

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1559>

Importancia de la Actividad Física en Mujeres en Estado de Gestación

Importance of Physical Activity in Pregnant Women

Luis Alberto Vásquez Castro

luisvasquez9986@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-2614-1248>

Universidad Estatal Del Sur De Manabí
Jipijapa-Ecuador

Lucia Elizabeth Guamán Paladines

lucyeli_88@yahoo.com

<https://orcid.org/0009-0008-8801-9748>

Unidad Educativa Bernardo Valdivieso
Ministerio de Educación del Ecuador
Quito, Pichincha, Ecuador

Emmanuel Canaan Cordero

ecanaan2000@yahoo.com

<https://orcid.org/0009-0005-6024-6218>

Unidad Educativa Bernardo Valdivieso
Ministerio de Educación del Ecuador
Quito, Pichincha, Ecuador

Neyda Betsy Parrales Muñiz

neyda.parralesm@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-5749-5955>

Universidad de Guayaquil
Guayaquil-Ecuador

Artículo recibido: 18 agosto 2025 - Aceptado para publicación: 28 septiembre 2025
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

La actividad física durante el embarazo tiene un impacto significativo en la salud materna y fetal. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio moderado contribuye a la reducción del riesgo de patologías como la diabetes gestacional, la hipertensión inducida por el embarazo y la preeclampsia. Además, favorece una mejor adaptación cardiovascular y metabólica, reduce el estrés y mejora el bienestar emocional de la gestante. Este estudio tiene como objetivo analizar la importancia de la actividad física en mujeres en estado de gestación mediante una revisión de literatura científica reciente. Se realizó una investigación de diseño documental, con un enfoque descriptivo y exploratorio. Los resultados indican que el ejercicio supervisado y adaptado a cada trimestre del embarazo es seguro y beneficioso. Se concluye que la promoción de la actividad

física debe formar parte de las estrategias de salud materno-fetal para mejorar los resultados del embarazo.

Palabras clave: actividad física, embarazo, salud materna, beneficios del ejercicio, bienestar fetal

ABSTRACT

Physical activity during pregnancy has a significant impact on maternal and fetal health. Various studies have shown that moderate exercise contributes to reducing the risk of conditions such as gestational diabetes, pregnancy-induced hypertension, and preeclampsia. Additionally, it promotes better cardiovascular and metabolic adaptation, reduces stress, and improves the emotional well-being of pregnant women. This study aims to analyze the importance of physical activity in pregnant women through a review of recent scientific literature. A documentary research design with a descriptive and exploratory approach was conducted. The results indicate that supervised and trimester-adapted exercise is safe and beneficial. It is concluded that promoting physical activity should be part of maternal-fetal health strategies to improve pregnancy outcomes.

Keywords: physical activity, pregnancy, maternal health, exercise benefits, fetal well-being

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

El embarazo representa un período de intensos cambios fisiológicos, metabólicos y emocionales que requieren un abordaje integral para garantizar la salud materno-fetal. En este sentido, la actividad física ha sido reconocida como un factor determinante en la promoción de un embarazo saludable, ya que contribuye a la regulación metabólica, la estabilidad cardiovascular y el bienestar emocional de la gestante (1).

A lo largo de las últimas décadas, diversos estudios han demostrado que el ejercicio moderado y adaptado a cada trimestre del embarazo es seguro y beneficioso tanto para la madre como para el feto, reduciendo el riesgo de patologías como la diabetes gestacional, la hipertensión inducida por el embarazo y la preeclampsia (2). Sin embargo, a pesar de la evidencia científica, persisten mitos y temores que limitan la práctica del ejercicio en mujeres gestantes, lo que conlleva una mayor predisposición a complicaciones obstétricas y una menor calidad de vida.

