

Revisión sistemática sobre los efectos de la actividad física durante el embarazo

Luis G. Córdoba-Caro^{1,2,3}, Iván Barrantes-Borrachero², Marta Corchado-Gómez², Goretti Oliva-Mendoza^{2,4},
Mar Parra-Chamizo², Cristina Viera-León²

¹Universidad de Granada. ²Universidad de Extremadura. ³GOERD (Grupo de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo). Universidad de Extremadura. ⁴Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00040

Recibido: 30/05/2020
Aceptado: 10/02/2021

Resumen

Existen dudas sobre los efectos de la actividad física durante el periodo de gestación. El objetivo del presente estudio es realizar una revisión sistemática para conocer la efectividad de la actividad física durante el embarazo, así como para determinar cuáles son las más beneficiosas. Para ello, se han empleado diversas bases de datos, como son Scopus, Scielo, Elsevier, ScienceDirect, ResearchGate, Springer Link, World Wide Science, MedlinePlus, Dialnet y Google Scholar, utilizando las palabras claves "actividad física" y "embarazo". Los documentos seleccionados han sido 79, entre los cuales destacan artículos y tesis en español e inglés publicadas entre 2004 y 2020. Para llevar a cabo el análisis descriptivo, se han extraído ocho variables: objetivos de la investigación, edad media de las embarazadas, instrumentos de recogida de datos, planificación de las actividades físicas realizadas, periodo gestacional en el que comienzan las actividades físicas, parto más frecuente producido, intensidad de las actividades y resultados del estudio. Tras ello, se han combinado entre sí, con la finalidad de obtener unos resultados. Estos indican que los estudios tienen como principal objetivo evaluar el efecto de la actividad física sobre la salud de la madre en mujeres mayores de 30 años y que el periodo en el que más se pone en práctica es del primer y segundo trimestre en adelante. Se puede concluir que la actividad física tiene efectos muy positivos en las gestantes, no alterando la salud de la madre y del bebé. Del mismo modo, las más beneficiosas son la realización de actividades físicas programadas con una intensidad moderada.

Palabras clave:
Ejercicio. Embarazo.
Revisión sistemática. Salud.

Systematic review on the effects of physical activity during pregnancy

Summary

There are many queries regarding about the effects of physical activity during the gestation period. The aim of this study is to conduct a systematic review in order to find out the effectiveness of physical activity during pregnancy, as well as to determine which are the most beneficial. For this purpose, several databases have been used, such as Scopus, Scielo, Elsevier, ScienceDirect, ResearchGate, Springer Link, World Wide Science, MedlinePlus, Dialnet and Google Scholar using the keywords "physical activity" and "pregnancy". The documents selected were 79, including articles and theses in Spanish and English published between 2004 and 2020. To carry out the descriptive analysis, eight variables have been extracted: research objectives, mean age of pregnant women, data collection tools, planning of physical activities performed, gestational period in which physical activities begin, the most frequent mode of delivery, intensity of activities and results of the study. After that, they have combined with each other, in order to obtain outcomes. The outcomes indicate that the main objective of the studies is to evaluate the effect of physical activity on the health of the mother over thirty years of age and that the period in which it is most commonly put into practice is from the first and second trimesters onwards. In conclusion, physical activity has very positive effects on pregnant women, as it does not alter the health of either the mother or the child. Likewise, the most beneficial are activities programs with moderate intensity.

Key words:
Exercise. Health.
Pregnancy. Systematic review.

Correspondencia: Iván Barrantes-Borrachero
E-mail: ivbarrant@alumnos.unex.es