

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Título del Trabajo: BENEFICIOS DEL EJERCICIO AEROBICO EN LA SALUD DE LAS
MUJERES GESTANTES

Autor (es): Monroy Castelblanco Julián David, Penagos Espinosa Valentina

Nombre completo del Director o Asesor del Trabajo: Ferney Rivera Hurtado

Licenciatura en educación física y deportes

Nombre de la Facultad: Educación

Ciencias Aplicadas y Planificación del Entrenamiento Deportivo

Universidad Santiago de Cali

Cali valle del cauca 2024

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

BENEFICIOS DEL EJERCICIO AEROBICO EN LA SALUD DE LAS MUJERES GESTANTES

BENEFITS OF AEROBIC EXERCISE ON THE HEALTH OF PREGNANT WOMEN

Datos de los autores

Monroy Castelblanco Julián David
Cali, Colombia
Universidad Santiago de Cali
julian.catel18@gmail.com
ORCID: 0009-0005-1502-5846

Penagos Espinosa Valentina
Cali, Colombia
Universidad Santiago de Cali
valentinaespinosa2219@hotmail.com
ORCID: 0009-0005-6923-5726

Resumen

El objetivo de este artículo es exponer los beneficios del ejercicio aeróbico en la salud de las mujeres gestantes, a través de una revisión de diversas investigaciones. Se ha encontrado que el ejercicio aeróbico durante el embarazo proporciona múltiples ventajas tanto para la madre como para el feto. Mantener una rutina de ejercicio moderado contribuye a mejorar la condición física general, disminuye el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, y fomenta un bienestar mental y emocional más equilibrado. el ejercicio aeróbico durante el embarazo es un tema de creciente interés y relevancia en el ámbito de la salud materna. A medida que se investigan los beneficios de mantener un estilo de vida activo, surge la necesidad de comprender cómo el ejercicio aeróbico puede favorecer la salud de la mujer durante la

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

gestación. En el presente estudio, realizamos una revisión exhaustiva en la que exponemos los diversos beneficios del ejercicio aeróbico para la salud de las mujeres embarazadas.

Palabras clave: Beneficios; Ejercicio aeróbico; Embarazo; Salud; Mujeres gestantes

Abstract: The objective of this article is to expose the benefits of aerobic exercise on the health of pregnant women, through a review of various research. Aerobic exercise during pregnancy has been found to provide multiple benefits for both mother and fetus. Maintaining a moderate exercise routine helps improve overall physical fitness, reduces the risk of complications during pregnancy and childbirth, and promotes more balanced mental and emotional well-being. Aerobic exercise during pregnancy is a topic of growing interest and relevance in the field of maternal health. As the benefits of maintaining an active lifestyle are investigated, there is a need to understand how aerobic exercise can be performed. Benefit the health of pregnant women during pregnancy. In the present study we carry out a compilation work where we expose the different benefits of aerobic exercise for the health of pregnant women.

Keywords: Benefits; Aerobic exercise; Pregnancy; Health; pregnant women

Introducción

A pesar de los avances en la investigación y la creciente disponibilidad de información sobre la salud durante el embarazo, aún persiste un considerable desconocimiento sobre los beneficios del ejercicio aeróbico para las mujeres gestantes (Luo, 2017). Muchas mujeres embarazadas evitan la actividad física debido a mitos y temores infundados, preocupadas por posibles riesgos para ellas y sus bebés (Pérez, 2020). Este

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

desconocimiento puede llevar a la inactividad física, lo cual aumenta el riesgo de complicaciones como la diabetes gestacional, la preeclampsia, el aumento excesivo de peso y problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad prenatal (Quille, 2021).

En este artículo, se ha llevado a cabo una revisión exhaustiva de la literatura científica para exponer los beneficios del ejercicio aeróbico en la salud de las mujeres gestantes (Gutierrez, 2015). El objetivo principal fue identificar y sintetizar parte de la evidencia existente que respalda la práctica de actividades aeróbicas moderadas durante el embarazo, destacando sus efectos positivos tanto en la madre como en el desarrollo fetal.