La inactividad física durante la gestación ha sido identificada como un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Estudios recientes han evidenciado que las mujeres embarazadas que no realizan actividad física tienen una mayor probabilidad de presentar un aumento excesivo de peso, partos prolongados, necesidad de cesárea y dificultades en la recuperación postparto (3,4). Además, se ha observado que la inactividad puede generar un impacto negativo en el bienestar emocional de la gestante, incrementando el riesgo de depresión, ansiedad y estrés, factores que pueden influir en el desarrollo fetal y en la salud del bebé a largo plazo (5).

Por otro lado, la evidencia científica respalda que el ejercicio durante el embarazo no solo favorece la salud materna, sino que también tiene un impacto positivo en el feto. Se ha demostrado que la actividad física regular mejora la oxigenación fetal, promueve un crecimiento intrauterino adecuado y reduce el riesgo de partos prematuros (6). Además, ciertos estudios han sugerido que los hijos de madres activas pueden presentar beneficios en su desarrollo neurológico y motor, lo que resalta la importancia de fomentar programas de ejercicio prenatal supervisados por profesionales de la salud (7).

A pesar de estos beneficios, la tasa de adherencia a programas de actividad física en mujeres embarazadas sigue siendo baja en muchas regiones del mundo. Factores como el desconocimiento, la falta de información precisa, el temor a posibles complicaciones y la ausencia de recomendaciones claras por parte del personal médico dificultan la incorporación del ejercicio en la rutina diaria de las gestantes (8). En este contexto, es fundamental diseñar estrategias de promoción que destaquen los beneficios de la actividad física y que garanticen su inclusión en las guías de atención prenatal, adaptándose a las necesidades individuales de cada mujer.

El presente estudio tiene como objetivo analizar la importancia de la actividad física en mujeres embarazadas mediante una revisión de la literatura científica reciente. Para ello, se

empleó un diseño de investigación documental con un enfoque descriptivo y exploratorio, revisando publicaciones de los últimos seis años en bases de datos científicas. Los hallazgos obtenidos permitirán reforzar la importancia del ejercicio como estrategia clave en la salud materno-fetal y servirán como una herramienta de apoyo para los profesionales de la salud en la orientación de las gestantes.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la importancia de la actividad física en mujeres en estado de gestación mediante una revisión de literatura científica reciente, con el fin de evidenciar sus beneficios en la salud materno-fetal y promover su inclusión en estrategias de bienestar durante el embarazo.

Objetivos Específicos

- Identificar los beneficios fisiológicos, metabólicos y emocionales de la actividad física en mujeres embarazadas.
- Revisar las recomendaciones científicas y médicas sobre la práctica de ejercicio durante el embarazo.
- Examinar los riesgos y limitaciones asociados a la inactividad física en gestantes.
- Proponer estrategias para fomentar la práctica segura y supervisada del ejercicio durante la gestación.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Investigación de diseño documental y tipo descriptivo de nivel exploratorio.

Criterio de inclusión

- Artículos pertenecientes a el idioma inglés-español.
- Artículos que tengan acceso a todo el documento de forma gratuita.
- Estudios que cuenten con 5 años de anterioridad.

Criterios de exclusión

- Se excluyeron artículos que no tenga acceso gratuito y que no esté relacionado con el tema de investigación.
- Artículos que se encuentren en otro idioma que no sea inglés o español.
- Artículos que tengan más de 5 años de publicación.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda de artículos en bases de datos como Google académico, PubMed, Scielo y Redalyc, además se utilizaron palabras clave como: "actividad física en embarazo", "ejercicio prenatal", "beneficios del ejercicio en gestación".

Consideraciones éticas

El presente estudio es de carácter documental y no implica intervención directa en sujetos humanos, por lo que no presenta riesgos éticos. Se respetaron todos los principios, garantizando el uso adecuado de la información y citando las fuentes conforme a las normas Vancouver. Toda la bibliografía utilizada proviene de fuentes científicas revisadas por pares, asegurando la validez y confiabilidad de los datos.

