VÍDEO #aCienciaCerca: “Embarazo sin miedo al deporte”

17/08/2016

Olga Ocón Hernández, investigadora del departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada, describe las evidencias científicas que existen sobre el entrenamiento durante el embarazo de curso normal, y también sobre aquellas atletas embarazadas que siguen entrenando durante la gestación

En esta nueva entrega de #aCienciaCerca, la investigadora del departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada **Olga Ocón Hernández** describe las evidencias científicas que existen sobre el entrenamiento durante el embarazo de curso normal, y también sobre aquellas atletas embarazadas que siguen entrenando durante la gestación.

Son muchos los mitos y miedos que salen a la luz cuando se habla de embarazo y realización de deporte, tanto en la población general como incluso entre profesionales que atienden a embarazadas. Para aclarar esta problemática, Olga Ocón realiza un repaso histórico de las guías disponibles para profesionales en relación al ejercicio físico durante el embarazo y su evolución, así como la evidencia científica disponible, incluyendo a atletas que han seguido entrenando y compitiendo durante su embarazo.

Por otro lado, repasa aspectos relativos a los beneficios que supone la práctica deportiva durante la gestación, así como los efectos a corto, medio y largo plazo en la salud de los hijos.

La profesora de la UGR aboga por un embarazo sin miedo al deporte. Eso sí: bajo supervisión y siempre que no existan contraindicaciones.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Contacto:

Olga Ocón Hernández

Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada

Teléfono: 958 248 034

Correo electrónico: ooconh@ugr.es

Copyright© 2025 Universidad de Granada