Para lograr este objetivo, se revisaron numerosos estudios y publicaciones relevantes que abordan el impacto del ejercicio aeróbico en mujeres embarazadas. Se analizaron investigaciones que detallan cómo la actividad física puede mejorar la condición cardiovascular, controlar el peso, reducir dolores y molestias comunes del embarazo, y promover un bienestar mental y emocional más estable (Quille, 2021). Además, se consideran estudios que exploran los efectos del ejercicio en el feto, incluyendo una mejor oxigenación, un peso saludable al nacer y un desarrollo neurológico óptimo (Martinez, 2023).

La revisión reveló que el ejercicio aeróbico no solo promueve una gestación saludable, sino que también prepara a la mujer para una mejor experiencia de parto y recuperación ofreciendo múltiples beneficios significativos (Paez, 2016). Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar la actividad física entre las mujeres gestantes y de proporcionar información clara y basada en evidencia sobre cómo realizar ejercicio de manera segura y efectiva durante el embarazo (Vasquez et al., 2017).

Reflexión

El embarazo representa un periodo único en la vida de una mujer, marcado por una serie de cambios significativos. A lo largo de estos meses, el cuerpo de una mujer se convierte en un templo de vida, experimentando diferentes transformaciones tanto fisiológicas, anatómicas y psicológicas (Ruiz, 2023) En el ámbito fisiológico, se pueden observar adaptaciones en el sistema cardiovascular, tales como el aumento del volumen sanguíneo y la frecuencia cardíaca, en un esfuerzo por satisfacer las necesidades del feto en desarrollo. Las hormonas tienen un papel crucial, con cambios en los niveles de progesterona y estrógenos que parecen afectar tanto el cuerpo como el estado emocional de la mujer (Carillo, 2021).

Anatómicamente, el útero crece considerablemente para alojar al bebé en crecimiento, lo que puede causar desplazamiento de otros órganos internos y cambios en la postura y el equilibrio (Serdán & Vásquez 2023) Los senos también pueden experimentar transformaciones, preparándose para la lactancia mediante el aumento de tamaño y la sensibilidad (Carrillo, 2021) estos cambios anatómicos y fisiológicos requieren una adaptación del cuerpo de la mujer, y es aquí donde el ejercicio físico adecuado juega un papel fundamental.

El ejercicio aeróbico, conocido por su capacidad para mejorar la salud cardiovascular y aumentar la resistencia física, incluye actividades como correr, nadar, andar en bicicleta y bailar (Pellerejo, 2023) Estas actividades pueden involucrar movimientos repetitivos y continuos de grandes grupos musculares, lo que incrementa la demanda de oxígeno del cuerpo.

El ejercicio aeróbico debería ser relevante para las mujeres gestantes. Durante el embarazo, practicar ejercicio aeróbico adecuado puede ayudar a manejar los cambios fisiológicos y anatómicos sin afectar negativamente al bebé (Pérez, 2022) Al contrario,

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

estas actividades pueden mejorar la calidad de vida de la madre, contribuyendo a una mejor salud cardiovascular, un control adecuado del peso y una reducción del estrés (Morante, 2021).

La salud cardiovascular adquiere una importancia vital durante el embarazo, particularmente en mujeres con hipertensión (Riquelme, 2024). Durante este periodo, el cuerpo de la mujer puede experimentar un aumento significativo en el volumen sanguíneo, lo que coloca una mayor demanda sobre el corazón y el sistema circulatorio. El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y mejora la circulación, lo cual es esencial para soportar el aumento del volumen sanguíneo durante el embarazo (Castellanos, 2021).

