



SEMANA EUROPEA  
DEL DEPORTE 2019

23-30 septiembre

IT'S TIME TO  
#BEACTIVE!



#Espania

Es una iniciativa promovida por la Subdirección General de Mujer y Deporte del CSD dentro de la Semana Europea del Deporte, que busca promover el ejercicio físico durante la gestación y el post-parto.

# *ejercicio físico durante el embarazo*



#ESPasión

- **Guía para profesionales**
- **Tríptico divulgativo**
- **Vídeo con testimonios**

- Guía para profesionales

#BEACTIVE

# Guía para el ejercicio físico durante el embarazo



- **Guía para profesionales**

<b>PREÁMBULO</b> .....	pág. 07
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	pág. 09
• El proceso de embarazo y parto como un hecho único .....	pág. 09
• Complejidades, complicaciones y posibles patologías .....	pág. 09
• El aumento excesivo de peso materno .....	pág. 10
• Los dolores, incomodidades y algias difusas durante el embarazo .....	pág. 11
• El parto humano, un hecho fisiológico de gran magnitud. Los desgarros perineales .....	pág. 11
• El embarazo, un período de alta labilidad emocional .....	pág. 12
• El ejercicio físico como un factor de prevención y mejora de la calidad de vida de la mujer .....	pág. 13
• La deportista gestante .....	pág. 14
<b>CONTRAINDICACIONES OBSTÉTRICAS ABSOLUTAS y RELATIVAS PARA LA PRÁCTICA FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO</b> .....	pág. 15
• Contraindicaciones absolutas .....	pág. 15
• Contraindicaciones relativas .....	pág. 15
<b>PROGRAMA BÁSICO DE EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO</b> .....	pág. 16
• Consideraciones generales. Recomendaciones básicas .....	pág. 16
• Inicio y final del trabajo físico .....	pág. 17
• Frecuencia del trabajo físico .....	pág. 17
• Duración de las sesiones .....	pág. 17
• Intensidad de la carga física .....	pág. 17
• Posiciones operativas .....	pág. 18
<b>PROGRAMA BÁSICO</b> .....	pág. 23
• Grandes bloques de contenidos, variación a lo largo del embarazo .....	pág. 23
• La sesión. Estructura básica recomendada .....	pág. 24
<b>REFERENCIAS</b> .....	pág. 26

- Tríptico divulgativo

**#BEACTIVE**  
**Tu embarazo  
en buena forma**





## Beneficios

El ejercicio físico regular y moderado durante el embarazo tiene importantes beneficios en el bienestar tanto de la madre como del feto, tales como:

- Mayor control sobre la ganancia de peso materna
- Menor riesgo de diabetes gestacional
- Menor riesgo de hipertensión gestacional
- Menor duración del parto
- Disminución de síntomas depresivos
- Rápida recuperación del parto

## Recomendaciones Generales

Si estás embarazada o crees que podrías estarlo, ten en cuenta estas consideraciones:

- Consultar con tu ginecólogo antes del inicio de cualquier programa o actividad física, con el objeto de descartar cualquier tipo de contraindicación que impida la práctica y con los profesionales del ejercicio físico, graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, para realizar un programa de ejercicio individualizado acorde a tus necesidades.
- El ejercicio físico durante el embarazo debe tener un carácter regular (nunca ocasional) con una frecuencia de 3-5 veces en semana.
- La intensidad de las tareas debe ser tal que permita a la mujer gestante hablar normalmente durante la ejecución de los ejercicios.

Tipo de programa	Duración, frecuencia	Intensidad óptima	Evitar
<b>BAJO IMPACTO AERÓBICO</b>			
Caminar, trotar, bailar, bici estática o natación	20-30 min, 3-5 d/sem	Moderada y preferiblemente controlada por FC ( $\leq 70\%FC_{max}$ ), o esfuerzo percibido (p.e. 12-14 en la escala de Borg), o de forma más práctica el Talk test	Ejercicios de alta intensidad y larga duración, carrera de larga duración, ejercicios con alto riesgo de caídas o impacto del cuerpo hacia el suelo o una superficie dura (saltos o cambios bruscos de dirección, peligro fisiológico (buceo) Senderismo a $>1800m$ altitud
<b>FUERZA (TONIFICACIÓN)</b>			
Bandas elásticas, pesas, ejercicios con propio peso corporal	15-20 min, 3-5 d/sem	Cargas ligeras a moderadas (p.e. 1-2 series de 10-15 repeticiones utilizando pesas de 1-3Kg)	Ejercicios isométricos, maniobra de Valsalva, levantamiento de altos pesos, hot yoga o pilates, ejercicios en posición supina
Ejercicio para músculos del suelo pélvico	10-15 min, 3-5 d/sem	~100 reps	
<b>COMBINADO (RECOMENDADO)</b>			
	45-65 min, 3-4 d/sem	La misma que para bajo impacto aeróbico y fuerza	La misma que para bajo impacto aeróbico y fuerza

## Precauciones

- ⊘ Ambiente confortable de temperatura y humedad
- ⊘ Mantener una buena hidratación
- ⊘ Utilizar ropa ligera y holgada
- ⊘ Prevenir situaciones de ayuno o hipoglucemia
- ⊘ Limitar la intensidad. No superar el **90% FC<sub>max</sub>**.
- ⊘ Disuadir de realizar carreras de larga duración
- ⊘ Limitar las pesas intensas que conlleven maniobras de Valsalva
- ⊘ Evitar los ejercicios en posición supine **más allá de los 2-3 minutos** a partir del 2º trimestre.

