

La actividad física durante el embarazo mejora la salud psíquica y emocional materna

Investigadores de la UPM lideran un estudio que demuestra que la actividad física durante el embarazo reduce las posibilidades de sufrir ansiedad prenatal y depresión en las gestantes.

Fuente: Web UPM 14.03.2022

El proceso del embarazo y el parto puede determinar la salud futura de madre e hijo/a. De hecho, se trata del único proceso vital que implica la modificación de todos los sistemas corporales y que, por su propia naturaleza, genera una importante labilidad psíquica y emocional en la mujer gestante.

El mayor desafío que afronta el cuerpo de la mujer embarazada es el de mantener su adecuado funcionamiento para asegurar el correcto desarrollo y crecimiento del feto, algo que no está exento de complicaciones y alteraciones de carácter psíquico y emocional. De hecho, estas últimas afectan actualmente a cerca de un 25% de la población gestante a nivel global, una situación que se ha visto agravada por las restricciones impuestas por el COVID.

Ahora, un estudio en el que han participado investigadores de la [Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte](#) de la [Universidad Politécnica de Madrid](#) (INEF- UPM) demuestra que la práctica de actividad física durante el embarazo mejora la salud mental y reduce la aparición de ansiedad y depresión prenatal en las gestantes.



“A través de revisiones sistemáticas con meta análisis, hemos examinado los efectos que tiene sobre la salud mental de las gestantes el ejercicio, tanto si está supervisado por un profesional como si no”, explica Miguel Sánchez Polán doctorando de INEF-UPM y coautor de este trabajo.

El resultado es concluyente: la práctica de actividad física mejora la salud mental de las gestantes, y lo hace sobre todo cuando esa actividad está supervisada por un profesional de la actividad física.

Nuevos estudios en el futuro

“Además de aportar una relevante evidencia científica para profesionales sanitarios y de las ciencias de la actividad física y del deporte; los resultados de estos estudios sirven de base científica preliminar para los siguientes pasos que vamos a dar en este sentido en el ámbito de la investigación”, explica Rubén Barakat, de INEF-UPM y director de este trabajo.



Y es que, como paso siguiente, los investigadores ya han diseñado un Ensayo Clínico Aleatorizado elaborado por el Grupo de Investigación AFIPE (UPM), que durante 4 años examinará los efectos de un Programa de Ejercicio Físico Supervisado durante toda la gestación en el estrés, la ansiedad y la depresión prenatal y que contará con la participación de unas 350 mujeres embarazadas. En el estudio participan 5 hospitales universitarios, tres de Madrid: Severo Ochoa de Leganés, Puerta de Hierro de Majadahonda y Torrejón y dos de Barcelona: Vall de Hebrón y Clínic.

En el trabajo, van a participar además de los 5 hospitales anteriores, el Instituto Politécnico de Santarém. Portugal, Instituto Politécnico de Lisboa. Portugal. El Norwegian School of Sport Sciences (NIH). Noruega, la Universidad de Göttemberg. Suecia, la East Caroline University. USA, la Universidad de Western Ontario. Canadá; la Brock University. Canadá, la Universidad de Ottawa. Canadá y la Universidad de Flores en Argentina.

Para los investigadores “disponer de una herramienta sencilla, atractiva y de fácil acceso para el cuidado y mejora de la salud mental y emocional de la mujer gestante y promover científicamente el elevado potencial del ejercicio físico en el cuidado y mejora de ciertos parámetros mentales y emocionales durante la gestación”.

Sánchez-Polán M, Silva-Jose C, Franco E, Nagpal TS, Gil-Ares J, Lili Q, Barakat R, Refoyo I. *Prenatal Anxiety and Exercise. Systematic Review and Meta-Analysis*. J Clin Med. 2021 Nov 24;10(23):5501. doi: 10.3390/jcm10235501. PMID: 34884202; PMCID: PMC8658622.

Sánchez-Polán M, Franco E, Silva-José C, Gil-Ares J, Pérez-Tejero J, Barakat R, Refoyo I. *Exercise During Pregnancy and Prenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Front Physiol. 2021 Jun 28;12:640024. doi: 10.3389/fphys.2021.640024. PMID: 34262468; PMCID: PMC8273431.