

Percepción del Entrenamiento de Fuerza En Mujeres Embarazadas

Lastra, Leydi¹; Herrera, Pamela²

¹ Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio, Carrera de Entrenamiento Deportivo, 009-0007-5922-6230, Urcuquí, Ecuador

² Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio, Carrera de Entrenamiento Deportivo, 0009-0008-0177-3079, Urcuquí, Ecuador

Recibido: 2025/11/19

Aceptado: 2026/01/05

Resumen: El entrenamiento de fuerza en mujeres embarazadas continúa siendo un tema relacionado con percepciones negativas y varios mitos, lo que limita la práctica a pesar de la evidencia científica que respalda sus beneficios. El objetivo del estudio fue analizar la percepción de mujeres embarazadas con respecto al entrenamiento de fuerza durante la gestación. Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal en una muestra de 10 mujeres embarazadas entre 22 y 35 años. Los resultados de la encuesta evidenciaron la presencia de temores relacionados con la seguridad del entrenamiento de fuerza sin supervisión profesional, aunque las participantes reconocieron sus beneficios durante la gestación. En la muestra analizada, el entrenamiento de fuerza supervisado se asoció con una percepción mayoritariamente positiva en relación con el bienestar físico y funcional durante la gestación.

Palabras clave: beneficios, embarazo, entrenamiento de fuerza, percepción, salud

Perception of Strength Training in Pregnant Women

Abstract: Strength training in pregnant women continues to be a topic associated with negative perceptions and various myths, limiting its practice despite scientific evidence supporting its benefits. The aim of this study was to analyze pregnant women's perceptions of strength training during pregnancy. A quantitative, descriptive, and cross-sectional study was conducted with a sample of 10 pregnant women between 22 and 35 years of age. The survey results revealed concerns related to the safety of strength training without professional supervision, although the participants acknowledged its benefits during pregnancy. In the analyzed sample, supervised strength training was associated with a predominantly positive perception regarding physical and functional well-being during pregnancy.

Keywords: benefits, pregnancy, strength training, perception, health

1. Introducción

El embarazo implica cambios fisiológicos y emocionales que han motivado un creciente interés científico por el desarrollo de estrategias orientadas a promover la salud y el bienestar materno. En este contexto, la actividad física realizada de manera adecuada y bajo supervisión profesional se

reconoce como un recurso eficaz para favorecer un embarazo saludable y mantener la funcionalidad durante el periodo de gestación.

La evidencia científica indica que el entrenamiento de fuerza durante el embarazo mejora la fuerza muscular, la estabilidad postural, reduce el dolor lumbar y contribuye a la preparación para el parto; sin embargo, su práctica sigue siendo limitada

Leidy Lastra

Autor por correspondencia

debido a mitos, creencias y temores sobre posibles riesgos materno-fetales.

Estas percepciones negativas se asocian a factores socioculturales y a la falta de información y acompañamiento profesional. Si bien existen estudios donde se analiza los beneficios fisiológicos del entrenamiento de fuerza durante el embarazo, la literatura que aborda específicamente la percepción de las mujeres embarazadas sobre la práctica es limitada, este estudio tiene como objetivo analizar dichas percepciones para contribuir a una práctica más segura e informada.

1.1. Embarazo y cambios fisiológicos

El embarazo es un proceso biológico que está establecido desde la concepción hasta el nacimiento del bebé. Este periodo comprende una serie de adaptaciones biológicas y hormonales que tienen como fin permitir el desarrollo del feto y preparar el organismo de la madre para el parto. Estas modificaciones afectan a los distintos sistemas del cuerpo femenino, generando cambios físicos y emocionales variables según la etapa de gestación (Rodrigo et al., 2023).

Durante todo este periodo, la mujer experimentará cambios en los sistemas endocrino, respiratorio, cardiovascular, digestivo y musculoesquelético. En el sistema endocrino se presentan variaciones hormonales que influyen en el metabolismo de la glucosa y la regulación energética del organismo materno. A nivel del sistema respiratorio se evidencia un aumento del consumo de oxígeno y de la frecuencia respiratoria, mientras que a nivel del sistema cardiovascular se incrementa el gasto cardíaco como respuesta a las demandas del embarazo. (Serdán Ruiz et al., 2024)

En cuanto al sistema musculoesquelético, el aumento del volumen abdominal y la mayor laxitud ligamentosa van a provocar modificaciones en la postura y la biomecánica corporal, tales como el incremento de la lordosis lumbar y el desplazamiento del centro de gravedad. Estos cambios pueden causar molestias, contracturas musculares y dolor localizado en la zona lumbar, especialmente en mujeres que no mantienen niveles adecuados de actividad física durante el periodo de gestación (Fuentealba Ramírez y Bravo, 2023).