Esta mejora no solo beneficia a la madre, sino que garantiza un suministro constante y saludable de nutrientes y oxígeno al bebé (Buhigas, 2023). Un sistema cardiovascular robusto tiene la capacidad de gestionar de manera más efectiva los desafíos asociados con la hipertensión durante el embarazo, lo cual puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones graves como la preeclampsia. (Parente, 2021).

Durante el embarazo, se espera que las mujeres ganen peso para apoyar el crecimiento y desarrollo del bebé (Jaulin & Salazar, 2023). La cantidad de peso recomendada varía según el índice de masa corporal (IMC) previo al embarazo. Por lo general, se recomienda que las mujeres con un IMC normal ganen entre 11.5 y 16 kg, mientras que, para las mujeres con sobrepeso u obesidad, la ganancia puede ser menor (Vaca & Maldonado, 2022).

Mantener una dieta equilibrada y nutritiva es clave. Esto incluye consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y lácteos bajos en grasa. Es importante evitar alimentos procesados y ricos en azúcares añadidos, y asegurarse de obtener suficientes vitaminas y minerales esenciales para el desarrollo fetal (Castillo, 2021).

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Mantener un peso adecuado durante el embarazo es fundamental para reducir el riesgo de hipertensión gestacional y sus complicaciones (Bernal, 2024) El ejercicio aeróbico ayuda a controlar el aumento de peso, lo que puede disminuir la presión arterial y mejorar el pronóstico tanto para la madre como para el niño (Giraldo & Morales, 2020). Además, una adecuada gestión del peso facilita el proceso de recuperación postparto, permitiendo a la madre volver a sus actividades diarias con mayor facilidad y confianza (Bernal, 2024).

El ejercicio es una poderosa herramienta para la gestión del estrés y la ansiedad, emociones que pueden intensificarse durante el embarazo (Davenport et al., 2018) Participar en actividades físicas puede asociarse con la liberación de endorfinas, neurotransmisores que pueden mejorar el estado de ánimo y promover la relajación muscular y mental. Estos beneficios pueden ser particularmente beneficiosos durante el embarazo, proporcionando a las mujeres embarazadas métodos naturales para aliviar el estrés y la ansiedad, lo cual puede contribuir a su bienestar general y crear un ambiente más sereno para el desarrollo fetal. La liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, contribuye a una sensación general de bienestar y calma (Guajardo, 2021).

Además, participar en actividades físicas puede ofrecer a las mujeres embarazadas una sensación de control sobre su bienestar emocional y físico, creando un ambiente más tranquilo y seguro durante su proceso de gestación. Esta regulación emocional es esencial, ya que un entorno emocionalmente estable y positivo es beneficioso tanto para la madre como para el bebé en desarrollo (Silva, 2023).

El embarazo es una etapa de transformación profunda y maravillosa en la vida de una mujer. Sin embargo, junto con la alegría y la expectativa, también vienen desafíos únicos, entre los cuales el sueño se convierte en un bien preciado y a menudo esquivo. Dormir bien no es solo una necesidad, sino un pilar fundamental para el bienestar tanto de la madre como del bebé en crecimiento (Sierra, 2023).

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Durante el embarazo, el cuerpo de una mujer pasa por una serie de cambios fisiológicos y hormonales que pueden afectar drásticamente la calidad del sueño (Coila & Rodríguez, 2022) Estos cambios son necesarios para nutrir y proteger al bebé, pero también pueden desencadenar una variedad de molestias que interrumpen el descanso. Desde el aumento de la frecuencia urinaria hasta los calambres en las piernas y la acidez estomacal, las noches pueden volverse fragmentadas y menos reparadoras (Feito & Sahagún, 2021).

El sueño es esencial por muchas razones. Es el momento en que el cuerpo se recupera y regenera, procesando el estrés diario y fortaleciendo el sistema inmunológico (Coila & Rodríguez, 2022) Para las mujeres embarazadas, dormir bien es crucial no solo para su salud física, sino también para su bienestar emocional. Un descanso adecuado ayuda a regular el estado de ánimo, reduce la ansiedad y la depresión prenatal, y prepara el cuerpo para el desafío del parto.