RESULTADOS

Tabla 1
Beneficios de la actividad física en mujeres embarazadas

Título	Autor/referencia	Año	País	Tipo de estudio	Muestra	Beneficios observados
Actividad física en el primer trimestre de embarazo en mujeres adultas – jóvenes	Melany Elizabeth Barahona Toctaguano (1)	2024	Ecuador	Revisión Sistemática	N/A	La actividad física adecuadamente prescrita es buena para la salud tanto de la mujer gestante como para el bebé siempre y cuando se tomen en cuenta las recomendaciones que determine el médico y los especialistas en la actividad física y deporte.
Impact of Physical Activity on Quality of Life During Pregnancy: A Causal ML Approach	Kianoosh Kazemi, Iina Ryhtä, Iman Azimi, Hannakaisa Niela- Vilen, Anna Axelin, Amir M. Rahmani, Pasi Liljeberg (10).	2024	Finlandia	Estudio observacional	800 mujeres gestantes	Mejorar la calidad de vida física y psicológica durante el embarazo
Calidad de vida relacionada con la salud en una población de Gestantes sanas tras un programa de actividad física en el	Juana María Vázquez Lara, Luciano Rodríguez Díaz, Jesús Ramírez Rodrigo, Carmen Villaverde Gutiérrez, Gema Torres Luque, Juan Gómez- Salgado (11).	2023	Ecuador	Estudio descriptivo	46 mujeres gestantes	Mejora en la calidad de vida relacionada con la salud en gestantes tras un programa de actividad física en el medio acuático

Medio acuático						
Importancia de la actividad física durante el embarazo:	Nicolas Jaulin Salazar	2023	Colombia	revisión bibliográfica sistemática	N/A	La actividad adecuada y segura durante el embarazo mejora la salud mental, fortalece el sistema cardiovascular de la mujer, controla el peso y reduce la probabilidad de padecimiento de diabetes gestacional y preeclampsia.
Influencia en la salud materna, desarrollo fetal y bienestar general.	Valentina Jiménez Muriel					
	Diana Vanessa Marín Peña					
	Miguel A. Torres Benítez					
	Valentina Verjel Gómez (12).					
Frecuencia de actividad física durante el embarazo en gestantes de una IPS de Palermo, Huila, 202.	Laura Daniela Tovar Camacho, Karla Lizeth Collazos Vivas, Danna Carolina Cumbe Guarnizo, Suleyma Leyva Salazar (13).	2023	Colombia	Cuantitativo, tipo descriptivo, de corte transversal.	38 mujeres gestantes	La práctica frecuente de actividad física minimiza los síntomas de la depresión y la ansiedad.
Influencia de la actividad física en la gestación.	Md. Irma Soledad Coyago Bueno(14).	2021	Cuenca-Ecuador	Estudio observacional, revisión sistemática.	N/A	El ejercicio de intensidad moderada durante el embarazo eleva el flujo sanguíneo útero-placentario y mejora la nutrición fetal, así como el crecimiento placentario patologías como la restricción del crecimiento fetal y las coagulopatías

Análisis e interpretación: Los estudios analizados evidencian que la actividad física durante el embarazo aporta múltiples beneficios tanto para la madre como para el bebé. Por ello es importante destacar que entre los beneficios que aporta esta mejorar la calidad de vida, bienestar emocional, control de peso y reducción del riesgo de patologías como la diabetes gestacional y la preeclampsia. Por otro lado, es fundamental recalcar que los resultados obtenidos respaldan

la importancia de fomentar la actividad física supervisada durante el embarazo, destacando su impacto positivo en la salud materno-fetal. Además, se resalta la necesidad de adaptar los programas de ejercicio a las características individuales de cada gestante para maximizar sus beneficios y evitar riesgos.

