



Guía Completa

Cómo Entrenar Durante el Embarazo

Guía completa basada en evidencia para entrenadoras, gestantes y profesionales que quieren aplicar el ejercicio de forma segura, adaptada y efectiva durante toda la gestación.

Índice

1.0



Beneficios del ejercicio durante el embarazo

2.0



Cambios fisiológicos en la mujer embarazada

3.0



Mitos y realidades del entrenamiento

4.0



Adaptaciones según la etapa gestacional

5.0



La especialización en el entrenamiento de la mujer

6.0



Bibliografía

¿En serio estás entrenando durante tu embarazo? ”

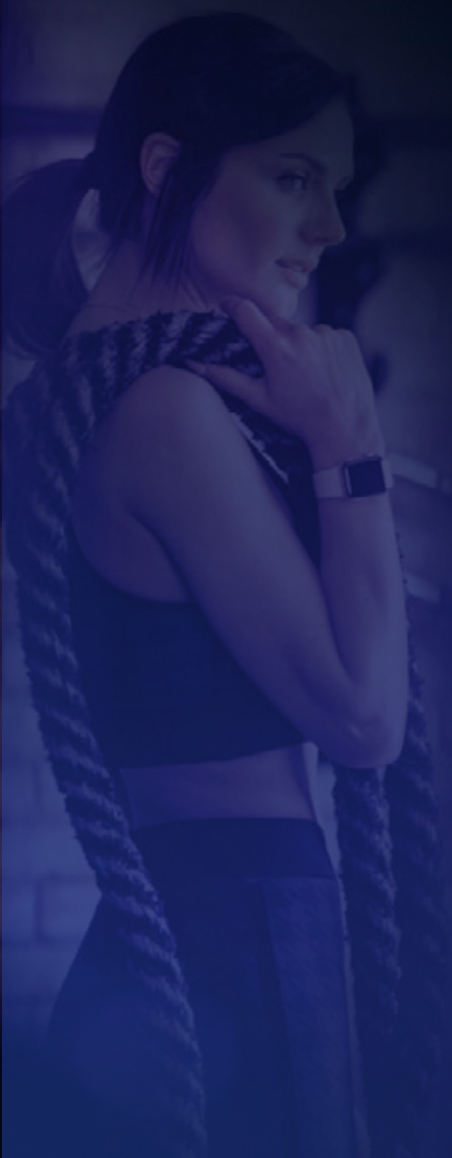
Mucha gente todavía hace a diario estas preguntas cuando ven que una mujer embarazada entrena en el gimnasio.

Y si tú también te lo preguntas te lo respondo antes de nada: sí, se puede entrenar durante el embarazo y de hecho se debe hacer, siempre y cuando se haga de forma segura.

El problema es que hay demasiada información contradictoria, generada por el desconocimiento, que produce miedo e incertidumbre.

Algunas mujeres dejan de entrenar por miedo a hacer daño al bebé, mientras que muchos entrenadores dudan porque no saben cómo adaptar los ejercicios.

Así que tanto si estás embarazada como si te dedicas al entrenamiento y no quieres quedarte en blanco cuando te llegue una cliente con un embarazo, te vamos a explicar cómo se debe entrenar durante el embarazo.



1.0 Beneficios del ejercicio durante el embarazo

Muchas mujeres saben que es beneficioso entrenar durante el embarazo, pero pocas conocen verdaderamente todos los beneficios que hay al entrenar durante la gestación.

¿Por qué es tan importante entrenar durante el embarazo?

Las razones son muchas, pero aquí van algunas de las más relevantes: llegar al parto en las mejores condiciones, reducir complicaciones y favorecer una recuperación posparto más rápida.

Lo que toda futura madre desea: que, en el momento de dar a luz, vaya todo bien.

Y si eso no es suficiente, debes saber que el ejercicio físico también influye positivamente en el desarrollo psicomotor del bebé.

“Muchas mujeres saben que es beneficioso entrenar durante el embarazo, pero pocas conocen verdaderamente todos los beneficios que hay al entrenar durante la gestación.”