Tabla 1. Descripción del sueño en el embarazo y trastornos más habituales.

Autores	Título	Tamaño de muestra	Diseño	Resultados y conclusiones
Aynurkızılirmak y cols., 2012 ⁽⁹⁾	Insomnia in Pregnancy and Factors Related to Insomnia.	486	Descriptivo transversal.	En el tercer trimestre de gestación la embarazada sufre una disminución en las horas de sueño. El 51.2% manifestaron tener insomnio. El 10.1% de las embarazadas manifestaban ronquidos.
Mindell y cols., 2015 ⁽¹⁰⁾	Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy.	2.427	Descriptivo Transversal.	El 76.3% de las mujeres declararon tener mala calidad del sueño. Las horas de sueño disminuyeron al final del embarazo. 29.8% de las mujeres declaraban roncar. 57% presentaron insomnio subyacente (>8 en escala ISI).
Reichner y cols., 2015 ⁽⁵⁾	Insomnia and sleep deficiency in pregnancy.	63 artículos incluidos	Revisión crítica.	El insomnio se hace más prevalente conforme avanza la gestación y empeora antes del parto debido a la secreción hormonal. Las principales causas del empeoramiento de la calidad del sueño en el embarazo son: Náuseas, dolor de espalda y vómitos en primer trimestre y movimiento fetales, acidez, calambres y hormigueos durante segundo y tercer trimestre.
Sedov y cols., 2018 ⁽¹¹⁾	Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis.	24 artículos incluidos	Metaanálisis.	Algunos síntomas que influyen en el deterioro de la calidad del sueño son los trastornos respiratorios del sueño y el síndrome de piernas inquietas. Una edad gestacional más avanzada se relaciona con una peor calidad del sueño siendo el riesgo de insomnio dos veces mayor que al comienzo de la gestación.

Nota. Tomada de: Aguilar Cordero, M. J., Fajardo Gaitán, M., Pérez Castillo, Í. M., Rojas Carvajal, A. M., Latorre García, J., & Núñez Negrillo, A. M. (2020). Alteraciones y efectos del sueño durante el embarazo. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(12), 1558-1574.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Tabla 2. Efectos de las alteraciones del sueño sobre la madre.

Autores	Título	Tamaño de Diseño muestra		Resultados y conclusiones
Haney y cols., 2014 ⁽¹⁵⁾	Sleep disturbance and cardio-metabolic risk factors in early pregnancy: a preliminary study.	161	Estudio de cohortes prospectivo.	Se encontró que las interrupciones del sueño estaban directamente asociadas con un aumento del IMC y el aumento de la presión arterial.
Zhou H y cols., 2018 ⁽¹⁶⁾	Poor sleep quality of third trimester exacerbates the risk of experiencing postnatal depression	228	Estudio de cohortes prospectivo.	La mala calidad del sueño puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de depresión postparto.
Sivertsen B y cols., 2017 ⁽¹⁷⁾	Insomnia before and after childbirth: The risk of developing postpartum pain-A longitudinal population-based study.	1480	Estudio de cohortes prospectivo.	Elevados niveles de insomnio durante el embarazo hasta el postparto estaban asociados con la aparición posterior de dolor corporal.
Haney A y cols., 2013 ⁽¹⁸⁾	Sleep and PregnancyInduced Hypertension: A Possible Target for Intervention?	15 artículos revisados	Revisión crítica.	Los trastornos del sueño, independientemente del peso de la madre, se asocian con un mayor riesgo de padecer hipertensión en el embarazo.
Herring y cols., 2014 ⁽¹⁹⁾	Objectively measured sleep duration and hyperglycemia in pregnancy 2014	63	Estudio de cohortes prospectivo.	La mala calidad del sueño se encontró relacionada con el aumento de la glucemia en sangre.
Facco y cols., 2014 ⁽²⁰⁾	Implications of Sleep Disordered Breathing in Pregnancy	188	Estudio de cohortes prospectivo.	Se encontró una asociación entre desordenes respiratorios del sueño y diabetes mellitus gestacional. El porcentaje de mujeres embarazadas que padecían desordenes respiratorios del sueño se incrementó conforme transcurría el embarazo.
Palagini y cols., 2014 ⁽²¹⁾	Chronic sleep loss during pregnancy as a determinant of stress: impact on pregnancy outcome	20 artículos revisados.	Revisión crítica	La pérdida de sueño crónica se relaciona con mayor riesgo de padecer síntomas depresivos al final del embarazo o en el periodo postparto. El riesgo de padecer diabetes gestacional se incrementa en las mujeres que duermen menos de 4 horas. Dormir menos de 6 horas se relaciona con mayor riesgo de aumento de la presión arterial en el 3 trimestre.

