesarios (Cala et al. 2024).

Es así que la práctica de ejercicio físico es aconsejable en cualquier momento de la vida, más aún para mujeres gestantes al potenciar la recuperación y el restablecimiento físico de la persona, la misma luego de su proceso gestacional podrá incorporarse a sus actividades cotidianas en el menor tiempo posible, las cuales pueden ser: laborales, deportivas o caseras, con total respaldo y un bienestar físico óptimo, convirtiendo su vida diaria activa y contrarrestando la aparición de dificultades físicas post parto (Aroca et al. 2023; Barbastro et al. 2023).

La práctica de ejercicio físico para mujeres gestantes en el medio acuático llama mucho la atención, ya que produce cambios beneficiosos durante la gestación, disminuyendo el peso de la madre pero sin alterar la del bebé (Pérez y González, 2022); así mismo, previniendo patologías tanto de la esfera lumbo-sacra como uroginecológica, demostrando mejoras en valores antropométricos, sueño y percepción de salud de la madre; estos ejercicios deben de ser específicos del suelo pélvico, fortaleciendo así la musculatura implicada en el parto mediante la movilidad de la pelvis, flexibilidad de los ligamentos y aumentando la amplitud del diámetro de apertura pélvico en el parto, lo cual ayudará a reducir el esfuerzo y dolor al momento de dar a luz, reduciendo casos de cesárea y partos instrumentados (Salar y Ruiz, 2020).

Últimamente la práctica de pilates ha cobrado gran importancia; se trata de ejercicios moderados enfocados en perfeccionar la conciencia corporal para lograr mejorar la alineación y estabilización, así como alcanzar la armonía muscular mediante el fortalecimiento de los músculos más débiles al mejorar la elasticidad; hay que considerar que este tipo de ejercicios deben ser supervisados por un profesional para lograr mejoras significativas en la condición física de la madre (Broto et al. 2024), también se ha demostrado beneficios ante el dolor lumbar de la gestante, reduciendo la discapacidad funcional, el dolor, el insomnio y la estabilización lumbopélvica de éstas; sin embargo en el trabajo de parto es donde mejor se ve reflejado el método pilates ya que ha demostrado disminuir la tasa de cesáreas y partos distócicos, reduciendo la utilización de la analgesia epidural (de Guevara y Espinaco, 2022).

Sin embargo son numerosos los estudios que avalan la práctica de ejercicio físico en mujeres gestantes basados en programas específicos y supervisados por un profesional, según la Sociedad Canadiense de Obstetricia y Ginecología la mujer embarazada debe de al menos llegar a 150min semanales de ejercicio y máximo 300min con intensidad moderada, por otro lado el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología recomienda que la frecuencia cardiaca debe ser menor del 60-80% de la frecuencia cardiaca máxima de la embarazada ajustada según la edad, no excediendo las 140 pulsaciones por minuto con actividades orientadas a la mejora de la resistencia aeróbica, la fuerza muscular leve, el equilibrio, la coordinación motriz, la flexibilidad y el trabajo del suelo pélvico (Gallo et al. 2023).

El ejercicio físico con mayor beneficio para mujeres gestantes es aquel donde se combinen programas más completos; cómo por ejemplo en el medio acuático: el cual permite a la gestante poder moverse de manera cómoda debido a la reducción de su peso, mejora la aptitud cardiorrespiratoria, evita la pérdida de flexibilidad y mejora el equilibrio; otra actividad son los ejercicios de fuerza: los cuales resultan seguros y beneficiosos, las gestantes controlan mejor su aumento de peso y experimentan una disminución de síntomas adversos del embarazo cómo náuseas, fatiga y dolor de cabeza, aunque su intensidad disminuirá a medida que avanza el embarazo; por otra parte los ejercicios cardiovasculares han demostrado tener beneficios tanto para la madre como para el feto ya que se consigue evitar dolores en la zona baja de la espalda, mejora las capacidades metabólicas y cardiopulmonares, reduce el padecimiento de diabetes gestacional, reduce las intervenciones por cesárea y reduce el índice de fatiga; en el feto contribuye a mantener el control de peso, debido a un mayor volumen placentar que hace que el flujo sanguíneo y la nutrición del sea más beneficiosa (Morante et al. 2021).

