

# ACTIVIDAD FÍSICA EN GESTANTES DE BAJO RIESGO Y LA RELACIÓN CON LA DISMINUCIÓN DE CESÁREAS

Carricondo Rubio, S., Portero Bermúdez, R., Martín Navarro, P.  
Comadronas del Hospital Universitari Sant Joan de Reus

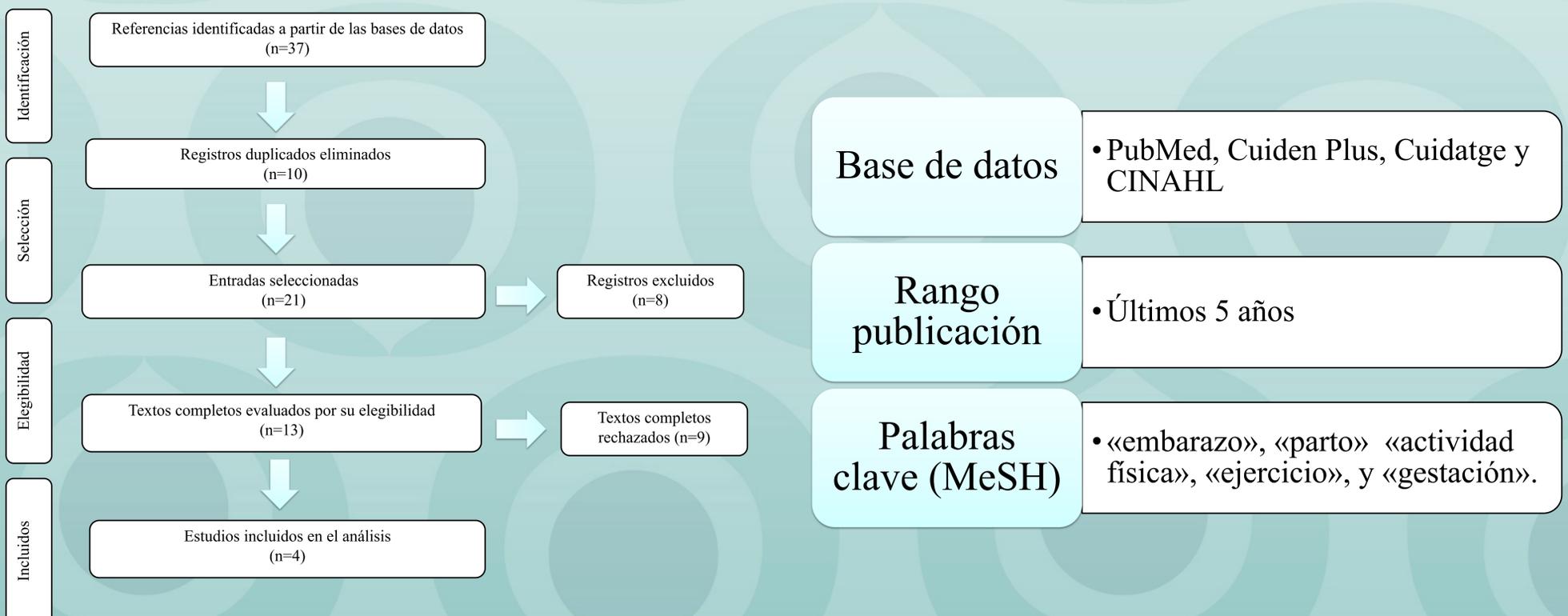
## INTRODUCCIÓN

El parto en España se sitúa en un modelo intervencionista en relación con otros países europeos. La Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia recomienda no superar la tasa del 10-15% de cesáreas. Sin embargo, España tiene una tasa del 25%, donde ha habido un incremento de más de 10 puntos en los últimos años, y por ello, es primordial encontrar factores de riesgo modificables para poder reducir esta tasa tan elevada. Existen estudios que han asociado la práctica de ejercicio físico, con la reducción de partos instrumentales por cesárea.

## OBJETIVO

Analizar la disminución de partos por cesárea con la realización de actividad física en las gestantes de bajo riesgo mediante una revisión bibliográfica.

## MATERIAL Y MÉTODO



## RESULTADOS

Existen muchos meta-análisis y revisiones sistemáticas sobre éste tema de investigación. Uno de ellos, se realizó en el año 2023, en el que se incluyeron 60 ensayos clínicos aleatorios con 15.968 mujeres, donde se constató que las gestantes que realizaban ejercicio durante el embarazo, tenían un riesgo significativamente menor de parto por cesárea en comparación con aquellas que no lo hacían (Zhang, *et al* 2023). Otra revisión publicada en 2019 con 113 estudios analizados y 52.858 mujeres, referenció que participar en un programa de ejercicio prenatal, se asociaba con una reducción del 24% en la probabilidad de parto instrumental (Davenport, *et al.*, 2019).

Dos estudios en Noruega, con 606 mujeres y otro con 255 gestantes, analizaron la aplicación de un programa de actividad física controlado y supervisado por un instructor de intensidad moderada, obteniéndose diferencias significativas en la disminución del número de cesáreas urgentes, en el grupo que realizó actividad física (Sanda, *et al.*, 2018). Por otro lado, otro estudio publicado en el año 2018, que se llevó a cabo de forma prospectiva en el suroeste de Irán, analizó la actividad física de 2029 mujeres y las clasificó en tres grupos: actividad física incrementada durante el embarazo, mismo nivel y actividad física disminuida, el cual demostró que las mujeres que hacían ejercicio durante el embarazo tenían una incidencia significativamente mayor de parto vaginal que las mujeres que no eran físicamente activas (Rajabi, *et al.*, 2018).

## CONCLUSIÓN

Los resultados de los estudios obtenidos hasta el momento indican que el ejercicio físico es beneficioso, aumentando la probabilidad de parto eutócico y disminuyendo el riesgo de cesárea; no obstante, es preciso abrir una línea de investigación para determinar cuál es el mejor ejercicio, tiempo, intensidad y duración para obtener los máximos beneficios para las gestantes.

## BIBLIOGRAFÍA

- Davenport M.H., Ruchat S.-M., Sobierajski F., Poitras V.J., Gray C.E., Yoo C., Skow R.J., Garcia A.J., Barrowman N., Meah V.L., et al. Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Br. J. Sports Med.* 2019;53:99-107. doi: 10.1136/bjsports-2018-099821.
- Rajabi, A., Maharlouei, N., Rezaianzadeh, A., Lankarani, K.B., Esmaeilzadeh, F., Gholami A, et al. (2018). Physical activities (exercises or chores) during pregnancy and mode of delivery in nulliparous women: A prospective cohort study. *Taiwan J Obstet Gynecol.* 57 (1), 18-22.
- Sanda B, Vistad I, Sagedal LR, Haakstad LAH, Lohne-Seiler H, Torstveit MK. What is the effect of physical activity on duration and mode of delivery? Secondary analysis from the Norwegian Fit for Delivery trial. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2018 Jul;97(7):861-871. doi: 10.1111/aogs.13351. Epub 2018 May 9. PMID: 29744866.
- Zhang D, Ruchat SM, Silva-Jose C, Gil-Ares J, Barakat R, Sánchez-Polán M. Influence of Physical Activity during Pregnancy on Type and Duration of Delivery, and Epidural Use: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med.* 2023 Aug 5;12(15):5139. doi: 10.3390/jcm12155139. PMID: 37568541; PMCID: PMC10419719.