Nota. Tomada de: Aguilar Cordero, M. J., Fajardo Gaitán, M., Pérez Castillo, Í. M., Rojas Carvajal, A. M., Latorre García, J., & Núñez Negrillo, A. M. (2020). Alteraciones y efectos del sueño durante el embarazo. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(12), 1558-1574.

El ejercicio aeróbico puede desempeñar un papel vital. Lejos de ser una simple recomendación de bienestar, la actividad física regular se convierte en una herramienta poderosa para mejorar el sueño y, por ende, la calidad de vida durante el embarazo (Fernández, 2021).

El ejercicio aeróbico, como caminar, nadar o andar en bicicleta estática, ofrece múltiples beneficios. No solo fortalece el corazón y los pulmones, mejorando la circulación sanguínea, sino que también ayuda a regular el ritmo circadiano (Valenciano, 2019) Esta regulación es clave para establecer patrones de sueño más consistentes y profundos. Además, la liberación de endorfinas durante el ejercicio actúa como un antídoto natural contra el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de relajación que facilita el descanso nocturno (Guajardo, 2021).

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

La actividad física también aborda directamente algunos de los problemas físicos que pueden dificultar el sueño. Al reducir la hinchazón de las piernas y aliviar el dolor de espalda, el ejercicio permite que las mujeres embarazadas se sientan más cómodas y relajadas al acostarse (Pellerejo, 2023) Además, mantenerse activa durante el día ayuda a equilibrar los niveles de energía, lo que puede traducirse en un sueño más profundo y reparador por la noche (Bermudez, 2024).

Reflexionar sobre la conexión entre el ejercicio aeróbico y el sueño durante el embarazo nos lleva a una comprensión más profunda de cómo pequeños cambios en nuestro estilo de vida pueden tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar (Amador et al., 2017) Para las futuras madres, integrar el ejercicio en su rutina diaria no solo es una manera de cuidar de su cuerpo, sino también una forma de prepararse emocional y físicamente para la llegada de su bebé (Holgado & Mayor, 2016).

Durante el embarazo, las emociones de la madre pueden influir significativamente en el bienestar del feto. Un estado emocional equilibrado no solo puede reducir el estrés y la ansiedad materna, sino que también se ha asociado con mejores resultados en el embarazo, como un menor riesgo de parto prematuro y un crecimiento fetal más saludable (Garde, 2018) Además, el ejercicio físico durante el embarazo puede mejorar la autoestima y la confianza de la madre en su capacidad para enfrentar los desafíos del parto y la maternidad (Monterrosa, 2022).

Estos beneficios no solo impactan directamente en la madre, sino que también pueden contribuir a crear un ambiente más saludable y afectuoso para el desarrollo temprano del bebé (Menoscal, 2018) Por lo tanto, mantener un enfoque consciente en el bienestar emocional durante el embarazo, apoyado por la práctica regular de ejercicio, puede ser una estrategia integral para promover el bienestar tanto de la madre como del bebé desde las etapas iniciales de la gestación (Steen, 2019).

