

## El ejercicio físico moderado durante el embarazo acorta la duración del parto

Un estudio liderado por investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid demuestra que el ejercicio físico supervisado y moderado durante el embarazo influye positivamente en la duración total del parto logrando un acortamiento del tiempo del mismo.

SINC

9/5/2018 12:02 CEST



Muchos estudios alertan sobre las complicaciones asociadas a partos prolongados tanto para la madre como para su hijo. / UPM

El proceso de embarazo y especialmente el de parto pueden determinar en gran medida la futura salud de la mujer gestante. En este sentido muchas evidencias científicas alertan sobre las complicaciones asociadas a partos prolongados tanto para la madre como para su hijo.

---

Los resultados muestran una reducción de algo más de 50 minutos en la duración total del parto en el grupo que hacía ejercicio

Los resultados de un nuevo estudio revelan una asociación positiva entre la

práctica de ejercicio físico moderado durante todo el embarazo y un acortamiento del tiempo total del parto.

“Este trabajo confirma los beneficios para madre y recién nacido de un elemento cómodo, inocuo y atractivo: el ejercicio físico supervisado y moderado durante el embarazo”, explica Ruben Barakat, investigador de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y autor principal del estudio en el que también ha participado la Universidad de Western Ontario (Canadá).

La investigación consistió en un ensayo clínico aleatorizado llevado a cabo con 508 mujeres gestantes sanas. Los resultados, publicados en el [European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reprod](#), muestran una reducción de algo más de 50 minutos de media en la duración total del parto en el grupo de ejercicio (450 minutos) comparado con los datos observados en el grupo de control (507 minutos).

Otros parámetros maternos y fetales fueron medidos. “Es importante continuar investigando en este ámbito científico en el que las potencialidades del ejercicio físico durante la gestación seguramente se extiendan más allá del momento del parto, favoreciendo sin lugar a dudas el bienestar materno, fetal y del recién nacido e infante”, añade Barakat.

#### Referencia bibliográfica:

Barakat R, Franco E, Perales M, López C, Mottola MF. *Exercise during pregnancy is associated with a shorter duration of labor. A randomized clinical trial. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2018 May;224:33-40. doi: 10.1016/j.ejogrb.2018.03.009. Epub 2018 Mar 6.

Derechos: **UPM**

TAGS

EMBARAZO | PARTO | EJERCICIO | GINECOLOGÍA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)