

¿Es buena la actividad física en el embarazo?

En el nuevo capítulo de nuestro podcast SomosUPM hemos hablado con Rubén Barakat sobre los mitos que rodean al ejercicio en el embarazo, sus beneficios y sobre cómo las ventajas de la actividad física en este periodo se extienden más allá de la madre y el recién nacido.

Fuente: Web UPM 20.11.24

¿Puede o debe una mujer mantenerse activa durante la gestación? ¿Cuáles son los beneficios que se derivan de una actividad física controlada durante el embarazo? De todo ello hemos hablado con Rubén Barakat, catedrático de la [Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte](#) (INEF-UPM) y uno de los pioneros y referentes internacionales a la hora de subrayar la importancia de que la madre se mantenga activa durante la gestación.

Al estudio de la actividad física en el embarazo, Barakat llegó a través de su mujer, que trabaja como ginecóloga y carecía de programas de actividad que recomendar a sus pacientes. Fue así como comenzaron una colaboración con el Hospital Severo Ochoa de Leganés que luego se extendió a otros hospitales de España. “Nuestro objetivo era hacer algo que fuese “válido, fiable y seguro” para las mujeres, siempre supervisado por un profesional.

Y es que había muchos falsos mitos que derribar en torno a la idea de una mujer embarazada activa. “Las mujeres embarazadas son un tipo de población específica. No enferma y no especial, sino específica. Tiene unas particularidades y unas características particulares que hacen que haya que adaptar los modelos de ejercicio a su situación”, apunta el profesor.

Pero es indudable que, bien hecha y supervisada, la actividad física tiene grandes ventajas para la madre y el feto. “El embarazo es un periodo de la vida de la mujer que no está exento de riesgos de complicaciones e inclusive patologías que van de la mano con estilo de vida actuales, como el sedentarismo, la bipedestación prolongada o las situaciones de estrés laboral”, nos explica Barakat. “No es una casualidad que la diabetes gestacional tenga una prevalencia creciente como también la hipertensión gestacional o la macrosomía fetal, fetos que crecen y pesan mucho, dando lugar a partos muy instrumentalizados. Nuestra idea fue intervenir de forma supervisada en el embarazo para modificar y prevenir este tipo de situaciones”.

Y las ventajas van más allá del embarazo y del momento del parto y Barakat también las aborda en nuestro podcast. “Estamos trabajando en un nuevo estudio en el que analizamos las consecuencias que tiene esta actividad física de la madre en el embarazo en niños de 7 u 8 años, sobre todo a nivel de obesidad y de su salud general”.

Si lo que has leído hasta aquí te interesa y quieres saber más, no te pierdas el nuevo capítulo de nuestro SomosUPM, el podcast random de la Universidad Politécnica de Madrid. Te recordamos que puedes disfrutarlo en vídeo y audio, en nuestra web y nuestro canal de la UPM en [Youtube](#) y en [Spotify](#) e [Ivoox](#).