El embarazo es un periodo transformador en la vida de una mujer, marcado por cambios fisiológicos, anatómicos y psicológicos significativos (Sagahun, 2021)

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Adaptaciones en el sistema cardiovascular y cambios hormonales son cruciales para satisfacer las necesidades del feto. El ejercicio aeróbico durante el embarazo tiene múltiples beneficios, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, el manejo del peso y la reducción del estrés (Pérez, 2020) Este tipo de ejercicio fortalece el corazón, mejora la circulación y contribuye al bienestar emocional de la madre, lo cual es esencial para el desarrollo saludable del bebé. Además, una adecuada gestión del peso mediante ejercicio y una dieta equilibrada puede reducir riesgos como la hipertensión gestacional y facilitar la recuperación postparto (López et al., 2019) El impacto positivo del ejercicio en el estado emocional y psicológico de la madre no solo mejora su bienestar, sino que también crea un entorno favorable para el desarrollo fetal, resultando en mejores resultados en el embarazo (Broto, 2015) Por lo tanto, el ejercicio físico durante el embarazo se presenta como una estrategia integral para promover la salud y el bienestar tanto de la madre como del bebé.

Conclusiones

Para concluir, el propósito fue exponer los beneficios más importantes que se pueden dar en las mujeres gestantes, ya que, el ejercicio físico aeróbico en las mujeres embarazadas sigue siendo un tema ignorado en la sociedad respecto a las creencias y pensamientos erróneos que las personas tienen acerca de este tema, se pueden evidenciar algunos de los beneficios tales como: control del peso, prevención de la diabetes gestacional, preeclampsia y mejora la salud cardiovascular; teniendo en cuenta los beneficios anteriormente nombrados también debemos tener en cuenta que es crucial una buena salud mental durante el embarazo porque promueve el bienestar integral de la madre y el desarrollo saludable del bebé. Las mujeres gestantes al tener un buen estado mental están más capacitadas para manejar el estrés, tomar las mejores decisiones sobre su salud, la del bebé y establecer vínculos emocionales positivos desde el inicio. Esto no solo mejora la experiencia del embarazo y el parto, sino que también puede reducir el riesgo de complicaciones médicas y psicológicas.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Finalmente, se podrían buscar estrategias para implementar en las sociedades buscando comunicar y presentar los beneficios del ejercicio aeróbico en las mujeres gestantes, teniendo en cuenta que no siempre es mejor estar en reposo durante la gestación, para ello sería de vital importancia buscar métodos para educarse sobre el tema, al mostrar evidencias como: charlas de mujeres que en su estado de gestación aplicaron métodos adecuados para realización de ejercicio aeróbicos, profesionales en salud encargados de la madre gestante aclarar el tema con ellas y mostrar los puntos a favor de realizar ejercicio aeróbico, apoyar iniciativas locales en donde se puede crear conciencia tanto en las mujeres gestantes como en la sociedad quitando al fin un miedo y preocupaciones infundadas por falta de conocimientos

Referencias

Morante, E, Irigoyen, J. Y., & Urteaga, A. I. (2021). Programas de ejercicio físico para mujeres embarazadas: guía de prescripción básica basada en la evidencia científica: Ejercicio físico para mujeres embarazadas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(3), 116-138.

Pérez, A. S., & González, M. S. (2022). Efectos del ejercicio acuático en el embarazo, una revisión sistemática. *Fisioterapia*, 44(1), 51-61.

