



El 68 por ciento de las mujeres embarazadas no realizan el ejercicio físico recomendado durante la gestación

03/04/2013

Así lo revela un estudio realizado por investigadores del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la **Universidad de Granada, en colaboración con el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada**

En la investigación participaron 1.175 mujeres embarazadas sanas

El 68 por ciento de las mujeres embarazadas no realizan el ejercicio físico recomendado durante la gestación, ni tampoco lo hacían antes de quedarse en estado. Además, el 20 por ciento de las mujeres no practica ningún tipo de actividad física en su tiempo libre.

Éstas son algunas de las conclusiones de un estudio realizado por investigadores del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la **Universidad de Granada**, en colaboración con el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada, en el que se analizó el nivel de actividad física en tiempo libre en 1.175 mujeres embarazadas sanas y las modificaciones producidas durante la primera mitad de la gestación, así como los factores asociados.

Para realizar este trabajo, sus autores recopilaron información sobre la actividad física que las mujeres realizaban un año antes y durante la primera mitad del embarazo. Estos datos fueron obtenidos durante una visita programada de estas mujeres al Hospital Universitario Virgen de las Nieves durante las semanas 20-22 de gestación.

Ninguna actividad física

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



Los principales resultados obtenidos reflejaron que el nivel de actividad física de las mujeres era realmente bajo: el 68% no cumplía las recomendaciones de actividad física moderada estipuladas (al menos 30 minutos durante 5 días a la semana) ni antes ni durante el embarazo, y un 20% de las mujeres no participaba en ninguna actividad física en su tiempo libre.

Los investigadores observaron que el nivel de estudios, la presencia de otros hábitos saludables o la adquisición de los mismos durante el embarazo (por ejemplo, dejar de fumar) “favorecen una modificación en sentido positivo del nivel de actividad física en el tiempo libre”.

Estos resultados sugieren, según los científicos de la **UGR**, “la necesidad de intervenir y fomentar unos estilos de vida saludables en el embarazo, en beneficio tanto de la mujer como de su futuro hijo”.



Referencia bibliográfica:

Factors associated with changes in leisure time physical activity during early pregnancy

Carmen Amezcua-Prieto, Rocío Olmedo-Requena, Eladio Jiménez-Mejías, Juan Mozas-Moreno, Pablo Lardelli-Claret, José J. Jiménez-Moleón
“International Journal of Gynecology & Obstetrics”

El artículo está disponible ‘on line’ en el siguiente enlace: <http://sl.ugr.es/03Kk>

Contacto: Carmen Amezcua Prieto

Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la **UGR**

Teléfono: 958 241000 - Ext. 20287

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--3b02dcc1c6f652c725787b3a5839e196ugr[dot]es -> --LOGIN--3b02dcc1c6f652c725787b3a5839e196ugr%5Bdot%5Des

- 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**

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

- 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
- Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

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

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--2bbe5f0a58dbfe5d5d246e015269bb0eugr[dot]es -> --

LOGIN--2bbe5f0a58dbfe5d5d246e015269bb0eugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es>