1.1.1. Los tres trimestres del embarazo

El primer trimestre de embarazo está constituido por 12 semanas, y dentro de esta fase se da la fecundación del ovulo, se implanta el blastocisto en la pared del útero, el saco amniótico se vuelve fuerte y elástico, luego, comienza el desarrollo de la zona que se convertirá en el cerebro y en la médula espinal (tubo neural), se forma el corazón, los vasos sanguíneos, brazos y piernas, es decir, es una etapa de formación fetal. Mientras que en el segundo trimestre ya se reconoce el sexo del feto, el cual puede oír, la placenta se termina de formar y la gestante gana peso con mayor rapidez en esta fase. En el tercer trimestre, en este periodo el feto cambia de posición continuamente y se muestra más activo, sus pulmones siguen el proceso de maduración, cambia de posición la cabeza del feto y se prepara para el parto (Quiroz Figueroa y Lino Santana, 2024).

En referencia a la información antes proporcionada se pueden apreciar los cambios en la mujer embarazada, pero también como los diferentes tipos de entrenamientos de fuerza pueden mejorar en gran manera la calidad de este tiempo, mejorando no solo la salud física de la madre, sino también, los aspectos psicológicos y siendo de la misma manera un apoyo fundamental para soportar los cambios mensuales e incluso el parto.

1.2. Actividad física en el embarazo

La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere el consumo de energía. En la práctica consiste en cualquier movimiento, que puede realizarse tanto en actividades cotidianas como en contextos recreativos o deportivos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). Durante el periodo de gestación, su práctica ha sido ampliamente recomendada por organismos internacionales y por la literatura científica debido a los beneficios que aporta a la salud mental de la madre y el feto.

Los ejercicios terapéuticos en el embarazo tienen beneficios sumamente valiosos. Estos ejercicios deberían ser considerados en programas de ejercicio preventivos para el desarrollo de un embarazo saludable en los centros médicos, además se debe contar con la colaboración y apoyo de la

familia o la pareja para direccionar a la mujer hacia una práctica de ejercicios preventiva y preparatoria. Los ejercicios físicos terapéuticos también son importantes porque preparan el cuerpo para un parto seguro y confiable, mejorando la flexibilidad y permitiendo que los organelos vaginales que participan tengan una mayor actividad y elongación necesaria para que ese momento no sea complicado y más aun no direcciona a la medicina a realizar por cesárea, el cual representa complicaciones y en muchos casos dificultades económicas para las personas involucradas en todo el proceso de gestación y alumbramiento (Ordóñez Aroca et al., 2023). Sin embargo, a pesar de los beneficios mencionados algunas mujeres reducen o abandonan la práctica de ejercicio físico durante el embarazo, principalmente por temor, desinformación o falta de acompañamiento profesional.

1.3. Entrenamiento de fuerza durante la gestación

La fuerza muscular es la capacidad física básica de los músculos para generar tensión frente a una resistencia, además constituye un componente fundamental para el desempeño funcional del ser humano (Arriazu, 2022). Durante el embarazo, el mantenimiento de la fuerza muscular adquiere especial relevancia, ya que contribuye a compensar los cambios biomecánicos que se presentan durante la gestación y también a prevenir alteraciones musculoesqueléticas.

El entrenamiento de fuerza, cuando es adecuadamente planificado y supervisado, ha demostrado ser seguro y beneficioso para las mujeres embarazadas. La evidencia científica señala que este tipo de entrenamiento ayuda a favorecer la estabilidad postural, resistencia muscular y preparación física para el parto y también para el periodo del posparto (Ortigosa et al., 2023).