Gabriela Retana

Dietista-Nutricionista



Beneficios para la madre

El ejercicio físico regular durante el embarazo contribuye a

- 👉 **Reducir el riesgo de complicaciones obstétricas**, como la diabetes gestacional y la preeclampsia.
- 👉 **Mejorar la fuerza del core y reducir la lordosis**, disminuyendo así el dolor lumbar.
- 👉 **Disminuir la probabilidad de intervenciones en el parto**, incluyendo el parto por cesárea y el parto vaginal instrumentado.
- 👉 **Proteger la salud del suelo pélvico**, reduciendo la incidencia de disfunciones como la incontinencia urinaria y el dolor pélvico.
- 👉 **Favorecer una mejor recuperación posparto**, y disminuir el riesgo de depresión en esta etapa.
- 👉 **Reducir el dolor y las molestias musculoesqueléticas**, especialmente en la zona lumbar, el nervio ciático, la pelvis y el abdomen bajo.
- 👉 **Reduce la incidencia de diabetes gestacional** en mujeres con sobrepeso u obesidad, según estudios que compararon a gestantes activas con sedentarias.
- 👉 **Beneficiar la salud cardiovascular**, se ha comprobado que reduce la presión arterial sistólica en mujeres con sobrepeso u obesidad.

Beneficios para el bebé

Los efectos positivos del ejercicio materno también se reflejan en la salud y desarrollo del bebé.

Entre los principales beneficios se encuentran:

- 👍 **Mejora del flujo sanguíneo al cordón umbilical**, asegurando una mejor oxigenación y nutrición fetal.
- 👍 **Reducción del estrés oxidativo**, lo que contribuye a un crecimiento saludable.
- 👍 **Aumento del volumen de líquido amniótico**, favoreciendo la movilidad y el desarrollo motor fetal.
- 👍 **Impacto positivo en el desarrollo neurológico y cognitivo del bebé**, con estudios que evidencian mejoras en el desarrollo motor, del lenguaje y cognitivo en los primeros años de vida.
- 👍 **Desarrollo cognitivo mejorado**, los bebés de madres que entrenaron fuerza demuestran ser más atentos y menos agitados a los 5 años.
- 👍 **Reducción de la macrosomía**, lo que reduce el riesgo de cesárea y complicaciones neonatales.

“Estos beneficios han sido observados tanto en mujeres que eran activas antes del embarazo como en aquellas que comienzan a entrenar durante la gestación, lo que refuerza la importancia de incluir el ejercicio en esta etapa.”

2.0 Adaptaciones fisiológicas en la mujer embarazada

Para prescribir un programa de entrenamiento adecuado, es fundamental comprender los cambios fisiológicos que experimenta el cuerpo de la mujer durante la gestación.

El embarazo implica transformaciones en todos los sistemas del organismo, incluyendo el **sistema metabólico, hematológico, cardiovascular, respiratorio, hormonal, musculoesquelético y digestivo**.

Cambios Hematológicos

El volumen sanguíneo aumenta significativamente para satisfacer las demandas del feto y la placenta.

Esta adaptación puede generar una mayor sensación de fatiga y un incremento en la percepción del esfuerzo, lo que requiere un ajuste en la intensidad y carga del entrenamiento para evitar sobreexigencias.

Cambios Cardiovasculares

Se produce un aumento de la frecuencia cardíaca en reposo y una reducción de la presión arterial durante los primeros meses, consecuencia de la vasodilatación y el incremento del gasto cardíaco.

Estos cambios pueden influir en la tolerancia al ejercicio, por lo que es fundamental monitorizar la respuesta cardiovascular durante la actividad física.

Cambios en el Sistema Respiratorio

El embarazo conlleva un incremento en la frecuencia respiratoria, lo que puede generar una sensación de disnea leve durante el esfuerzo.

Además, la expansión del útero reduce el espacio disponible para la expansión pulmonar, modificando la mecánica respiratoria y afectando la capacidad ventilatoria.

Cambios Hormonales

El aumento de hormonas como la relaxina y progesterona provoca una mayor laxitud ligamentosa, lo que incrementa la inestabilidad articular y el riesgo de lesiones.

Además, los cambios hormonales afectan el metabolismo, generando síntomas como fatiga, náuseas y mayor sensibilidad a la temperatura, aspectos clave a considerar en la planificación del entrenamiento.

Cambios Metabólicos

Se producen cambios en el metabolismo para asegurar la aportación de nutrientes correspondientes al feto. Esto conlleva un aumento en el almacenamiento de energía y la preparación para la lactancia.

