# 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.


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

**Síganos en Facebook:**


Copyright© 2025 Universidad de Granada

**Síganos 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--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?


Copyright© 2025 Universidad de Granada