



VÍDEO #aCienciaCerca: “Embarazo sin miedo al deporte”

12/07/2016

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.



Contacto:

Olga Ocón Hernández

Departamento de Obstetricia y Ginecología de la [Universidad de Granada](#)

Teléfono: 958 248 034

Correo electrónico: ooconh@ugr.es

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [PUBLICITE SU CONGRESO UGR](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR](#)
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 240970 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--aebd1d1b86c896ebe736456d12831493ugr[dot]es -> --
LOGIN--aebd1d1b86c896ebe736456d12831493ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook [UGR Informa](#):

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook [UGR Divulga](#): <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter [UGR Divulga](#): <https://twitter.com/UGRdivulga?>

<http://secretariageneral.ugr.es/>