

# UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

*El ejercicio físico durante el embarazo, estado actual*

*del tema y futuras perspectivas*

SEMINARIO CIENTÍFICO INTERNACIONAL



## RED DE INVESTIGACIÓN

GESTACTIVA. Embarazo y Actividad Física

12 y 13 mayo de 2026

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

COMITÉ DE HONOR.....	3
COMITÉ CIENTÍFICO y EDITOR.....	3
DIRECCIÓN DEL SEMINARIO .....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
PONENTES y AUTORES/AS.....	5
PROGRAMA DEFINITIVO.....	6

*Acto a celebrar en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) los días 12 y 13 de mayo de 2026.*

**Impreso por: Publicaciones INEF**

**Mayo de 2026**

**ISBN: pendiente**

## **COMITÉ DE HONOR**

**Ignacio Refoyo Román**

Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF).  
Universidad Politécnica de Madrid

**Almudena Quintana Morgado**

Directora General Asistencial del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS)  
(pendiente de confirmación)

**Òscar O. Santos-Sopena**

Adjunto al Vicerrectorado para Inclusión y Compromiso Social.  
Universidad Politécnica de Madrid

**Juan Pablo Cerezo**

Subdirección General de Ciencias del Deporte. Consejo Superior de Deportes  
Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes

## **COMITÉ CIENTÍFICO y EDITOR**

Javier Gil Ares

Miguel Sánchez Polán

Agustina Rollán Malmierca

Pablo Yotti Jiménez

## **COORDINACIÓN DEL SEMINARIO**

Miguel Sánchez Polán

## **DIRECCIÓN DEL SEMINARIO**

Ruben Barakat Carballo

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia las recomendaciones relativas a la Actividad Física (AF) durante el embarazo han estado basadas más en cuestiones morales o culturales que en evidencias científicas. De tal forma, las mujeres han recibido todo tipo de consejos sobre cómo llevar mejor el proceso del embarazo y el parto, provenientes de profesionales de diversa índole. La primera consecuencia (negativa) resultante ha sido que, en tiempos pasados (aunque no tanto), la recomendación más común hacia la mujer embarazada haya sido el reposo.

Afortunadamente, las evidencias científicas de los últimos años han logrado desautorizar esta pauta, favoreciendo la hipotética idea de una importante cantidad y calidad de beneficios esperables como fruto de un embarazo físicamente activo. Con lo que, en la actualidad, tanto desde el punto de vista científico como del sanitario (obstétrico) se mantiene la necesidad de nuevos hallazgos que promuevan diferentes formas de AF en beneficio de todos los ámbitos del organismo de la gestante sana, e incluso de su niño/a.

Sin embargo, los niveles de sedentarismo y los hábitos de AF durante el embarazo no son alentadores. A nivel mundial, el 80% de las mujeres embarazadas no cumplen con el mínimo semanal de 150 minutos de AF moderada, recomendada por diversos organismos internacionales, entre ellos la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, esta situación es similar a otros países, con solo un 19,7% de las mujeres cumpliendo estas recomendaciones.

Se hace necesario y urgente encontrar nuevas alternativas que actúen de forma ágil e inocua previniendo complicaciones y patologías gestacionales, favoreciendo de esta forma la salud y calidad de vida de la mujer embarazada. Como decíamos anteriormente, en los últimos 30 años diferentes tipos de actividad física han demostrado tener muchos beneficios para la mujer gestante, ello sin ocasionar riesgos o efectos adversos para el bienestar materno-fetal. Así lo confirma un cuerpo importante de la literatura científica referida al ejercicio físico gestacional y sus efectos en los resultados del embarazo. Es relevante destacar que la Red de Investigación GESTACTIVA de la Universidad Politécnica de Madrid, es responsable de una cantidad importante de estas evidencias.

En definitiva, no existen dudas acerca del potencial de diferentes formas de AF durante el embarazo, especialmente dentro del entorno hospitalario, como un adecuado elemento de carácter no invasivo, que favorece el cuidado y mejora del bienestar integral de la mujer embarazada. Resulta por lo tanto URGENTE y NECESARIO en la sociedad actual, promover la igualdad de oportunidades de la mujer embarazada, para el acceso a diversas formas de actividad física.

Para ello, el compromiso y la coordinación institucional son factores básicos y fundamentales.

Creemos que el presente Seminario es una herramienta de gran utilidad para la necesaria y deseada promoción de la actividad física gestacional como un agente facilitador de salud y bienestar de la mujer gestante y su futuro/a hijo/a, asegurando de esta forma la salud de las futuras generaciones.