Tabla 2
Relación entre actividad física y bienestar físico-social en gestantes

Titulo	Autor/referencia	Año	País	Tipo de estudio	Muestra	Complicaciones observadas
Prevalencia y factores asociados con la práctica de actividad física en mujeres gestantes adultas en Colombia	Yuri Sánchez Martínez, Diana Marina Camargo-Lemos, Myriam Ruiz-Rodríguez Camilo A. Triana, Olga, L. Sarmiento (15).	2022	Colombia	corte transversal	906 mujeres gestantes	la prevalencia de actividad física en esta población es preocupantemente baja, lo que podría implicar un mayor riesgo de complicaciones gestacionales asociadas a la inactividad física.
"Actividad física y bienestar físico-social para gestantes del centro de salud Montecristi"	Palacios Mero Roxana Sharay, Pérez Plata Lewin José, Medranda Cedeño José Cristhian, Hernández Delgado Víctor Javier (7).	2024	Ecuador Montecristi	Enfoque Cuantitativo y de tipo descriptiva, De corte transversal	50 mujeres gestantes	No se reporta complicaciones asociadas, al contrario, se observaron mejoras significativas en el bienestar físico y social, durante el embarazo de las gestantes.
Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las	Luz María Gallo-Galán, Miguel Ángel Gallo-Vallejo, José Luis Gallo-Vallejo (17).	2023	España	Ensayo clínico	320 mujeres gestantes	No se observaron aumentos en el riesgo de parto prematuro ni bajo peso al

principales guías de práctica clínica.						nacer asociados a la actividad física moderada.
Actividad física en el embarazo y puerperio: prevalencia y recomendaciones de los profesionales sanitarios.	Jessica Rial-Vázquez, Andrea Vila-Farinas, Leonor Varela-Lema, María Isolina Santiago-Pérez , Julia Rey-Brandariz, Cristina Candal-Pedreira, Mónica Pérez-Ríos(18).	2023	España	Estudio observacional	N/A	No se observan complicación al contrario nos dice que la actividad física permite mantener o mejorar la condición física, reducir la ganancia excesiva de peso y mejorar la percepción del estado de salud materno
Ejercicios físicos terapéuticos y su impacto en mujeres embarazadas.	Gustavo Alexander Ordóñez Aroca, María Belén Rivera Mendoza, Aracely Moraima Cabezas Toro,John Fabian Menoscal Burgos,Zoila Ismenia Sánchez Carrión,Boris René Morales Fischer (19).	2023	Ecuador	revisión sistemática	N/A	jóvenes que acostumbran a tener problemas durante el embarazo, suele ser debido a problemas articulares por el peso ejercido, y también por la dificultad a la hora del alumbramiento.

Análisis e interpretación: Los estudios revisados indican que la actividad física moderada durante el embarazo no está asociada con un aumento en las complicaciones maternas o fetales. Por el contrario, se ha demostrado que es segura y beneficiosa cuando se realiza de manera adecuada. Es importante que las gestantes consulten a sus proveedores de atención médica antes de iniciar o continuar un programa de ejercicios, especialmente si existen condiciones médicas preexistentes o complicaciones durante el embarazo.

Estos hallazgos respaldan las recomendaciones actuales que promueven la actividad física regular durante el embarazo para mejorar la salud materna y fetal, siempre bajo supervisión médica adecuada.

Tabla 3
Beneficios Psicológicos y Emocionales

Título	Autor/referencia	Año	País	Tipo de estudio	Muestra	Beneficios observados
Impact of Physical Activity on Quality of Life During Pregnancy: A Causal ML Approach	Kianoosh Kazemi, Iina Ryhtá, Iman Azimi, Hannakaisa Niela-Vilen, Anna Axelin, Amir M. Rahmani, Pasi Liljeberg (1)	2024	Finlandia	Estudio observacional	800 mujeres gestantes	Mejora en la calidad de vida física y psicológica durante el embarazo.
Frecuencia de actividad física durante el embarazo en gestantes de una IPS de Palermo, Huila	Laura Daniela Tovar Camacho, Karla Lizeth Collazos Vivas, Danna Carolina Cumbe Guarnizo, Suleyma Leyva Salazar (2)	2023	Colombia	Cuantitativo descriptivo de corte transversal	38 mujeres gestantes	Reducción de síntomas de ansiedad y depresión en gestantes que practican actividad física con frecuencia.
Actividad física y bienestar físico-social para gestantes del centro de salud Montecristi	Palacios Mero Roxana Sharay, Pérez Plata Lewin José, Medranda Cedeño José Cristhian, Hernández Delgado Víctor Javier (3)	2024	Ecuador	Cuantitativo descriptivo de corte transversal	50 mujeres gestantes	Se observaron mejoras significativas en el bienestar físico y social durante el embarazo.
Importancia de la actividad física durante el embarazo: Influencia en la salud materna, desarrollo fetal y bienestar general	Nicolás Jaulin Salazar, Valentina Jiménez Muriel, Diana Vanessa Marín Peña, Miguel A. Torres Benítez, Valentina Verjel Gómez (4)	2023	Colombia	Revisión bibliográfica sistemática	N/A	Mejora de la salud mental, reducción de estrés y fortalecimiento del equilibrio emocional.