Según el American College of Sports Medicine (ACSM), reconoce la actividad física como un componente importante para la salud materna durante el embarazo y establece recomendaciones específicas para la práctica segura del ejercicio en mujeres en periodo de gestación. De acuerdo con los lineamientos, las mujeres embarazadas sin contraindicaciones medicas pueden y deben

participar en programas de ejercicio que incluyan fuerza, siempre y cuando estos ejercicios se adapten a la condición fisiológica y sean supervisados por profesionales capacitados (American College of Sports Medicine [ACSM], 2021).

En relación a las recomendaciones del entrenamiento de fuerza, el ACSM recomienda realizar ejercicios que involucren los principales grupos musculares, utilizando cargas moderadas que permitan completar entre 8 y 15 repeticiones por serie, evitando el trabajo hasta la fatiga muscular máxima, también se sugiere priorizar la técnica de ejecución correcta, con movimientos controlados y respiración continua (American College of Sports Medicine [ACSM], 2021).

El ACSM, también menciona la importancia de ajustar la intensidad del entrenamiento conforme avanza el embarazo, teniendo en cuenta los cambios biomecánicos y hormonales propios de cada trimestre, para lo cual se sugiere el uso de escalas de percepción del esfuerzo como la escala de Borg, con e fin de mantener la intensidad del ejercicio en niveles moderados, así como evitar la realización de ejercicios en posición de cubito supino de forma prolongada después del primer trimestre. En cuanto a la frecuencia, el ACSM sugiere realizar sesiones de entrenamiento de fuerza entre dos y tres veces por semana, permitiendo una adecuada recuperación entre ellas con el objetivo de contribuir al bienestar integral de la mujer embarazada (American College of Sports Medicine [ACSM], 2021).

1.3.1. Tipos de fuerza

Existen diferentes tipos o variables del entrenamiento de fuerza, en este caso solo algunos de estos métodos de entrenamiento se pueden adaptar a las mujeres en estado de gestación, de acuerdo a las condiciones fisiológicas.

La fuerza-resistencia es la capacidad del cuerpo de mantener contracciones musculares durante periodos prolongados utilizando cargas moderadas y controladas, lo que permite resistir la fatiga (Quinn, 2024). De acuerdo con esta definición el entrenamiento debe ser adaptado a la mujer gestante, es decir, controlar el número de repeticiones, carga y tiempo de descanso, para de esta manera evitar una sobrecarga. Por otro lado, la

correcta incrementación de este tipo de entrenamiento presentará beneficios, como: reducción de dolor en la lumbar, fortalecimiento de los músculos y articulaciones del tren inferior y superior.

La Fuerza isométrica se denomina así porque las contracciones musculares sin movimiento articular, siendo una modalidad segura y eficiente para el fortalecimiento muscular durante el embarazo (Hontoria, 2025).

La fuerza funcional se centra en ejercicios que imitan los movimientos cotidianos, involucrando múltiples músculos a la vez en diferentes planos de movimiento y múltiples articulaciones, lo que favorece la estabilidad, coordinación y la funcionalidad general del cuerpo (Williams, 2025). Las mujeres en estado de gestación tienden a cambiar sus hábitos en el día a día evitando realizar incluso actividades de su vida diaria, por temor a causar daño al bebé principalmente, incrementar ejercicios de fuerza funcional contribuirán a cambiar este pensamiento y lo remplazará con una actitud de tranquilidad y seguridad para mantener la continuidad de sus actividades de la vida diaria e incluso mejorar la calidad de vida durante el embarazo.

La correcta aplicación de los métodos de entrenamiento de fuerza llevará a cabo múltiples beneficios durante todas las etapas del embarazo, ayudando así a que más mujeres embarazadas, busquen ayuda profesional y tomen la decisión de priorizar los entrenamientos de fuerza bajo condiciones seguras y controladas.

1.4. Percepción y creencias sobre el entrenamiento de fuerza

La percepción es el proceso mediante el cual una persona recibe, interpreta, organiza y da significado a la información que recibe del entorno. En el embarazo, las percepciones y creencias sobre el entrenamiento de fuerza, están influenciadas por diferentes factores sociales, culturales y familiares que condicionan la actitud de la mujer gestante hacia la actividad física.