El programa de intervención con más beneficios es el entrenamiento concurrente combinado con ejercicios de flexibilidad, el cual ha demostrado reducir la incidencia de hipertensión gestacional y preeclampsia; con una duración mínima de 29 semanas entre la 8<sup>a</sup>-9<sup>a</sup> semana gestacional hasta la 36 e incluso pudiendo extenderse hasta el final del embarazo. Se recomienda que la frecuencia sea mínima de 3 días a la semana con sesiones entre el 50-70% de la FCmax y con una duración entre 45 a 60 minutos (Parente et al. 2021).

Un ejemplo de programa específico de ejercicio para mujeres gestantes consta de sesiones aeróbicas: con una duración de 60 minutos, 24 sesiones totales, 1 sesión por semana a través de ejercicios ergómetros; tales como bicicleta estática, elíptica, cinta rodante o mediante sesiones de baile y juegos. A su vez que sesiones de fuerza: con una duración de 60 minutos, 12 sesiones totales, 1 sesión cada 2 semanas mediante ejercicios en trabajar todo el cuerpo con el uso de mancuernas y bandas elásticas. También sesiones acuáticas: con una duración de 45 minutos, 24 sesiones totales, 1 sesión por semana con el objetivo de trabajar el equilibrio en el agua, mediante ejercicios aeróbicos utilizando las aletas y ejercicios de fuerza para finalmente completar con ejercicios de estiramiento y relajación: con una duración de 60 minutos, 12 sesiones totales, 1 sesión cada 2 semanas de manera individual o por pareja con énfasis en estirar aquellos músculos con mayor tendencia a sufrir durante la gestación. Teniendo un total de 24 semanas de ejercicio físico, generando altos niveles de disfrute en las embarazadas (López et al. 2020); sin embargo, este puede ser complementado con las actividades diarias de la gestante.

Tabla 1

*Artículos Científicos sobre: Ejercicio físico durante el embarazo.*

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra Instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
El ejercicio físico en el embarazo y/o el posparto frente a la fatiga percibida.	Montes et al., (2020)	Evaluar la actividad física realizada por la mujer en la fatiga posparto.	Revisión sistemática de estudios de investigación cumpliendo con los criterios del protocolo de revisión (PRISMA) con 13 artículos a ser analizados.	Existe una baja adhesión a los programas de ejercicio, esta se relaciona con una falta de información y motivación hacia las mujeres gestantes, así pues, manifiestan sentirse cansadas y tener poco tiempo para realizar cualquier otra actividad fuera del cuidado del bebé.
Ejercicio físico y embarazo.	Obís et al., (2020)	Evaluación de la actividad física en mujeres embarazadas.	Estudio descriptivo correlacional por medio de la búsqueda “ejercicio físico desarrollado durante el embarazo”.	Durante la gestación se puede practicar deporte moderado adecuado a las circunstancias específicas de la embarazada, sin que represente un riesgo para su salud. Se hace necesario por profesionales de la salud fomentar el ejercicio físico en las embarazadas.
Actividad física durante el embarazo y su relación con la ganancia de peso gestacional.	Ramón et al., (2023)	Describir los diferentes patrones de actividad física de una gestante.	Estudio descriptivo longitudinal mediante la realización de un cuestionario a 151 mujeres embarazadas.	La realización de actividad física disminuyó durante el embarazo, afectando el tiempo como intensidad del ejercicio, así también la ganancia de peso gestacional se pudo limitar al tercer trimestre.
Actividad física en el embarazo y puerperio.	Rial et al., (2023)	Analizar si los profesionales sanitarios dieron recomendaciones sobre la AF.	Estudio de campo a través de encuestas y entrevistas a mujeres gestantes entre los 18-49 años donde el tamaño de la muestra teórico fue de 6777 madres.	El consejo de los profesionales sanitarios influye de forma positiva en la realización de caminatas y de EF. Se hace necesario potenciar tales recomendaciones a toda mujer gestante.
Prevalencia y factores asociados con la práctica de actividad física en mujeres gestantes adultas en Colombia.	Sánchez et al., (2022)	Estimar la prevalencia de actividad física en mujeres gestantes adultas en Colombia	Estudio de campo mediante una encuesta nacional de situación nutricional en Colombia del 2015 a 906 mujeres gestantes.	Se hace necesaria la implementación de programas y proyectos hacia la práctica de actividad física durante el embarazo en mujeres gestantes colombianas.

