

Apéndice 1

Resumen de recomendaciones y declaraciones en siete lineamientos nacionales e internacionales¹¹

Directrices Canadienses 2019 (Mottola et al., 2018)	Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos 2015 (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020)	Lineamientos de Actividad Física EUA 2018 (U.S. Department of Health and Human Services, 2018)	Colegio Real de Obstetras y Ginecólogos de Australia y NZ 2020 (RANZCOG) ¹⁶	Lineamientos Suizos 2018 (Kahlmeier et al., 2018)	Declaración de Postura de Sports Medicine Australia 2016 (Sports Medicine Australia, 2016)	Wolters Kluwer UpToDate® 2019 (Artal et al., 2022)
<i>A. Recomendación general.</i>						
Todas las mujeres sin contraindicaciones deberían estar físicamente activas durante el embarazo.	La actividad física en el embarazo tiene riesgos mínimos y se ha mostrado que beneficia a la mayoría de las mujeres, aunque puede ser necesaria alguna modificación en las rutinas de ejercicio debido a los cambios anatómicos y fisiológicos normales y los requisitos del feto.		Las mujeres sin contraindicaciones deben participar en ejercicios aeróbicos y de acondicionamiento de fuerza regulares durante el embarazo. Advertirles a las mujeres que no hay evidencia de que el ejercicio regular durante un embarazo no complicado sea perjudicial para la mujer o para el feto.	Para las mujeres que han estado activas antes de su embarazo: las actividades habituales se pueden mantener en la misma medida mientras se sienta cómoda. Si es necesario, se puede ajustar el estilo/modo y técnica, y la duración y la intensidad se pueden reducir.	Para las mujeres sanas, la actividad/el ejercicio durante el embarazo son seguros y van asociados con numerosos beneficios para la madre y el niño no nacido/feto.	A las mujeres con embarazos no complicados se les debe animar a hacer ejercicio como parte de un estilo de vida sano antes, durante y después del embarazo.
<i>B. Dosis</i>						
Al menos 15 min/semana	≥ 20-30 min/día	≥ 150 min/semana		Al menos 2.5 h / semana		30 min al día

¹¹ Publicado inicialmente como Apéndice 4 en Brown, W. J., Hayman, M., Haakstad, L. A. H., Mielke, G. I., Mena, G. P., Lamerton, T., Gren, A., Keating, S. E., Gomes, G. A. O., & Coombes, J. S. (2020). *Evidence-based physical activity guidelines for pregnant women: Report for the Australian Government Department of Health*. <https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/05/evidence-based-physical-activity-guidelines-for-pregnant-women.pdf>. Accesado por última vez el 26 feb. 2022. ISBN en línea 978-1-76007-419-7.

Mínimo de 3 días/semana; se recomienda estar activa todos los días	Todos o la mayoría de los días de la semana	Distribuir a lo largo de la semana		Idealmente, la actividad física debería dividirse en varios días por semana		5–7 días/semana
Intensidad moderada (lo suficientemente intensa como para aumentar notoriamente la frecuencia cardíaca. La persona puede hablar pero no cantar durante actividades de esta intensidad; zonas objetivo de frecuencia cardíaca para mujeres embarazadas basadas en edad y la 'prueba del habla').	Intensidad moderada Esfuerzo percibido (RPE) de 13–14 en escala de 6 a 20; "prueba del habla": se puede hablar mientras hace ejercicio.	Intensidad de leve a moderada RPE 5–6 en escala de 0 a 10, "prueba del habla": se puede hablar mientras hace ejercicio. Las mujeres que realizaban actividad aeróbica de intensidad vigorosa pueden continuar con esas actividades.	La prescripción de ejercicio para mujeres embarazadas requiere una consideración apropiada de la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.	Para mujeres sanas sin complicaciones, al menos 2.5 h de movimiento / actividad física en cuanto a actividad normal / cotidiana o ejercicio intensidad moderada.	Mujeres que estaban inactivas antes del embarazo: comenzar con actividades de poca intensidad como caminar y nadar, avanzando al extremo inferior de la gama recomendada en los lineamientos nacionales de Australia, Canadá y E.U.A (150 min por semana).	Para la mayoría de las mujeres embarazadas sanas: intensidad moderada (que puedan mantener una conversación durante el ejercicio). Las mujeres físicamente activas pueden participar en AF de intensidad moderada a vigorosa.



<p>Mujeres embarazadas deben incorporar variedad de ejercicio aeróbico y actividades de entrenamiento de resistencia, incluyendo caminata vigorosa, bicicleta estacionaria (esfuerzo moderado), natación o aquafitness, llevar cargas moderadas, oficios domésticos (por ejemplo, jardinería, lavar ventanas).</p>	<p>Ejercicios aeróbicos y de acondicionamiento de fuerza como caminar, nadar, bicicleta estacionaria, aeróbicos de bajo impacto, yoga o pilates modificado, correr, deportes de raqueta.</p>	<p>A las mujeres con embarazo no complicado hay que animarlas a participar en ejercicios aeróbicos y de acondicionamiento de fuerza antes, durante y después del embarazo.</p>				<p>Incluir ejercicios aeróbicos y de entrenamiento de fuerza.</p>
<p>EMPP (por ejemplo, ejercicios de Kegel) se pueden hacer diariamente para reducir probabilidad de incontinencia urinaria. Se recomienda instrucción sobre la técnica apropiada para lograr óptimo beneficio.</p>					<p>Además de sus ejercicios regulares aeróbicos y de fortalecimiento muscular, a todas las mujeres embarazadas se les aconseja hacer ejercicios del piso pélvico.</p>	

También puede ser beneficioso añadir yoga o estiramientos suaves.			La prescripción del ejercicio para la mujer embarazada debe considerar su nivel base de acondicionamiento y experiencia previa de ejercicios, y tomar en cuenta las adaptaciones fisiológicas al embarazo.	Para todas las mujeres embarazadas: hacer pausas / interrumpir períodos largos de estar sentadas. Además, los ejercicios de fortalecimiento y ejercicios pélvicos de baja intensidad /sencillos , así como estiramientos adaptados, pueden ser beneficiosos para la salud y el bienestar.		Algunos deportes deben evitarse durante el embarazo, incluyendo deportes de contacto, deportes con alto riesgo de caída/trauma, y buceo.
---	--	--	--	---	--	--



Pensar en **Movimiento**

Realice su envío [aquí](#)

Consulte nuestras
normas de publicación
[aquí](#)

Indexada en:



pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr



[Revista Pensar en Movimiento](#)



[PensarMov](#)