Algunos estudios señalan que las percepciones y creencias relacionadas al embarazo y actividad física se construyen social y culturalmente, influyendo de manera significativa en la forma en

que las mujeres interpretan su rol durante la gestación. Rodríguez et al. (2023), menciona que es imposible destacar que los imaginarios que tienen las madres se creen por la sociedad, de esta manera, a medida que va cambiando la sociedad la posición de la madre y su importancia en la familia va tomando un lugar.

En este sentido, la mayoría de las creencias o temores antes, durante y después del embarazo son producto de comentarios que se han ido repitiendo por años en la sociedad, los cuales no siempre tienen un sustento en evidencia científica.

es por esto por lo que, el día que la sociedad cambie y evite repetir patrones pasados mejorara no solo la calidad de vida de las mujeres sino del mundo en general. Estas representaciones sociales influyen en la adopción de conductas restrictivas frente a la actividad física, de manera particular en relación con el entrenamiento de fuerza, el cual suele asociarse equivocadamente con riesgos para la salud materna y fetal. Sin embargo, los autores mencionan que, aunque existen esas diferencias culturales, estas no deben generalizarse sino abordarse desde el respeto a la individualidad de cada una de las mujeres, promoviendo un enfoque interdisciplinario que pueda garantizar una adecuada preparación y cuidado durante la gestación (Rodríguez et al., 2023).

Entre las creencias más frecuentes se encuentran aquellas que sugieren que la mujer no debe iniciar actividad física si no la realizaba previamente, que el entrenamiento de fuerza puede provocar daños al feto o complicaciones obstétricas, o que el embarazo requiere reposo constante. Estas ideas que son ampliamente difundidas en el imaginario social, carecen de respaldo científico y contribuyen a limitar la participación de las mujeres en periodo de gestación en programas de ejercicio físico.

De acuerdo a la evidencia científica que existe, se indica que el entrenamiento de fuerza, aporta beneficios significativos para la salud materna, cuando es adecuadamente planificado y supervisado. Agüera (2022) menciona que su práctica contribuye a reducir el riesgo de patologías como la diabetes gestacional, el aumento excesivo de peso y la preeclampsia, además de disminuir el dolor musculoesquelético en la región lumbar. De igual manera (Mendoza et al., 2022), señala que la

adaptación al entrenamiento de fuerza, al estilo de vida y al historial deportivo de la mujer, favorece mejoras en la función cardiorrespiratoria, control postural, fuerza y flexibilidad muscular, así como la regulación del peso corporal.

En concordancia Rojas Gascón (2022) establece que el entrenamiento de fuerza y resistencia en mujeres embarazadas constituye una estrategia clave en la prevención y el tratamiento de diversos trastornos y enfermedades asociadas al embarazo. Estos hallazgos permiten concluir que las creencias negativas sobre el entrenamiento de fuerza durante el embarazo responden principalmente a presiones sociales, también a la falta de información clara y basada en evidencia, lo que destaca la necesidad de fortalecer la educación y orientación profesional para poder brindar una práctica segura y confiable de la actividad física durante el embarazo.

1.5. Principales Beneficios del entrenamiento de fuerza

La evidencia científica sugiere que el entrenamiento de fuerza realizado de manera adecuada durante el embarazo aporta múltiples beneficios tanto físicos como emocionales. Entre los principales se destacan la mejora de fuerza y resistencia muscular, reducción del dolor lumbar, el fortalecimiento del suelo pélvico y una mejor capacidad funcional para realizar las actividades de la vida diaria (Ortigosa et al., 2023).

De igual manera, este tipo de entrenamiento se relaciona con los beneficios metabólicos como el mejor control de la glucosa en mujeres con diabetes gestacional, y con mejoras en el estado de ánimo y reducción del estrés, lo que ayuda a tener una experiencia de embarazo más saludable y activa (Agüera, 2022).

2. Materiales y Métodos

Este trabajo de investigación se desarrolló un enfoque metodológico sistemático y estructurado, con el fin de garantizar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

- **Diseño:** se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño transversal, donde el objetivo fue analizar la percepción que tienen las mujeres embarazadas acerca del entrenamiento de

fuerza durante el embarazo. Este diseño permitió recolectar información en un único momento temporal, siendo adecuado para describir opiniones, creencias y actitudes de la población de estudio.

