



# BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN MUJERES EMBARAZADAS

Martín Ortigosa, María Esther; Sancho García, Gracia María; González Simancas, Ana Isabel  
Matronas del Área Sanitaria Sur de Córdoba

## INTRODUCCIÓN

La práctica de ejercicio físico durante el embarazo es esencial para mantener la salud materna y fetal.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia), se recomienda que las mujeres embarazadas sin contraindicaciones de tipo médico, realicen al menos 150 minutos a la semana de ejercicio físico de intensidad moderada, combinando ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza y estiramientos.

El entrenamiento de fuerza consiste en aumentar la fuerza muscular realizando ejercicios con el peso del propio cuerpo o con cargas externas como barras, pesas y bandas de resistencia. Es importante que la práctica de este tipo de entrenamiento sea supervisada e individualizada, adaptando la postura y la carga a medida que avanza el embarazo.

## RESULTADOS

El entrenamiento de fuerza realizado durante el embarazo ha demostrado ser seguro, beneficioso y eficaz. Además, cuando este tipo de entrenamiento se combina con ejercicio aeróbico, los efectos positivos aumentan.

La mayoría de mujeres embarazadas que practican entrenamiento de fuerza aumentan la sensación de energía y la motivación, a la vez que disminuyen la sensación de fatiga y el estrés.

En mujeres con diabetes mellitus gestacional, realizar entrenamiento de fuerza puede mejorar los niveles de glucosa en sangre y reducir la incidencia de macrosomía.

Este tipo de entrenamiento puede ayudar a mantener el peso corporal de la mujer durante el embarazo y recuperar el peso previo tras el parto.

En cuanto a los músculos del suelo pélvico, el entrenamiento de fuerza parece ser una intervención eficaz para su fortalecimiento, reduciendo así la incontinencia urinaria y la probabilidad de tener desgarros perineales de tercer o cuarto grado durante el parto.

## CONCLUSIONES

Realizar ejercicio físico es fundamental para mantener la salud en cualquier etapa de la vida, y también durante la gestación.

El entrenamiento de fuerza es una opción que ha demostrado tener muchos beneficios, por lo que se debe informar y motivar a la mujer gestante sin complicaciones, a que participe en este tipo de entrenamiento de forma regular durante todo su embarazo.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1 Duchette, C., Perera, M., Arnett, S., White, E., Belcher, E., & Tinius, R. (2024). Benefits of Resistance Training During Pregnancy for Maternal and Fetal Health: A Brief Overview. *International journal of women's health*, 16, 1137–1147. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S462591>
- 2, Gallo-Galán, L. M., Gallo-Vallejo, M. Á., & Gallo-Vallejo, J. L. (2023). Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica [Practical recommendations on physical exercise during pregnancy based on the main clinical practice guidelines]. *Atencion primaria*, 55(3), 102553. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102553>
- 3, Rodrigues-Denize, N., Zolnikov, B. T. R., & Furio, F. (2024). A systematic review on the physical, mental, and occupational effects of exercise on pregnant women. *Dialogues in health*, 4, 100181. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2024.100181>

## OBJETIVOS

Conocer los beneficios que aporta el entrenamiento de fuerza en las mujeres embarazadas.

## MATERIAL Y MÉTODO

Se llevó a cabo una revisión de la bibliografía sobre el tema. Para ello, se consultaron las bases de datos Cochrane, Pubmed, Cinahl y en el buscador Google Académico. Se limitó la búsqueda al intervalo entre el año 2016 – 2024. Otros criterios de inclusión fueron: acceso al texto completo y texto en inglés o español. Se usaron los siguientes descriptores en inglés: “strength training”, “resistance exercise”, “pregnancy” y “effects”. De un total de 12 publicaciones, fueron seleccionadas finalmente 4 donde se abordaba directamente el tema del entrenamiento de fuerza y se excluyeron el resto por tratar el tema de forma secundaria.