## Signos de alarma para detener el ejercicio

- ⊘ Contracciones dolorosas regulares
- ⊘ Pérdida de líquido amniótico
- ⊘ Disnea después del esfuerzo
- ⊘ Mareo
- ⊘ Dolor de cabeza
- ⊘ Dolor en el pecho
- ⊘ Debilidad muscular que afecta al equilibrio
- ⊘ Dolor o hinchazón de piernas

## Ejemplos de actividades seguras y no seguras

### Actividades seguras para iniciar o continuar



- Caminar
- Nadar
- Bicicleta estática
- Aeróbic bajo impacto
- Yoga modificado
- Pilates modificado
- Running modificado
- Deportes de raqueta
- Entrenamiento de fuerza

### Actividades a evitar

- Deportes de contacto
- Actividades con gran riesgo de caída
- Submarinismo
- Buceo
- "Hot yoga" o "hot pilates"
- Senderismo >1800m



Depósito legal: M43010-2015 - Nº 1493 25-1-2015

## Guía para el ejercicio físico durante el embarazo



**Aprende a hacer ejercicio de forma segura durante tu embarazo**

**#BEACTIVE**

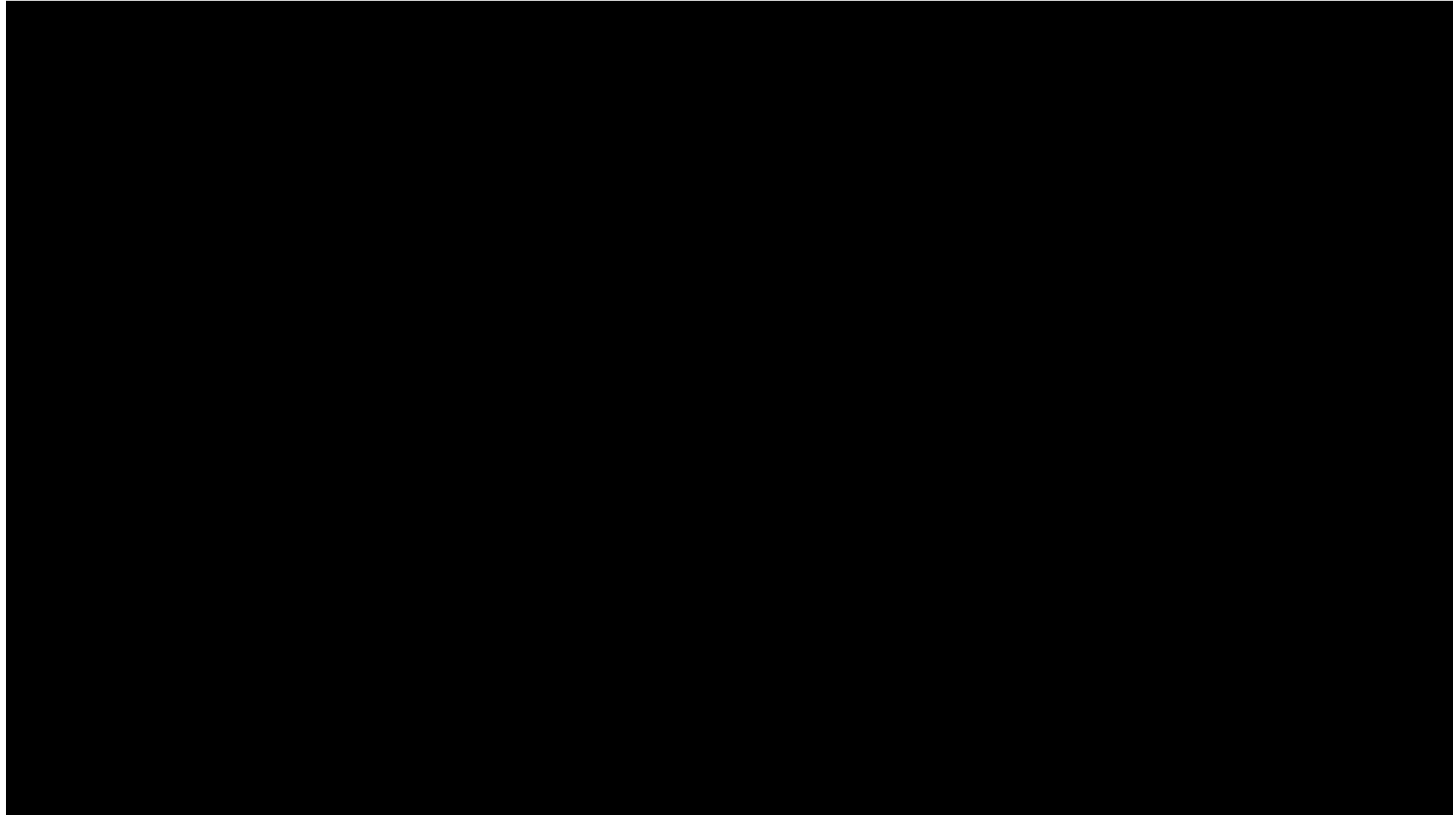
## Tu embarazo en buena forma





---

- **Vídeo con testimonios**



# #ESPasión



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE



## Nuria Garatachea

Subdirectora General de Mujer y Deporte