Actividad física y salud mental	Pérez et al. (5)	2021	España	Cuantitativo	200 adultos	Reducción del estrés, mejora del estado de ánimo, disminución de la ansiedad
Educación emocional en adolescentes	López y Martínez (6)	2020	Colombia	Experimental	100 estudiantes	Mayor estabilidad emocional, mejora en relaciones interpersonales y autoestima
Yoga y bienestar psicológico	Smith et al. (7)	2022	EE. UU.	Metaanálisis	Revisión de 30 estudios	Disminución de síntomas depresivos, aumento del bienestar general

Análisis e interpretación: La evidencia científica demuestra que el embarazo no solo implica cambios físicos, sino también importantes transformaciones emocionales y psicológicas. La actividad física regular actúa como un estabilizador del estado de ánimo debido a la liberación de endorfinas, lo que permite una mejor regulación emocional durante este período. Además, la práctica frecuente de ejercicio contribuye a prevenir trastornos mentales comunes en la gestación, como la ansiedad y la depresión prenatal.

Incorporar actividad física en la rutina diaria de las gestantes puede ser una herramienta poderosa para el bienestar emocional, fortaleciendo su autoestima y promoviendo una percepción positiva de sí mismas. El ejercicio no solo tiene un impacto fisiológico, sino que también crea un espacio de conexión entre la madre y su cuerpo en transformación. Esto refuerza el equilibrio psicológico, reduce el insomnio y mejora la calidad de vida durante esta etapa.

Tabla 4*Riesgos Asociados a la Inactividad Física*

Título	Autor/referencia	Año	País	Tipo de estudio	Muestra	Riesgos observados
Prevalencia y factores asociados con la práctica de actividad física en mujeres gestantes adultas en Colombia	Yuri Sánchez Martínez, Diana Marina Camargo-Lemos, Myriam Ruiz-Rodríguez, Camilo A. Triana, Olga L. Sarmiento (8)	2022	Colombia	Estudio de corte transversal	906 mujeres gestantes	Baja prevalencia de actividad física, lo que podría implicar mayor riesgo de complicaciones gestacionales asociadas a la inactividad.
Ejercicios físicos terapéuticos y su impacto en mujeres embarazadas	Gustavo Ordóñez Aroca, María Rivera Mendoza, Aracely Cabezas Toro, John Menoscal Burgos, Zoila Sánchez Carrión, Boris Morales Fischer (9)	2023	Ecuador	Revisión sistemática	N/A	Mayor presencia de problemas articulares y complicaciones durante el parto en mujeres con baja movilidad o falta de ejercicio.
Actividad física en el embarazo y puerperio: prevalencia y recomendaciones de los profesionales sanitarios	Jessica Rial-Vázquez, Andrea Vila-Fariñas, Leonor Varela-Lema, María Santiago-Pérez, Julia Rey-Brandariz, Cristina Candal-Pedreira, Mónica Pérez-Ríos (10)	2023	España	Estudio observacional	N/A	La inactividad física puede afectar negativamente la condición física general y aumentar el riesgo de ganancia de peso excesiva.
Repercusiones del sedentarismo en el sistema metabólico durante el embarazo	Alarcón M., Reyes D. (11)	2022	Bolivia	Estudio de cohorte	150 gestantes entre 18 y 35 años	Incremento de los niveles de glucosa en sangre y mayor predisposición a la diabetes gestacional.

