



Universitat Autònoma de Barcelona

Servei Assistencial de Salut

Consells generals d'exercici físic per la dona embarassada

Actualment existeix evidència científica que demostra que la pràctica d'exercici físic regular durant l'embaràs té efectes positius com són:

- Manteniment d'un bon estat cardiovascular i respiratori.
- Un embaràs més còmode.
- Prevenició de problemes vasculars (varices, edemes).
- Millor control de l'equilibri i la coordinació.
- Millor control del pes corporal.
- Situació emocional més positiva i més sensació de benestar
- Part i recuperació postpart més fàcil i ràpida.

Malgrat això, cal tenir en compte una sèrie de recomanacions que van ser publicades l'any 1992 pel Col·legi Americà de Ginecòlegs i Obstetres (ACOG) i que resumim a continuació:

1. Cal en primer lloc, consultar al ginecòleg i a l'especialista en Medicina Esportiva sobre la possibilitat de continuar o iniciar un programa d'exercici físic. El motiu principal és que existeixen una sèrie de malalties i/o antecedents obstètrics que poden contraindicar-la.
2. Individualitzar la pràctica d'exercici físic, tenint en compte especialment si la dona era o no sedentària abans de l'embaràs.
3. No realitzar mai exercici físic extenuant. Això ho aconseguirem si no sobrepassem els 140 batecs/mi, o podem parlar mentre realitzem exercici físic ("talking test").
4. No realitzar mai exercici físic en dies molt calorosos o quan es tingui febre. També està contraindicada la sauna i els banys molt calents. Se sap que un increment excessiu de temperatura corporal en la mare, pot produir defectes en el fetus.

5. Realitzar exercici físic de manera regular no ocasional. Es recomana una pràctica de 3-5 dies a la setmana amb sessions no sobrepassin els 15-30 minuts.
6. Assegurar una adequada ingesta calòrica i hidratació suficient.
7. Evitar els exercicis en decúbit supí, especialment al final de l'embaràs. Aquesta postura afavoreix la compressió de la vena cava i disminueix el flux sanguini que arriba al cor (risc de lipotímia). (Veure dibuix)



8. L'exercici físic més aconsellat durant l'embaràs és el de tipus aeròbic que no impliqui impacte sobre el sistema osteoarticular (caminar, bicicleta estàtica, exercicis aquàtics, natació ...).
9. Hi ha esports que per les seves circumstàncies particulars estan sempre contraindicats: submarinisme, muntanyisme a grans alçades, esports de contacte (bàsquet, voleibol, hoquei, futbol...), equitació, salt amb trampolí, etc.