Tabla 2

*Artículos Científicos sobre: Importancia del ejercicio físico durante el embarazo.*

Título	Autores	Objetivo	Muestra Instrumentos	Resultados
Ejercicio físico durante el embarazo.	Berges et al., (2024)	Mostrar los beneficios que tiene la práctica de ejercicio físico durante el embarazo.	Estudio de tipo: descriptivo correlacional.	Durante el embarazo es un buen momento para comenzar o continuar la práctica de ejercicio físico, ya que la evidencia científica defiende la práctica de la misma en mujeres gestantes.
Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo sobre la condición física materna – revisión sistemática.	Castro et al., (2024)	El estudio busca conocer el efecto del ejercicio físico sobre los parámetros de aptitud física.	Revisión sistemática con 15 artículos a ser analizados.	La práctica de ejercicio físico en mujeres gestantes mejora su condición física. Estos tienen que estar orientados a la mejora de: la resistencia cardiovascular, fuerza, equilibrio y flexibilidad
Importancia de la actividad física durante el embarazo. Artículo monográfico.	Enjuanes et al., (2022)	Orientar a las mujeres embarazadas y a los profesionales de obstétrica sobre la actividad física durante el embarazo.	Revisión sistemática.	Durante el embarazo la práctica de actividad física debe ser considerada una terapia, ya que puede reducir el riesgo de complicaciones en el embarazo; considerando los cambios fisiológicos y anatómicos de la gestante.
Ejercicio físico durante el embarazo saludable.	Peralta et al., (2023)	Conocer los beneficios que tiene la práctica de ejercicio físico.	Revisión sistemática de estudios mediante una revisión narrativa con 41 artículos a ser analizados.	La práctica de ejercicio físico con intensidad moderada presenta beneficios tanto en la madre como en el feto durante la gestación y recuperación post parto, a su vez que beneficia el desarrollo del bebé.
¿Qué beneficios aporta el ejercicio físico durante el embarazo en la salud materna y fetal?	Rodríguez. (2022)	El estudio busca saber si durante el embarazo la práctica de ejercicio físico influye en la salud materna y del recién nacido.	Revisión bibliográfica.	La práctica del ejercicio físico durante el embarazo presenta distintos beneficios tanto para la madre como para el feto; a su vez que ha demostrado mejorar la función hemodinámica de una mujer después del final del embarazo, reduciendo a su vez el riesgo de HTA, preeclampsia y eclampsia.

**Tabla 3**

*Artículos Científicos sobre: Programas de ejercicio físico para embarazadas.*

Título	Autores	Objetivo	Muestra Instrumentos	Resultados
Ejercicios físicos terapéuticos y su impacto en mujeres embarazadas.	Aroca et al., (2023)	El estudio tiene como objetivo analizar el impacto que tiene el ejercicio físico terapéutico en el estado de salud y calidad de vida de las mujeres gestantes.	Revisión sistemática con 15 artículos a ser analizados.	El ejercicio físico en una mujer embarazada potencia la recuperación y el restablecimiento físico de la persona. La misma luego de su proceso gestacional, puede incorporarse a sus actividades cotidianas en el menor tiempo posible.
Ejercicio terapéutico en la mujer embarazada trimestre a trimestre.	Barbastro et al., (2023)	Proponer una guía preventiva o terapéutica para reducir las complicaciones del embarazo y optimizar la salud materno-fetal mediante el EF.	Revisión sistemática.	La práctica de ejercicio físico es aconsejable en cualquier momento de la vida y, especialmente en el embarazo, es recomendable hacer una vida diaria activa y realizar ejercicio regularmente, pero sin llegar a la extenuación.
Pilates y embarazo.	Broto et al., (2024)	Conocer los beneficios del pilates durante el embarazo.	Revisión sistemática.	Varios estudios mostraron una diferencia estadísticamente significativa en el tipo de parto entre pilates y los grupos control, siendo el número de partos normales mayor en el grupo de Pilates; sin embargo, se necesitan estudios más detallados y con un tamaño de muestra mayor para demostrar la eficacia y seguridad de este ejercicio.
Beneficios del Pilates en el embarazo, parto y puerperio.	Guevara y Espinaco. (2022)	Conocer los beneficios del pilates durante el embarazo, parto y puerperio.	Revisión sistemática desde el año 2017.	La práctica de pilates en embarazadas es de bajo riesgo, siendo un método eficaz y seguro para fortalecer la musculatura abdominopélvica, la menor ganancia de peso y mejorar la