- **Población:** la población estuvo conformada por mujeres embarazadas, independientemente del trimestre de gestación, las cuales aceptaron participar voluntariamente en el estudio. La muestra fue no probabilística por conveniencia, y estuvo conformada por 10 mujeres con edades comprendidas entre los 22 y 35 años, seleccionada en función de la accesibilidad y disponibilidad de las participantes durante el periodo de recolección de datos.
- **Entorno:** el estudio se llevó a cabo en un entorno comunitario mediante la aplicación de encuestas en centros de salud, consultorios ginecológicos y a través de plataformas digitales como Google forms, lo que facilitó la participación.
- **Instrumentos:** se utilizó una encuesta estructurada que se ha diseñado específicamente para el estudio. El cuestionario se desarrolló con preguntas cerradas de opción múltiple con el objetivo de evaluar el conocimiento sobre el entrenamiento de fuerza durante el periodo de gestación, la percepción de beneficios y riesgos, así como la percepción de actitud y aceptación. La recolección de los datos se realizó durante un periodo determinado, una vez aprobado el consentimiento informado de las participantes. Las encuestas fueron aplicadas de manera individual, garantizando confidencialidad y el anonimato de la información proporcionada.
- **Análisis estadístico:** los datos fueron organizados en una base de datos para su análisis, se empleó estadística descriptiva, utilizando porcentajes y medidas de tendencia central según corresponda, los resultados fueron presentados mediante tablas y gráficos para facilitar su interpretación. El análisis estadístico se

realizó mediante una hoja de cálculo de Excel.

3. Resultados y Discusión

En la encuesta se aplicada a 10 mujeres en estado de gestación permite analizar la percepción sobre la actividad física y específicamente sobre el entrenamiento de fuerza durante el embarazo. Las participantes se encontraban en un rango etario entre los 22 y 35 años, distribuidas en los distintos trimestres del embarazo, algunas de ellas habían experimentado embarazos previos, lo cual puede influir en las percepciones y actitudes en relación al ejercicio durante la gestación.

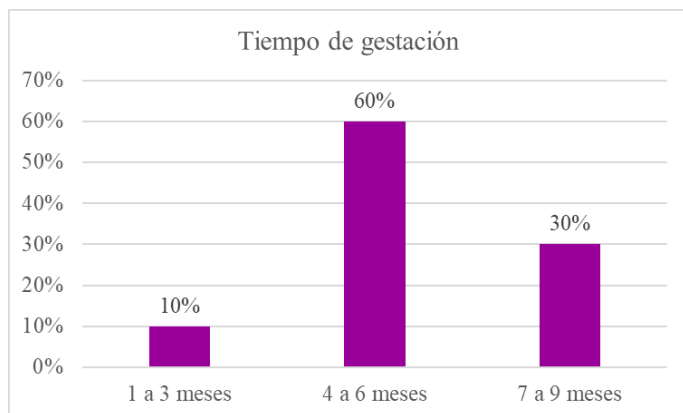


Figura 1. Tiempo de gestación

En la figura 1 se muestra la distribución de las participantes según el tiempo de gestación, los resultados indicaron que el 60% de las mujeres se encontraba en un periodo de 4 a 6 meses de embarazo, mientras que el 30% correspondía a gestantes de 7 a 9 meses, únicamente el 10% de participantes se ubicó en el rango de 1 a 3 meses de gestación.

Estos resultados indican que la percepción del entrenamiento de fuerza fue analizada principalmente desde la experiencia de mujeres que se encontraban en el segundo y tercer trimestre del embarazo. Esta distribución resulta relevante, ya que en estas etapas los cambios fisiológicos y biomecánicos son más evidentes, lo que puede influir directamente en la forma en que las mujeres perciben la seguridad y los beneficios del entrenamiento de fuerza.