Castellanos-Garrido, A. L., Aguilar-Camacho, M. F., Álvarez-Díaz, N. K., & Rozo-Chica, X. S. (2021). Validez de contenido de lineamientos de ejercicio físico para mujeres embarazadas. *Archivos de Medicina (Col)*, 21(1), 103-116.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Bernal & Andre, J. (2024). *Relación entre obesidad y complicaciones en el embarazo Hospital MINSA, Tarapoto*. [Tesis de medicina cirujana, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/143055>

Giraldo-Quintero, L. Y., Morales-Ospina, M., & Quintero-Cardona, D. (2020). Revisión sistemática descriptiva: influencia de la actividad física en la gestación de bajo-medio-alto riesgo, el parto y el puerperio. [Tesis de enfermería, Universidad católica de Oriente]. <https://repositorio.uco.edu.co/handle/20.500.13064/939>

Fernández Buhigas, I. (2023). Adaptación materno-fetal a un programa de ejercicio supervisado durante la gestación. [Tesis de doctorado, Universidad Francisco de la Victoria]. <https://hdl.handle.net/10641/3822>

Parente, S., Delgado, A. S., & Piñero, J. C. (2021). Programa de entrenamiento óptimo durante el embarazo en la prevención de la hipertensión gestacional y preeclampsia: una revisión sistemática. *Archivo médico del deporte*, 38(2), 127-135.

Serdán Ruiz, D. L., Vásquez Bone, K. K., & Yupa Pallchisaca, A. E. (2023). Cambios fisiológicos y anatómicos en el cuerpo de la mujer durante el embarazo. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(119), 29-40.

Jaulin Salazar, N., Jimenez Muriel, V., Marín Peña, D. V., Torres Benítez, M. A., & Verjel Gómez, V. (2023). Importancia de la actividad física durante el embarazo: Influencia en la salud materna, desarrollo fetal y bienestar general [Tesis de medicina, Unidad Central del Valle del Cauca]. <http://hdl.handle.net/20.500.12993/3604>

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Del Castillo-Matamoros, S. E., & Poveda, N. E. (2021). La importancia de la nutrición en la mujer gestante. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 72(4), 339-345.

Silva Chico, A. S. (2023). Cuidados de enfermería en aspectos psicológicos en madres con diabetes. [Tesis de enfermería, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/38749>

Carrillo-Mora, P., García-Franco, A., Soto-Lara, M., Rodríguez-Vásquez, G., Pérez-Villalobos, J., & Martínez-Torres, D. (2021). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Revista de la facultad de medicina (Mexico)*, 64(1), 39-48.

Pellejero, G. G., & Terrer, T. M. EL EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA PREVENTIVA PARA NUESTRA SALUD. [Tesis de medicina, Universidad Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/129079/files/TAZ-TFG-2023-3016>

Riquelme Mira, P. (2024) Influencia de la actividad física y el ejercicio en las mujeres embarazadas. Revisión sistemática. [Tesis de Rendimiento Deportivo y Salud, Universidad Miguel Hernández de Elche]. <https://hdl.handle.net/11000/32410>

Vaca-Merino, V., Maldonado-Rengel, R., Tandazo-Montaña, P., Ochoa-Camacho, A., Guamán-Ayala, D., Riofrio-Loaiza, L., ... & del Sol, M. (2022). Estado Nutricional de la Mujer Embarazada y su Relación con las Complicaciones de la Gestación y el Recién Nacido. *International Journal of Morphology*, 40(2), 384-388.

Pérez González, S. (2020). Influencia del ejercicio físico en la salud materna durante el embarazo. [Tesis de enfermería, Universidad de Cantabria].

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Páez, L. R., Domínguez, E. S., & García, R. (2016). Práctica de Pilates en el embarazo. Intervención en contextos clínicos y de la salud.