Recomendaciones sobre prácticas de ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica.	Gallo et al., (2023)	Extraer las diferentes recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico en el embarazo.	Revisión sistemática a 4 guías de práctica clínica de tres sociedades internacionales de obstetricia y ginecología.	experiencia del parto. El estudio también da a conocer una mejora significativa ante el dolor lumbar, mejorando la calidad de vida y manteniendo con correcta estabilización lumbopélvica. Durante el embarazo, toda mujer gestante debe de mantenerse activa físicamente con al menos un programa de 150 minutos semanales de ejercicio a una intensidad moderada.
Análisis del disfrute en un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas.	López et al., (2020)	Puntualizar un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas.	Estudio de campo realizado a 208 mujeres en la semana 14 de parto hasta la 38 de gestación, se utilizó la encuesta para la recolección de datos.	Realizar un programa de ejercicio físico multiactividad (sesiones acuáticas, ejercicios aeróbicos, fuerza y equilibrio y estiramientos y relajación) entre las semanas que abarca de la 14-38 de embarazo genera altos niveles de disfrute en mujeres gestantes.
Programas de ejercicio físico para embarazadas: guía de prescripción básica basada en la evidencia científica.	Morante et al., (2021)	Analizar el tipo y los efectos de diferentes programas de actividad física para embarazadas utilizados en la literatura científica.	Revisión sistemática.	La actividad física recomendada para mujeres embarazadas debe basarse en actividades que tengan como objetivo el mantenimiento o la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y la resistencia muscular; por ello el mayor beneficio se obtiene con programas más completos.
Programa de entrenamiento óptimo durante el embarazo en la prevención de la hipertensión gestacional y preeclampsia.	Parente et al., (2021)	Analizar qué tipo de ejercicio produce mayores beneficios en la prevención de la HTG y preeclampsia en mujeres con embarazos sin complicaciones.	Revisión sistemática con 14 artículos a ser analizados.	El entrenamiento concurrente combinado con flexibilidad con al menos 3 días por semana reduce la incidencia de HTG desde la 8va a 9na semana de gestación hasta la 36 o finalizando con el embarazo.
Efectos del ejercicio acuático en una revisión sistemática.	Pérez y González., (2022)	Evaluar los efectos del ejercicio físico acuático en las mujeres embarazadas.	Revisión sistemática desde enero a abril el año 2020, siendo considerados 11 artículos válidos.	La práctica de ejercicio físico acuático en mujeres gestantes ayuda a disminuir el peso de la madre sin alterar la del bebé, mejorando su calidad de vida.
Beneficios del ejercicio terapéutico en agua en mujeres embarazadas. Revisión sistemática.	Salar y Ruiz., (2020)	Realizar una revisión sistemática que aborden los beneficios de la práctica de actividad física en el medio acuático.	Revisión sistemática con 21 artículos a ser analizados.	El ejercicio en el medio acuático representa un beneficio en el bienestar de la madre y del bebé, al prevenir diferentes patologías como en la esfera lumbo-sacra e uroginecológica mejorando el sueño y la percepción de salud de la madre.