Ruben Barakat

## PONENTES y AUTORES/AS

1. **África López.** Consejo Superior de Deportes
2. **Alberto García Bataller.** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). UPM.
3. **Andrea Espinosa Vázquez.** Universidad Camilo José Cale. TFG
4. **Gabriela De Roia.** Universidad de Flores. Argentina.
5. **Helena Reyes Martín.** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). UPM. TFG.
6. **Lucía Rodríguez Méndez.** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). UPM. TFG.
7. **Marta Calveiro Hermo. Maia Brik Spinelliy.** Hospital Universitario Vall d'Hebrón. Barcelona.
8. **Miguel Sánchez Polán.** Universidad Pontificia Comillas. Madrid.
9. **Montse Palacio Riera.** Hospital Universitario Clínic. Barcelona.
10. **Pablo Lobo.** Universidad de Flores. Argentina.
11. **Pablo Yotti Jiménez.** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). UPM.
12. **Patricia Mota.** Instituto Politécnico de Lisboa. Portugal.
13. **Rita Santos Rocha.** Instituto Politécnico de Santarém. Portugal.

# PROGRAMA PROVISIONAL

Martes 12 de mayo de 2026

## Acto de presentación

Sala Internacional de la Facultad 10:00 h.

### PONENCIAS

Horario	Título	Ponente
11:15	<i>Diferencias entre actividad física de intensidad ligera y moderada en población gestante</i>	<b>Miguel Sánchez Polán</b>
11:30	<i>Actividad Física y mujeres embarazadas con riesgo social: un estudio de viabilidad. Estudio ACTIVA. Resultados preliminares</i>	<b>Marta Calveiro Hermo</b>
11:45	<i>Diastasis Recti Abdominis in Pregnancy and Postpartum: Current Evidence and Treatment Insights</i>	<b>Patricia Mota</b>
12:00	<i>Análisis de la adherencia de la población gestante a un programa de ejercicio físico supervisado durante el embarazo y los factores determinantes</i>	<b>Lucía Rodríguez Méndez (TFG)</b>
12:15	<i>Desafíos y oportunidades de la acelerometría como técnica para estudiar la actividad física durante el embarazo</i>	<b>Pablo Lobo</b>
12:30	<i>Modelo de Unidad de Salud de la Mujer Deportista</i>	<b>África López</b>
12:45	Breve espacio de preguntas e intercambio con los ponentes	
13:00	<b>Final de la Primera Jornada de Ponencias</b>	
13:30	<b>Comida y Descanso</b>	
16:00	<b>Reunión del Grupo de Investigación. Actualización de Proyectos.</b>	

# PROGRAMA PROVISIONAL

**Miércoles 13 de mayo de 2026**

**Sala Internacional de la Facultad 10:00 h.**

## PONENCIAS

Horario	Título	Ponente
10:00	<i>Superando Barreras para la Actividad Física en el Embarazo: Propuesta de Intervención Multicomponente Basada en la Evidencia</i>	<b>Pablo Yotti Jiménez</b>
10:15	<i>Actividad física en mujeres hospitalizadas. Implementación del estudio. Resultados preliminares.</i>	<b>Montse Palacio Riera</b>
10:30	<i>Efectos de una intervención específica focalizada en el componente de Equilibrio y Coordinación, integrada en un programa hospitalario de ejercicio físico supervisado durante el embarazo</i>	<b>Helena Reyes Martín (TFG)</b>
10:45	<i>Resultados principales del proyecto Embarazo Activo y nuevos retos</i>	<b>Rita Santos Rocha</b>
11:00	<b>Café Descanso</b>	
11:45	<i>Comportamiento de movimiento y no movimiento de las 24 horas durante el embarazo: aportes a grupos minoritarios en ciencia</i>	<b>Gabriela de Roia</b>
12:00	<i>Deportista gestante. Entrenamiento durante y después del embarazo: ejemplos prácticos</i>	<b>Alberto García Bataller</b>
12:15	<i>Efectos del nivel de adherencia a un programa hospitalario de ejercicio físico supervisado durante el embarazo sobre resultados maternos y perinatales</i>	<b>Andrea Espinosa Vázquez. (TFG)</b>
12:30	Breve espacio de preguntas e intercambio con los ponentes	
13:00	<b>Final de la Segunda Jornada de Ponencias. Futuras acciones.</b>	
13:30	<b>Comida y Descanso</b>	
15:30	<b>Reunión final del Grupo de Investigación. Futuras perspectivas.</b>	