Cambios Musculoesqueléticos y Biomecánicos

El desplazamiento del centro de gravedad altera la postura y la estabilidad, lo que puede afectar el equilibrio y la coordinación.

Cambios Inmunológicos y Endocrinos

El sistema inmunológico de la mujer embarazada se adapta para aceptar el feto, el cual, es genéticamente distinto.

Esto implica modificaciones en la respuesta inmune que permita el desarrollo fetal sin comprometer la capacidad de la madre para combatir infecciones.

También se producen modificaciones en la marcha y en las curvaturas de la columna, con una tendencia a la hiperlordosis lumbar, lo que aumenta la probabilidad de dolor de espalda.

Adicionalmente, la sobrecarga en el suelo pélvico requiere un enfoque específico para prevenir disfunciones y asegurar una correcta activación muscular.

Estos cambios fisiológicos se deben tener en cuenta a la hora de prescribir ejercicio físico durante el embarazo.

Por eso hemos creado nuestro **Máster en Entrenamiento, Nutrición y Salud en la Mujer**, para que seas capaz de adaptarte a las diferentes demandas, necesidades y contextos femeninos y que destagues dentro del sector del fitness.



Máster Universitario:

Máster en Entrenamiento, Nutrición y Salud en la mujer

100% Online



[Solicita Información](#)

3.0 Mitos y realidades sobre el entrenamiento durante el embarazo

A pesar de la creciente evidencia científica, aún persisten numerosos mitos en torno al ejercicio en el embarazo.

Por ello, es fundamental aclarar qué se puede hacer, cuáles son las recomendaciones oficiales y qué aspectos deben considerarse en cada etapa de la gestación.

¿Cuándo puede empezar a entrenar una mujer embarazada?

Una mujer embarazada puede comenzar a entrenar en cualquier momento del embarazo, siempre que su estado de salud y el desarrollo de la gestación no presenten contraindicaciones médicas.

Es importante desmentir algunas creencias erróneas: el ejercicio no aumenta el riesgo de aborto, ni provoca bajo peso del bebé ni parto prematuro. De hecho, la evidencia científica respalda que el ejercicio mejora la salud materno-fetal y contribuye a una gestación más saludable.



Las principales organizaciones sanitarias internacionales establecen sus recomendaciones de entrenamiento basándose en el **principio FITT**, que se desglosa en:

Frecuencia	se recomienda realizar ejercicio entre 3 y 5 días a la semana.
Intensidad	Debe ser moderada, es decir, a un nivel que permita mantener una conversación sin dificultad, es decir, entre 12-14 sobre 20 en la Escala de Borg o entre el 60-70% de la frecuencia cardíaca máxima.
Tiempo	Se aconseja un mínimo de 150 minutos semanales, distribuidos en varias sesiones. Por ejemplo, si se entrena 3 días, cada sesión debería durar al menos 50 minutos.
Tipo de ejercicio	Se recomienda una combinación de ejercicio aeróbico y de fuerza, adaptado a cada fase del embarazo.

3.1 ¿Qué tipo de ejercicio es recomendable durante el embarazo?

Las recomendaciones de ejercicio físico para mujeres embarazadas incluyen ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza, trabajo del suelo pélvico y estiramientos con relajación.

Las modalidades de entrenamiento que han demostrado ser más beneficiosas incluyen:

A Nivel Cardiovascular

Caminar, bicicleta estática, elíptica o danza pueden ser opciones interesantes

Entrenamiento de Fuerza

Con peso libre, bandas elásticas o resistencia progresiva.

Ejercicios de Movilidad y Estiramiento

Para mejorar la postura y reducir molestias musculares.

Ejercicio Acuático

Aporta múltiples beneficios, especialmente en el último trimestre, al reducir la carga sobre las articulaciones.

3.2 ¿Qué sucede con las mujeres que entrenaban antes del embarazo?

En la mayoría de los casos, podrán continuar con su disciplina deportiva con adaptaciones específicas según su estado físico y trimestre de embarazo.



Si ya estás familiarizada con el entrenamiento, lo ideal es que combines ejercicios cardiovasculares con el entrenamiento de fuerza, para exprimir todos sus beneficios.

Por otro lado, aquellas mujeres que eran sedentarias antes del embarazo pueden iniciar un programa de ejercicio, siempre de forma progresiva y adaptada a su nivel de condición física.