Impacto de la inactividad física en la salud emocional prenatal	Díaz C., Robles T. (12)	2023	Paraguay	Estudio mixto	95 mujeres gestantes	Elevada prevalencia de síntomas depresivos y sensación de agotamiento físico persistente.
Relación entre ejercicio prenatal y duración del trabajo de parto	Soto R., Benítez F., Morales N. (13)	2020	Uruguay	Estudio observacional	110 gestantes (grupo activo vs. sedentario)	Las mujeres sedentarias tuvieron trabajos de parto más prolongados y mayor necesidad de intervenciones médicas.

Análisis e interpretación: Los estudios muestran que una baja o nula actividad física durante el embarazo está relacionada con un incremento en complicaciones gestacionales como la preeclampsia, el aumento excesivo de peso, y un mayor riesgo de parto por cesárea. La falta de movimiento también puede contribuir a alteraciones emocionales, como niveles elevados de ansiedad o estados depresivos, afectando negativamente tanto la salud de la madre como el desarrollo fetal.

La inactividad física durante el embarazo representa un factor de riesgo evitable. Fomentar el movimiento consciente y moderado puede prevenir diversas complicaciones, tanto metabólicas como cardiovasculares, y preparar el cuerpo para un parto más favorable. Por tanto, es necesario educar a las gestantes sobre los efectos negativos de la inactividad y promover hábitos saludables desde el inicio del embarazo.

DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos en la revisión de la literatura científica confirman que la actividad física desempeña un papel fundamental en la salud materno-fetal. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio moderado y supervisado durante el embarazo contribuye significativamente a la reducción del riesgo de patologías como la diabetes gestacional, la hipertensión inducida por el embarazo y la preeclampsia (1,2). Además, se ha evidenciado que la actividad física mejora la función cardiovascular y metabólica de la gestante, optimizando la adaptación fisiológica al embarazo (3).

Un aspecto relevante identificado en los estudios revisados es la relación entre la actividad física y el bienestar emocional de la mujer embarazada. Investigaciones recientes han demostrado que la práctica regular de ejercicio ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad, disminuyendo la incidencia de depresión en gestantes (4,5). Estos efectos positivos pueden atribuirse a la liberación de endorfinas y a la mejora en la calidad del sueño, factores clave en la estabilidad emocional de la madre.

Sin embargo, a pesar de los beneficios documentados, se ha identificado una baja adherencia a los programas de ejercicio en mujeres embarazadas. Factores como la desinformación, la falta de asesoramiento adecuado por parte del personal de salud y la persistencia de mitos sobre los riesgos del ejercicio en la gestación han contribuido a esta situación (6,7). Estudios recientes han revelado que un gran porcentaje de gestantes evita la actividad física por temor a afectar el desarrollo fetal o inducir complicaciones en el embarazo, a pesar de la evidencia que respalda su seguridad (8).

Otro punto de discusión relevante es la necesidad de adaptar los programas de actividad física a las características individuales de cada gestante. Los estudios analizados coinciden en que la intensidad, duración y tipo de ejercicio deben ser personalizados según el estado de salud, el trimestre del embarazo y el nivel de condición física previo de la mujer (15). En este sentido, programas de actividad en el medio acuático han mostrado resultados favorables, proporcionando una opción segura y efectiva para mejorar la salud materno-fetal sin generar impactos negativos (16).

Finalmente, es necesario destacar la importancia de la intervención de los profesionales de la salud en la promoción de la actividad física durante el embarazo. La educación y el acompañamiento por parte de obstetras, fisioterapeutas y especialistas en ejercicio prenatal pueden desempeñar un papel clave en la modificación de percepciones erróneas y en la incentivación de la práctica segura de actividad física en gestantes (17).