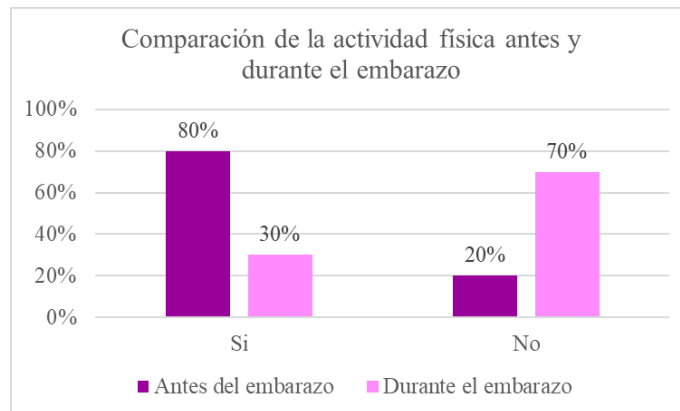


Figura 2. Comparación de la actividad física antes y durante el embarazo

La Figura 2 muestra la comparación de la práctica de actividad física antes y durante el embarazo. Los resultados indicaron que, antes del embarazo, el 80 % de las participantes realizaba actividad física, mientras que el 20 % no la practicaba. En contraste, durante el embarazo, solo el 30 % de las mujeres continuó realizando actividad física, mientras que el 70 % manifestó no practicarla en este periodo. Estos resultados indican una disminución significativa en la práctica de actividad física durante el embarazo en comparación con el periodo previo a la gestación. Aunque la mayoría de las participantes realizaba actividad física antes del embarazo, los datos muestran que esta conducta se disminuyó considerablemente una vez iniciado el proceso gestacional.

Los datos muestran una reducción significativa de la actividad física durante el embarazo en comparación con el periodo previo a la gestación, lo que sugiere que el embarazo actúa como un factor modificador del comportamiento motor. Este hallazgo coincide con lo reportado en la literatura, donde se señala que el miedo, la desinformación y la falta de orientación profesional influyen negativamente en la continuidad de la actividad física en mujeres embarazadas (Mendoza et al., 2022).

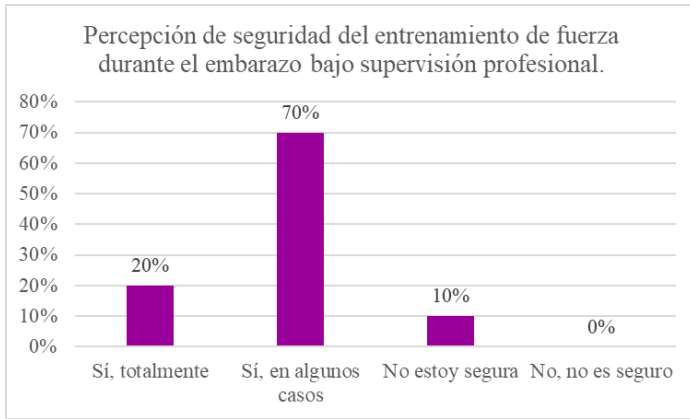


Figura 3. Percepción de seguridad del entrenamiento de fuerza durante el embarazo bajo supervisión profesional.

La Figura 3 indica la percepción de seguridad del entrenamiento de fuerza durante el periodo de gestación bajo supervisión profesional. Los resultados indicaron que el 70 % de las participantes consideró que el entrenamiento de fuerza es seguro en algunos casos, el 20 % manifestó que es totalmente seguro y el 10% de las mujeres indicó no estar segura respecto a la seguridad de esta práctica, y ninguna participante consideró que el entrenamiento de fuerza fuera inseguro cuando se realiza bajo supervisión profesional.

Estos resultados indican que la mayoría de las mujeres embarazadas percibe el entrenamiento de fuerza como una práctica potencialmente segura cuando existe supervisión profesional, aunque dicha percepción se encuentra condicionada a ciertas circunstancias. La predominancia de respuestas que señalan que, si bien existe una aceptación general de esta modalidad de ejercicio, persisten dudas relacionadas con su correcta aplicación durante la gestación.

