



## VÍDEO #aCienciaCerca: “Embarazo sin miedo al deporte”

24/03/2016

**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](mailto: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](/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--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --

LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%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/>