**Tabla 4**

*Artículos Científicos sobre: Ejercicio físico adaptado para embarazadas.*

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra Instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
Programa de actividades físicas adaptadas para la inclusión de estudiantes en estado de gestación, en la clase de Educación Física.	Cajimila et al., (2024)	Se busca plantear un programa de actividad física adaptada para la inclusión de estudiantes en la clase de Educación Física.	Investigación de carácter cualitativo utilizando como métodos empíricos la observación científica y la entrevista.	Se concluye que la práctica de un programa de ejercicio físico para mujeres gestantes en las clases de Educación Física es muy beneficioso, ya que ayuda en la salud cardiovascular, fortalece articulaciones y músculos, controla el peso y contribuye a la reducción de riesgos durante el embarazo.
Impacto del ejercicio físico en la salud y bienestar	Cala et al., (2024)	Estudio que busca registrar la importancia de la actividad física en la	El diseño metodológico se centró en un enfoque cuantitativo-descriptivo	Las participantes pudieron incrementar sus conocimientos respecto a los distintos beneficios que tiene la

de estudiantes universitarias embarazadas.		preparación del cuerpo para el parto en mujeres universitarias embarazadas.	aplicado a 12 estudiantes. Se aplicó también una encuesta.	práctica de ejercicio físico durante el embarazo, a través de: caminatas, natación y actividades de estiramiento; demostrando resultados positivos en los mismos.
Guía de ejercicios inclusivos para la mujer embarazada en el primer trimestre de gestación.	Duque et al., (2024)	Proponer una guía de ejercicios físicos adaptados e inclusivos en el primer trimestre del embarazo de estudiantes de tercer año de bachillerato.	Investigación exploratoria, de tipo descriptiva/explicativa para un estudio de caso, apoyada en la examinación de estudios previos.	Se evidencia una mayor inclusión de la alumna con el resto de los estudiantes, mejora evidente en el ambiente emocional, demostración de una correlación positiva entre actividad física, bienestar psicológico y el médico.
Perception and participation in physical education of women with adolescent pregnancy.	Ojeda et al., (2023)	Conocer la percepción y participación en clases de Educación Física de mujeres entre 18 y 30 años que tuvieron embarazo adolescente durante la etapa escolar.	Estudio con un enfoque cuantitativo mediante la encuesta validada por juicio de expertos a 111 mujeres que tuvieron un embarazo adolescente.	Los profesores de Educación Física no juegan un papel motivacional en la práctica de ejercicio físico en adolescentes embarazadas, esto se refleja en que solo el 31,5% de las encuestadas afirmó haber participado en clases de educación física, siendo inclusive no integradas durante la sesión.

## Discusión

El estudio refleja que son muchas las madres que piensan que la práctica de ejercicio físico representa un peligro para sí mismas y la de sus hijos, incluso aquellas que están en transcurso de estudios universitarios, lo que ha conllevado a una baja adhesión a programas de actividad física.

Esto se debe a la falta de información primero por un profesional de la salud, el cual deberá promover tempranamente la práctica de ejercicio físico en mujeres embarazadas; brindando consejos específicos, precisos y prácticos durante las consultas, adecuado a las circunstancias específicas de la gestación (Obís et al. 2020; Rial et al. 2023). Las enfermeras especialistas en obstetricia también juegan un papel fundamental como principales educadoras en salud y estilos de vida para la madre, ya que monitorizarán la práctica de actividad física para finalmente poner en marcha iniciativas promotoras (Ramón et al. 2023), es así que se conseguirá en el contexto social quitar diferentes supersticiones hacia la práctica de ejercicio físico durante la etapa de gestación de la mujer.

Cómo se sabe, una mujer puede quedar embarazada durante su etapa de vida fértil, comenzando incluso desde etapas escolares, donde lastimosamente muchos profesionales de educación física desconocen qué tipo de ejercicio físico puede realizar la alumna, llegando incluso a no integrarlas durante la sesión de clase, cuando lo ideal es la integración; mejorando su salud cardiovascular y fortaleciendo tanto músculos como articulaciones con el objetivo de prevenir complicaciones durante el embarazo.

