Un proyecto piloto demuestra que hacer ejercicio de alta intensidad durante el embarazo es beneficioso tanto para la madre como para el feto

22/05/2015

Científicos de la UGR realizan por primera vez un seguimiento médico exhaustivo durante más de un año a una deportista, María Luisa Baena, que se sometió a un entrenamiento que incluyó disciplinas como atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas

La paciente corrió una media maratón (21,097 kilómetros) y se sometió a pruebas de alta intensidad, una de ellas de 10 kilómetros, incluso durante el tercer trimestre del embarazo

Científicos de la Universidad de Granada, pertenecientes al grupo de investigación “Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio CTS262” (EFFECTS 262), y “Aspectos avanzados en atención clínica a la mujer CTS515” han llevado a cabo un proyecto piloto de investigación cuyo objetivo ha sido demostrar los enormes beneficios que tiene el ejercicio de alta intensidad durante el embarazo, tanto para el feto como para la madre.

Para ello, los investigadores han realizado un seguimiento exhaustivo durante más de un año a una deportista, **María Luisa Baena**, quien tanto antes de quedarse embarazada como durante toda la gestación se sometió a entrenamiento deportivo de alta intensidad que incluyó disciplinas como atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

La paciente se sometió a numerosas pruebas médicas que incluían prueba de esfuerzo máximo con control de ECG de 12 derivaciones, tomas de tensión arterial, saturación de oxihemoglobina, RPE y lactacidemia, entre otras variables.

“Su bebé nació a término, en la semana 40 de gestación, completamente sano, y hasta el último día María Luisa estuvo entrenando”, explica **Ángel Gutiérrez Sainz**, profesor del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada y autor principal de este estudio.

No en vano, en el período analizado María Luisa, “que se sometió semanalmente a rigurosos controles médicos para garantizar su buen estado de salud y el de su bebé, corrió una media maratón (21,097 kilómetros) y se sometió a varias pruebas de fondo, una de ellas de 10 kilómetros, incluso durante el tercer trimestre del embarazo”.

La mujer embarazada no está enferma

El investigador de la UGR afirma que el ser humano “es el único animal que reduce su actividad física durante el embarazo, por miedo a un parto prematuro o a problemas para el feto. Las leonas, por ejemplo, cazan hasta el último día. Tenemos que acabar con la creencia de que una mujer encinta está enferma, y normalizar la práctica deportiva durante la gestación”.

Aunque se han hecho investigaciones similares en Estados Unidos o Australia, el trabajo realizado en la UGR “es el más completo que se ha llevado a cabo hasta la fecha en una mujer embarazada.

El profesor Gutiérrez destaca que hay que desterrar el miedo a la actividad física durante el embarazo. “Una mujer sana sin patologías previas no sólo puede, sino que debe hacer ejercicio hasta el final del embarazo, salvo que un médico le indique lo contrario. Lo que realmente es un problema es vivir un embarazo sedentario, pues puede condicionar negativamente el metabolismo del bebé, convirtiéndolo en obeso, y la salud de la madre, con enfermedades asociadas como la diabetes gestacional”.

María Luisa Baena, que dio a luz hace apenas un mes, ha ido escribiendo un diario durante todo su embarazo, donde ha recogido toda su evolución, los resultados de sus pruebas de esfuerzo y sus sensaciones. En la actualidad, está buscando una editorial para publicarlo en forma de libro.

En esta investigación ha participado también Olga Ocón Hernández, profesora del departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

En las imágenes adjuntas, María Luisa Baena en una de las pruebas realizadas por el profesor de la UGR Ángel Gutiérrez Sainz, y corriendo en la semana 27 de gestación.

Contacto:
Ángel Gutiérrez Sainz
Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada
Correo electrónico: LINK: --LOGIN--1098153e043870426ef6e7252239b261ugr[dot]es -> --LOGIN--1098153e043870426ef6e7252239b261ugr%5Bdot%5Des
Teléfono: 958 241 574

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Síganos en Facebook:

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 243063 - 958 244278
Correo e. LINK: --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%5Bdot%5Des

http://secretariageneral.ugr.es/

 Copyright© 2025 Universidad de Granada

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