3.3 Ejercicios no recomendados y ajustes según la etapa del embarazo

Si bien la mayoría de los ejercicios pueden adaptarse durante el embarazo, no todas las actividades son seguras para todas las mujeres gestantes.

Es fundamental evitar ciertos movimientos y esfuerzos que puedan comprometer a la salud materno-fetal.

Ejercicios no recomendados

- **Ejercicios de alto impacto** y de intensidad elevada y de intensidad elevada mantenida, excepto en mujeres con un historial de entrenamiento previo y adaptación progresiva.
- **Movimientos con riesgo de caída o traumatismos** como deportes de contacto o actividades que requieran cambios bruscos de dirección.
- **Ejercicios que generen una presión excesiva** sobre el suelo pélvico, especialmente si no se ejecutan con la técnica adecuada, ya que pueden aumentar el riesgo de disfunciones.

3.3 Ejercicios no recomendados y ajustes según la etapa del embarazo

Si bien la mayoría de los ejercicios pueden adaptarse durante el embarazo, no todas las actividades son seguras para todas las mujeres gestantes.

Es fundamental evitar ciertos movimientos y esfuerzos que puedan comprometer a la salud materno-fetal.

Ejercicios no recomendados

- **Ejercicios de alto impacto** y de intensidad elevada y de intensidad elevada mantenida, excepto en mujeres con un historial de entrenamiento previo y adaptación progresiva.
- **Movimientos con riesgo de caída o traumatismos** como deportes de contacto o actividades que requieran cambios bruscos de dirección.
- **Ejercicios que generen una presión excesiva** sobre el suelo pélvico, especialmente si no se ejecutan con la técnica adecuada, ya que pueden aumentar el riesgo de disfunciones.

4.0 Adaptaciones del entrenamiento según la etapa gestacional

El programa de ejercicio durante el embarazo debe ajustarse en función de los cambios fisiológicos y biomecánicos que experimenta la mujer en cada trimestre.

Una correcta planificación permite mantener la condición física, minimizar molestias y preparar el cuerpo para el parto de manera segura y eficaz.

Desde la semana 0 hasta la 34-36

En esta etapa, el objetivo principal es preservar la condición física, asegurando que la mujer se mantenga activa y en buen estado de salud. Para ello, se recomienda una combinación de:

Ejercicio de Fuerza

Adaptado a la capacidad de la gestante y evitando sobrecarga innecesaria.

Entrenamiento de resistencia

Con actividades aeróbicas de bajo impacto que favorezcan la circulación y la salud cardiovascular.

La intensidad del ejercicio debe ajustarse según la percepción del esfuerzo de cada mujer, garantizando siempre **seguridad y bienestar**.

Desde la semana 36 en adelante

A partir de este punto, el enfoque del entrenamiento cambia para centrarse en la preparación física y mental para el parto. Se integran estrategias multidisciplinarias con el fin de optimizar la experiencia del nacimiento.

Las principales áreas de trabajo en esta fase incluyen:

Movilidad y Respiración

Para mejorar la oxigenación y reducir la tensión muscular.

Activación y Fortalecimiento del Suelo Pélvico

Con el objetivo de facilitar el trabajo de parto y prevenir disfunciones postparto.

Ejercicios Posturales y de Relajación

Que ayudan a disminuir molestias derivadas del peso y los cambios biomecánicos del embarazo.

¿Es necesario esperar al segundo trimestre para entrenar?

No existe evidencia científica que indique que el ejercicio en el primer trimestre aumente el riesgo de aborto.

Las mujeres deportistas pueden continuar con su rutina desde el inicio del embarazo, realizando las adaptaciones pertinentes según su estado y necesidades individuales.

Las mujeres sedentarias pueden comenzar un programa de ejercicio en cualquier momento de la gestación, siempre de forma progresiva y bajo la orientación de un profesional capacitado,

Un entrenamiento seguro y adaptado no solo contribuye a una gestación saludable, sino que también prepara el cuerpo para el parto y acelera la recuperación posparto.



5.0 La especialización en el entrenamiento de la mujer

Para aquellas personas que se dediquen a entrenar a otras, especializarse en el entrenamiento de la mujer no es solo una ventaja competitiva, sino una necesidad en un campo donde la individualización del ejercicio es clave.