Si bien, diferentes profesionales del deporte y ejercicio físico recomiendan durante la etapa de gestación el baile, pilates o natación, se ha demostrado en esta revisión bibliográfica que los principales beneficios para mujeres embarazadas se obtienen con programas de multiactividad, donde no solo se concentre un tipo de actividad sino varias a la vez, cómo: ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza, ejercicios de flexibilidad, ejercicios de relajación y finalmente los acuáticos. Estos deberán de ser orientados y planificados por un profesional entre 150min a 300min

semanales con una frecuencia mínima de 3 días por semana entre un 50-70% de la FCmax no excediendo las 140 pulsaciones por minuto con una duración mínima de 29 semanas entre la 8<sup>a</sup>-9<sup>a</sup> semana gestacional hasta la 36 e incluso pudiendo extenderse hasta el final del embarazo.

### **Conclusión**

Son muchas las mujeres embarazadas quienes piensan que la práctica de ejercicio físico representa un peligro para sí mismas y la de sus hijos, cuando la evidencia sugiere que la misma resulta muy beneficiosa para madre e hijo. Se hace necesario entonces por parte de los profesionales de la salud y deporte, brindar consejos específicos, precisos y prácticos de la misma, conllevando un programa de actividad física acorde a la madre.

El profesional de educación física o deporte debe conocer las diversas guías de ejercicio para mujeres embarazadas, ya que la etapa reproductiva de la mujer abarca desde la adolescencia hasta la edad adulta. Es necesario que la academia brinde los mecanismos necesarios para que los futuros profesionales graduados tengan una mejor percepción de cómo orientar de la mejor manera a futuras madres, permitiendo de esta manera quitar sesgos que el contexto social tiene hacia la práctica de ejercicio físico en embarazadas.

### **Referencias**

- Aroca Ordóñez, G. A., Mendoza Rivera, M. B., Toro Cabezas, A. M., Burgos Menoscal, J. F., Carrión Sánchez, Z. I., y Fischer Morales, B. R. (2023). Ejercicios físicos terapéuticos y su impacto en mujeres embarazadas. Una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(301), 204-228. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i301.3927>
- Barbastro, S. C., Mañas, J. P., Torres, E. I., Abadía, S. R., Cosculluela, J. M., y Buil, L. G. (2023). Ejercicio terapéutico en la mujer embarazada trimestre a trimestre. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(6), 31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9217710>
- Berges Morales, O., Martínez Ridruejo, I., Ferreruela Motrel, Y., Agudo Borniquel, F., de Guzmán Aso, M., y Mingote Ibarra, L. (2024). Ejercicio físico durante el embarazo: Artículo monográfico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 5(6), 136. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9674481>
- Broto Echart, A; Galve Aznar, L; Baile Lugo, M; Martínez Ruiz, A; Teresa Royo, M.T; y Rollán Blanco, P. (2024). Pilates y embarazo. *Revista Sanitaria de Investigación*, 5 (6), 82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9674427>
- Cajmilla Vega, V. A., Romero Enríquez, D. L., y Rodríguez Vargas, A. R. (2024). Programa de actividades físicas adaptadas para la inclusión de estudiantes en estado de gestación, en la clase de Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(2), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9569366>