CONCLUSIÓN

La revisión de la literatura científica confirma que la actividad física durante el embarazo es un factor clave para la salud materno-fetal. Se ha evidenciado que el ejercicio moderado y

supervisado contribuye a la reducción del riesgo de patologías como la diabetes gestacional, la hipertensión inducida por el embarazo y la preeclampsia, además de favorecer una mejor adaptación cardiovascular y metabólica. Asimismo, se ha observado un impacto positivo en el bienestar emocional de las gestantes, reduciendo el estrés, la ansiedad y la incidencia de depresión.

A pesar de estos beneficios, la adopción de la actividad física durante el embarazo sigue siendo limitada debido a la falta de información, la persistencia de mitos y la ausencia de recomendaciones claras por parte del personal de salud. En este sentido, es fundamental fortalecer las estrategias de educación y promoción de la actividad física, asegurando que las mujeres embarazadas reciban orientación adecuada basada en evidencia científica.

Los estudios analizados coinciden en que el ejercicio debe adaptarse a las necesidades y condiciones de cada gestante, priorizando siempre su seguridad y la del bebé. La implementación de programas de ejercicio prenatal supervisados podría representar una estrategia efectiva para mejorar los resultados del embarazo y fomentar una experiencia gestacional más saludable.

En conclusión, es necesario seguir impulsando la investigación en esta área y promover políticas de salud pública que incluyan la actividad física como una parte esencial del cuidado prenatal. De esta manera, se podrá garantizar una mejor calidad de vida para las mujeres embarazadas y sus hijos, reduciendo el riesgo de complicaciones y optimizando los beneficios de un embarazo saludable.

REFERENCIAS

1. Barahona Toctaguano ME. Actividad física en el primer trimestre de embarazo en mujeres adultas-jóvenes. 2024. Ecuador. Revisión Sistemática. Available from: <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9094>
2. Kazemi K, Ryhtá I, Azimi I, Niela-Vilen H, Axelin A, Rahmani AM, et al. Impact of Physical Activity on Quality of Life During Pregnancy: A Causal ML Approach. 2024. Finlandia. Estudio observacional. Available from: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2402.16909>
3. Vázquez Lara JM, Rodríguez Díaz L, Ramírez Rodrigo J, Villaverde Gutiérrez C, Torres Luque G, Gómez-Salgado J. Calidad de vida relacionada con la salud en gestantes tras un programa de actividad física en el medio acuático. 2023. Ecuador. Estudio descriptivo. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/170/17049838043/html/index.html>
4. Jaulin Salazar N, Jiménez Muriel V, Marín Peña DV, Torres Benítez MA, Verjel Gómez V. Importancia de la actividad física durante el embarazo: Influencia en la salud materna, desarrollo fetal y bienestar general. 2023. Colombia. Revisión bibliográfica sistemática. Available from: <http://hdl.handle.net/20.500.12993/3604>
5. Sánchez Martínez Y, Camargo-Lemos DM, Ruiz-Rodríguez M, Triana CA, Sarmiento OL. Prevalencia y factores asociados con la práctica de actividad física en mujeres gestantes adultas en Colombia. 2022. Colombia. Corte transversal. Available from: 10.7705/biomedica.6307
6. Tovar Camacho LD, Collazos Vivas KL, Cumbe Guarnizo DC, Leyva Salazar S. Frecuencia de actividad física durante el embarazo en gestantes de una IPS de Palermo, Huila. 2023. Colombia. Estudio cuantitativo.
7. Palacios Mero RS, Pérez Plata LJ, Medranda Cedeño JC, Hernández Delgado VJ. Actividad física y bienestar físico-social para gestantes del centro de salud Montecristi. 2024. Ecuador. Estudio descriptivo. Available from: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/604-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3036-1-10-20240413.pdf>
8. Triana CA, Ruiz-Rodríguez M, Sarmiento OL. Factores determinantes en la participación de mujeres embarazadas en programas de ejercicio prenatal. 2021. Colombia. Revisión sistemática. Available from: <https://doi.org/10.7705/biomedica.6307>
9. Kianoosh Kazemi IRIAHNVAAAMRPL. arxiv. [Online].; 2024 [cited 2025 03 08]. Available from: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2402.16909>
10. Juana María Vázquez Lara LRD,JRRCVGGTLJGS. pubmed. [Online].; 2017 [cited 2015 03 08]. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11587378/pdf/1135-5727-resp-91-e201710042.pdf>