El embarazo representa uno de los momentos de mayor transformación en la vida de una mujer, con adaptaciones fisiológicas y biomecánicas que impactan directamente en su rendimiento, bienestar y salud a largo plazo.

El conocimiento basado en evidencia científica permite diseñar programas de entrenamiento seguros y efectivos que no solo minimicen los riesgos, sino que también potencien los beneficios del ejercicio en cada etapa del embarazo y el posparto.



Comprender cómo ajustar la carga de trabajo, qué ejercicios priorizar y qué modificaciones aplicar en función de la etapa gestacional es fundamental para ofrecer un **servicio de calidad**.

Además, más allá del ámbito del embarazo, el entrenamiento de la mujer implica considerar factores hormonales, metabólicos y biomecánicos que pueden influir en su desempeño y respuesta al ejercicio a lo largo de toda su vida.

Desde la pubertad hasta la menopausia, la fisiología femenina presenta particularidades que requieren un enfoque especializado. Y si te dedicas a entrenar o asesorar a mujeres, **especializarte no es opcional: es una necesidad**.

Por eso hemos creado el **Máster en Entrenamiento, Nutrición y Salud en la Mujer**, un programa pensado para profesionales como tú, que quieren estar a la altura de lo que necesitan sus clientas.



Evidencia
científica real



Con expertos en
salud femenina



Enfoque 100% práctico,
riguroso y actualizado



Máster Universitario:

Máster en Entrenamiento, Nutrición y Salud en la mujer

[Solicita Información](#)

5.0 Bibliografía

1

Artal R, O'Toole M. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstet Gynecol. 2020 Apr;135(4):e178–88

2

Coutinho IC, Amorim RJM, Barros FV, Feitosa FE, Cardoso MA, Cândido ES, et al. Maternal exercise during pregnancy and fetal development: A narrative review. J Perinat Med. 2022 Jun 1;50(6):727–37.

3

Mukherjee A, Jang S, Burns S, Feeley B, Popat R, Brubaker L. Effects of prenatal physical activity on pelvic floor muscles and pelvic floor dysfunction: A systematic review. J Sex Med. 2024;21(Supplement_3):qdae018.043.

4

Davenport MH, Meah VL, Ruchat S-M, Davies GA, Skow RJ, Barrowman N, et al. Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. Am J Obstet Gynecol. 2018 Aug;219(3):229–45.

5

Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, et al. Benefits of resistance training during pregnancy for maternal and fetal health. Int J Womens Health. 2019;11:287–98.

6

Barakat R, Perales M, Garatachea N, Ruiz JR, Lucia A. Exercise during pregnancy: A narrative review asking: what do we know? Front Endocrinol (Lausanne). 2020;11:611929.

7

Davenport MH, Sobierajski F, Mottola MF, Skow RJ, Meah VL, Poitras VJ, et al. Glucose responses to acute and chronic exercise during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. Front Physiol. 2018;9:1091.

8

Clapp JF 3rd. Influence of endurance exercise and diet on human placental development and fetal growth. Br J Sports Med. 2008 Aug;42(8):674–82.

9

May LE, Glaros A, Yeh HW, Clapp JF 3rd, Gustafson KM. Aerobic exercise during pregnancy influences fetal cardiac autonomic control of heart rate and heart rate variability. Birth Defects Res. 2010 Dec;88(12):1089–96.

10

Rodríguez-Blanke R, Aguilar-Cordero MJ, Marín-Jiménez AE, Menor-Rodríguez MJ, Sánchez-García JC, Peralta-Ramírez MI. Influence of physical activity on pregnancy outcomes: a systematic review and meta-analysis. Birth. 2022 Jun;49(2):205-19.

11

Barakat R, García-Hermoso A, Ruiz JR, López-Bueno R, Cavero-Redondo I, Martínez-Vizcaíno V. Exercise during pregnancy reduces the risk of maternal depression: a meta-analysis of randomized controlled trials. Int J Environ Res Public Health. 2022 Apr 17;19(8):4875.

12

May LE, Allen J, Gustafson KM. Maternal exercise during pregnancy: is it safe and beneficial for the fetus? Women's Health Rep (New Rochelle). 2022;3(1):28-36.

Máster Universitario:

**Máster en Entrenamiento,
Nutrición y Salud en la mujer**

[Solicita Información](#)