- Cala Flores, Y., Campoverde Jiménez, J. A.; Moreira Jomarrón, L.; y Labrada Gómez, A. R. (2024). Impacto del ejercicio físico en la salud y bienestar de estudiantes universitarias embarazadas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 2531-2541. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13717](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13717)
- Castro, B., Sousa, S., Ramos, L., Silva, M. R., Mota, J., y Santos Rocha, R. (2024). Beneficios do exercício físico durante a gravidez na condição física materna: revisão sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 286-304. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9683351>
- de Guevara Ladrón, M. L., y Espinaco Domínguez, C.O. (2022). Beneficios del Pilates en el embarazo, parto y puerperio. *International Multidisciplinary Congress Of Innovation And Research In Health Habits*, 5(54), 21-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8948178>
- Duque Moya, Á. R., Sandovalin Alquina, R. H., Neira Morales, D. J., y Caraballo Maqueira, G. (2024). Guía de ejercicios inclusivos para la mujer embarazada en el primer trimestre de gestación. Estudio en tercero de bachillerato en la clase de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(318), 139-161. <https://doi.org/10.46642/efd.v29i318.7899>
- Enjuanes Secorún, L. R., Esquinas Morales, S., Navarro Abos, I., Ferris Monfort, S., y Espías Buisán, R. (2022). Importancia de la actividad física durante el embarazo. Artículo monográfico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(2), 66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340844>
- Gallo Galán, L. M., Gallo Vallejo, M. Á., y Gallo Vallejo, J. L. (2023). Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica. *Atención primaria*, 55(3), 6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8834154>
- López Loman, N., Yanci, J., Granados, C., Lozano, L., Barrenetxea, I., Romaratezabala, E., y Iturricastillo, A. (2020). Análisis del disfrute en un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas. *Journal of sport and health research*, 13(3), 493-504. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8081324>
- Montes Tejada, A., Sánchez García, J. C., Merino García, E., Molina Martínez, E., y Rodríguez Blanque, R. (2020). El ejercicio físico en el embarazo y/o el posparto frente a la fatiga percibida. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 329-346. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.2916>
- Morante Alonso, E., Irigoyen Yanci, J., y Urteaga Iturricastillo, A. (2021). Programas de ejercicio físico para mujeres embarazadas: guía de prescripción básica basada en la evidencia

- científica. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(3), 116-138. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12959>
- Obís Barranco, P., López Sánchez, A. P., Loscertales Amor, A., y Rubio Delgado, R. (2020). Ejercicio físico y embarazo. *Nuberos Científica*, 4(29), 24-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7481810>
- Ojeda Álvaro, H., Valencia, C., Díaz Guzmán, T., y Orozco Muñoz, N. (2023). Perception and participation in physical education of women with adolescent pregnancy. *Revista multidisciplinar de las Ciencias del Deporte*, 23(90), 378-393. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9017298>
- Parente Sánchez, S., Delgado Sánchez, A., y Piñero Castro, J. (2021). Optimum training programme during pregnancy to prevent gestational hypertension and preeclampsia: a systematic review. *Archivos de medicina del deporte*, 38(2), 127-135. <https://doi.org/10.18176/ARCHMEDDEPORTE.00036>
- Peralta Barroso, A., Jarne Abellanes, L., Muñoz Muñoz, V., Monesma Santolaria, A., Carnicer Laín, V., y Gaspar Galed, M. (2023). Ejercicio físico durante el embarazo saludable. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(9), 183. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9283153>
- Pérez Sousa, A., y González Soto, M. (2022). Efectos del ejercicio acuático en el embarazo, una revisión sistemática. *Fisioterapia*, 44(1), 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.03.007>
- 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), 387. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6488.3875>
- Rial Vázquez, J., Vila Farinas, A., Varela Lema, L., Santiago Pérez, M. I., Rey Brandariz, J., Candal Pedreira, C., y Pérez Ríos, M. (2023). Actividad física en el embarazo y puerperio: prevalencia y recomendaciones de los profesionales sanitarios. *Atencion Primaria*, 55(5), 3. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102607>
- Rodríguez Albéndiz, M. D. L. A. (2022). ¿ Qué beneficios aporta el ejercicio físico durante el embarazo en la salud materna y fetal?. *NPunto*, 5(53), 107-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8947866>
- Salar Andreu, C., y Ruiz Orts, C. (2020). Beneficios del ejercicio terapéutico en agua en mujeres embarazadas. Revisión sistemática. *Revista de investigación en actividades acuáticas*, 4(7), 3-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7282472>
- Sánchez Martínez, Y., Camargo Lemos, D. M., Ruiz Rodríguez, M., Triana, C. A., y Sarmiento, O. L. (2022). Prevalencia y factores asociados con la práctica de actividad física en mujeres

gestantes adultas en Colombia. *Biomédica*, 42(2), 378-390.  
<https://doi.org/10.7705/biomedica.6307>

### **Financiación**

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

### **Conflicto de Intereses**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### **Contribución de Autoría:**

Los autores han participado en la construcción del documento.