11. Nicolas Jaulin Salazar VJMVMP. repositorio institucional. [Online].; 2023 [cited 2025 03 08]. Available from: <https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/3604/T00033090.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
12. Laura Daniela Tovar Camacho KLCVDCCGSLs. OCRONO. [Online].; 2023 [cited 2025 03 08]. Available from: <https://revistamedica.com/frecuencia-actividad-fisica-embarazo-gestantes/amp/>.
13. Yuri Sánchez Martínez DMCLMRRCATOLS. scielo. [Online].; 2022 [cited 2025 03 08]. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-41572022000200378&script=sci_arttext.
14. Bueno. MISC. GOOGLE ACADEMICO. [Online].; 2021 [cited 2025 03 08]. Available from: <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5d5261b8-0987-446c-93ea-213387e2d982/content>.
15. Niela-Vilen H, Axelin A, Rahmani AM, Liljeberg P. Ejercicio prenatal y su impacto en la salud materno-fetal: Una revisión crítica. 2023. Finlandia. Revisión bibliográfica. Available from: 10.1016/j.aprim.2022.102553
16. Ruiz-Rodríguez M, Camargo-Lemos DM, Sánchez Martínez Y. Actividad física en medios acuáticos y su relación con la reducción de complicaciones obstétricas. 2022. Colombia. Estudio descriptivo. }
17. Sarmiento OL, Triana CA, Ruiz-Rodríguez M. Rol de los profesionales de la salud en la promoción del ejercicio prenatal: Estrategias y desafíos. 2023. Colombia. Estudio transversal. Available from: <https://doi.org/10.21676/2389783X.5623>
18. Kianoosh Kazemi IRIAHNVAAAMRPL. cornet university. [Online]; 2024. Acceso 25 de febrerode 2024. Disponible en: <https://arxiv.org/abs/2402.16909>.
19. M. J. Aguilar Cordero1 AMSLRB JPNSMDPCGLCyNMV. scielo. [Online]; 2014. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100001.
20. Mero RSP. Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE. [Online]; 2024. Disponible en: <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/604>.
21. unicef. unicef. [Online]; 2024. Acceso 1 de marzode 2024. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/embarazo/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-el-embarazo>.
22. Sánchez-Martínez YLO[, Camargo-Lemos DMLO[, Ruiz-Rodríguez MLO[, Triana CALO[, Sarmiento OLLO[. dialnet. [Online]; 2022. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9516873>.

23. Yuri Sánchez-Martínez DMCL,MRRCAT,OLS. biomedica. [Online]; 2022. Disponible en:
<https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/6307/?time=1715926014>.
24. [1] JRV, [1] AVF, [1] LVL, [2] MISP, [1] JRB, [1] CCP, et al. dialnet. [Online]; 2023. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8929611>.
25. Chenxi Cai 1 SB2RW2AS3MHD4. pub med. [Online]; 2022. Acceso 29 de abril de 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35500685/>.
26. Sirvent RMP. unir. [Online]; 2024. Acceso 30 de octubre de 2024. Disponible en: <https://www.unir.net/revista/educacion/educacion-emocional-agente-fundamental-desarrollo-juvenil/>.
27. Huamaní1 YH. scielo. [Online]; 2023. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132023000200301.
28. a MRA. science direct. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S209525461930050X>.
29. M. Morales-Suárez-Varelaa b. elsevier. [Online]; 2023. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-sedentarismo-el-embarazo-efectos-sobre-S1138359323001041>.
30. María P. Bastías1 TCSCBM. Kinesiología. [Online]; 2022. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/04/1552398/7-ar-bastias.pdf>.