Cocera Martínez, L. (2023). Influencia de la actividad física en el agua durante el embarazo sobre la salud materno-fetal: una revisión sistemática [Tesis de maestría, Universidad Internacional de Andalucía].
<https://formacionasunivep.com/cice2016/files/LIBRO%20INTERVENCION.pdf#page=118>

Ticona Gutiérrez, L. L. (2015). Beneficios de los ejercicios aerobicos de bajo impacto sobre la condición física de las gestantes en la Maternidad Wachay Wasi Juliaca-2015. [Tesis de medicina, Universidad Alas peruanas].
<https://hdl.handle.net/20.500.12990/1622>

Luo, Y. (2017). El ejercicio físico durante el embarazo: factores relacionados y barreras percibidas. [Tesis de enfermería, Universidad de Cantabria].
<https://addi.ehu.es/handle/10810/22698>

Vázquez Lara, J. M., Rodríguez Díaz, L., Ramírez Rodrigo, J., Villaverde Gutiérrez, C., Torres Luque, G., & Gómez-Salgado, J. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud en una población de gestantes sanas tras un programa de actividad física en el medio acuático (PAFMAE). Revista Española de Salud Pública, 91.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

SIERRA, P. C. A. (2023). *Calidad de sueño en gestantes atendidas en un hospital del Callao durante el mes de junio del año 2019*. [Tesis de medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20041>

Coila Quispe, M. A., & Rodríguez Yucra, J. M. (2022). Calidad del sueño y la ansiedad en gestantes del tercer trimestre atendidas en el Centro de Salud Jorge Chávez año 2021-Juliaca. [Tesis de psicología, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1560>

Fernández, N. P., González, Y. G., Calvete, A. A., & Carrera, I. D. C. (2021). Efectos del ejercicio en la depresión durante el embarazo y el posparto. Una revisión sistemática. *Clínica e Investigación en Ginecología y Obstetricia*, 48(4), 100683.

Valenciano, J., & De, A. (2019). *Ejercicio físico durante el embarazo*. Universidad de Valladolid. [Tesis de enfermería, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36857>

Echart Broto, A. (2015). Control del embarazo, ¿ qué papel toman las emociones? Programa de mejora del estado psicológico de las gestantes. [Tesis de enfermería, Universidad de Lleida]. <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/25f2e767-4984-4051-83e5-f6da76c5529c/content>

Feito, J., Sahagún, P. P., & Sancho, L. F. (2021). Cambios fisiológicos en el embarazo y sus implicaciones anestésicas: Esquema. *Revista Electrónica AnestesiaR*, 13(5), 1.

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Pérez, P., & Clara, A. (2020). *Beneficios de la práctica del Método Pilates durante el embarazo y postparto para el binomio madre-hijo*. [Tesis de enfermería, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/42054>

López, J. L. M., Tello, I. C. R., Cadena, A. M. T., & Vaca, W. V. A. (2019). Manejo de la diabetes gestacional. *RECIMUNDO*, 3(3 ESP), 297-315.

ANCHUNDIA MENOSCAL, J. C. (2018). *BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA EMBARAZADA DESDE LA PERSPECTIVA DE ENFERMERÍA*. [Tesis de enfermería, Universidad Laica Eloy Alfaro]. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/1552>

Steen, M., & Francisco, A. A. (2019). Salud mental y bienestar materno. *Acta Paulista de Enfermagem*, 32, III-IV.

Bermúdez Serrano, M. M. (2024). Relación entre la depresión postparto y la mala calidad del sueño durante el embarazo y el postparto. [Tesis de enfermería, Universidad de Jaén]. https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/23233/1/Berm%C3%BAdez_Serrano_MercedesMar%C3%ADa%20TFG

Holgado, A. A., & Mayor, L. L. (16 de julio de 2016). Ejercicio físico y embarazo. Repercusión en el feto y el recién nacido. *Nuberos Científica*. <https://www.index-f.com/nuberos/2016pdf/1934.pdf>

**DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS Y PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Amador, B., Carretero, C. M., Carrillo, V. J. B., Coll, D. G. C., & Gimeno, E. C. (2017). Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 121-127.

Garde, M. B. (2018). Gestación subrogada: Aspectos emocionales y psicológicos en la mujer gestante. *Dilemata*, (28), 41-49.