# Beneficios del ejercicio durante la gestación: 150 minutos de actividad física moderada a la semana hacen la diferencia

Según explica el investigador Universidad de O’ Higgins Alejandro Candia, la actividad física y el ejercicio en esta etapa se han asociado con efectos positivos tanto para la madre y el feto.

Si bien no hay reportes sobre cuánto ni cómo se ejercitan las mujeres gestantes en Chile, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021, del Ministerio del Deporte, un 69% de las mujeres mayores de 18 años en nuestro país son inactivas. “Esto significa que realizan actividad física en una frecuencia menor a 60 minutos, tres veces por semana. Y esta encuesta no consideró a las mujeres gestantes”, explica el investigador Postdoctoral del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de O’Higgins (UOH), Alejandro Candia.

El PhD en Farmacología agrega que una investigación evaluó los niveles de actividad física de mujeres que asistían a control prenatal en un Centro de Salud Familiar de la comuna de La Pintana. “En dicha publicación reportaron que solo un 20% de las mujeres alcanzan las recomendaciones de actividad física durante la gestación propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Lo que sumado al dato previo casi asegura que los niveles de actividad física en las gestantes a lo largo del país sean bastante bajos, con no más de un 30% de gestantes activas”, explica.

Este análisis se encuentra detallado en el artículo “Actividad física, ejercicio y condición física durante la gestación y la situación actual de Chile: una revisión narrativa”, publicado por el Dr. Candia junto a los investigadores UOH: Denisse Valladares, Matías Monsalves, Bernardo Krause y Sebastián Jannas.

En el estudio, el investigador recomienda que las mujeres gestantes, que cursen un embarazo sin complicaciones, realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada a lo largo de la semana. “Tanto la actividad física y el ejercicio durante la gestación se asocian con efectos positivos para la madre y el feto. Algunos de los beneficios maternos incluyen una menor ganancia de peso corporal, menor riesgo de parto por cesárea y una disminución del riesgo de desarrollar síndromes hipertensivos y diabetes gestacional. Por otro lado, la descendencia de estas mujeres tiene un menor riesgo de alteraciones del peso y morbilidad respiratoria al nacer, así como un mejor desempeño cognitivo dentro de los primeros años de vida”, asegura Candia.

De acuerdo al investigador UOH, aquellas mujeres que desarrollen síndromes hipertensivos o diabetes en la gestación tienen mayor probabilidad de desarrollar hipertensión, diabetes y otros problemas cardiovasculares posteriores al embarazo. Y en el caso de sus hijos/as, las alteraciones en el peso al nacer se asocian a un mayor riesgo de desarrollo de enfermedades y eventos cardiovasculares a temprana edad como, por ejemplo, muerte por enfermedad coronaria antes de los 65 años.

**Soluciones**

Candia explica que si bien existen agrupaciones y centros que promueven la actividad física en la gestación, gran parte de ellos apuntan a una población específica capaz de pagar el servicio. “La atención prenatal a nivel de salud pública debiera apostar a una mejora en la promoción de estilos de

vida saludable en esta etapa”, puntualiza.

Y señala 3 puntos claves para resolver la situación. “Primero, es fundamental levantar información respecto a las motivaciones y eventuales barreras que podrían presentar las mujeres gestantes para realizar actividad física. Por otro lado, la información obtenida en esos estudios cualitativos se debe tomar en cuenta al momento de elaborar estudios cuantitativos que permitan medir los niveles de actividad física en gestantes. Finalmente, es fundamental que la información obtenida sea compartida tanto con gestantes como con profesionales de la salud participantes del control prenatal”, indica el investigador.

El Dr. Candia señala que resolver esos puntos permitirá contar con información de carácter nacional que pueda utilizarse para generar guías clínicas y programas que mejoren los niveles de actividad física en la gestación. “Y que tanto las gestantes chilenas como su descendencia disfruten de los beneficios de una vida más activa”, finalizó.