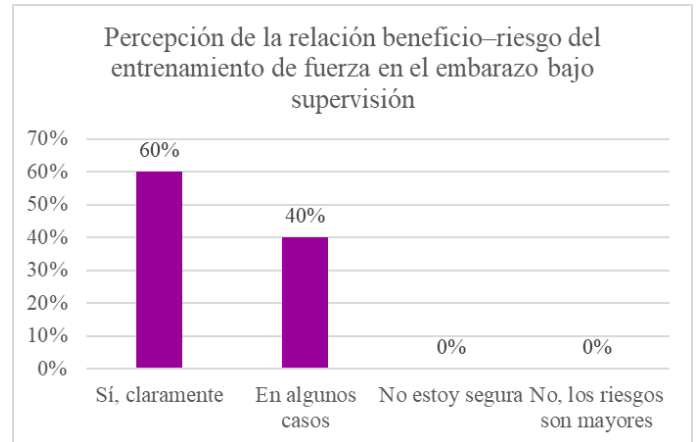


Figura 4. Percepción de la relación beneficio-riesgo del entrenamiento de fuerza en el embarazo bajo supervisión

La Figura 4 muestra la percepción de la relación beneficio-riesgo del entrenamiento de fuerza durante el embarazo bajo supervisión profesional. Los resultados indicaron que el 60 % de las participantes manifestó claramente que los beneficios del entrenamiento de fuerza superan los riesgos, mientras que el 40 % considero esta percepción solo en algunos casos. No se registraron respuestas de inseguridad ni percepciones que indicaran que los riesgos fueran mayores que los beneficios cuando el entrenamiento es supervisado. las participantes perciben que el entrenamiento de fuerza puede ser seguro y que sus beneficios superan los riesgos cuando existe supervisión profesional, lo cual es consistente con las recomendaciones del American College of Sports Medicine, que establece lineamientos claros para la práctica segura del entrenamiento de fuerza durante el embarazo (American College of Sports Medicine [ACSM], 2021).

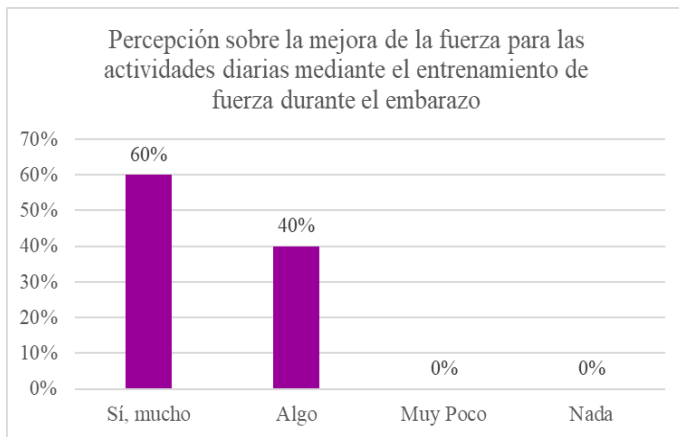


Figura 5. Percepción de la mejora de la fuerza para las actividades diarias mediante el entrenamiento de fuerza durante el embarazo

La Figura 5 se observa la percepción de las participantes en cuanto a la fuerza para realizar actividades diarias mediante el entrenamiento de fuerza durante el embarazo. El 60% de las mujeres embarazadas considero que el entrenamiento de fuerza mejora mucho la fuerza necesaria para las actividades cotidianas, y el 40% percibió esta mejora en cierta medida, no se registraron respuestas que indiquen una mejora mínima o inexistente.

Los resultados obtenidos indican que las mujeres embarazadas perciben de manera positiva el entrenamiento de fuerza en el desempeño de actividades diarias durante el periodo de gestación. Al no existir respuestas negativas o de baja percepción de beneficio sugiere un reconocimiento general del valor funcional del entrenamiento de fuerza en la gestación.



Figura 6. Percepción sobre la contribución del entrenamiento de fuerza en la preparación para el parto.

La Figura 6 indica la percepción de las participantes sobre la contribución del entrenamiento de fuerza como preparación para el parto. Los resultados muestran que el 50 % de las mujeres consideró que el entrenamiento de fuerza ayuda de manera considerable a la preparación para el parto, mientras que el 50 % percibió esta contribución en cierta medida. No existieron respuestas que indicaran una contribución mínima o nula.

La ausencia de percepciones negativas refuerza la idea de que el entrenamiento de fuerza es considerado una estrategia beneficiosa durante el embarazo. Este hallazgo respalda la necesidad de integrar programas de entrenamiento de fuerza adaptados y supervisados dentro de la preparación prenatal, con el fin de fortalecer la confianza de las mujeres embarazadas y optimizar su preparación para el parto.

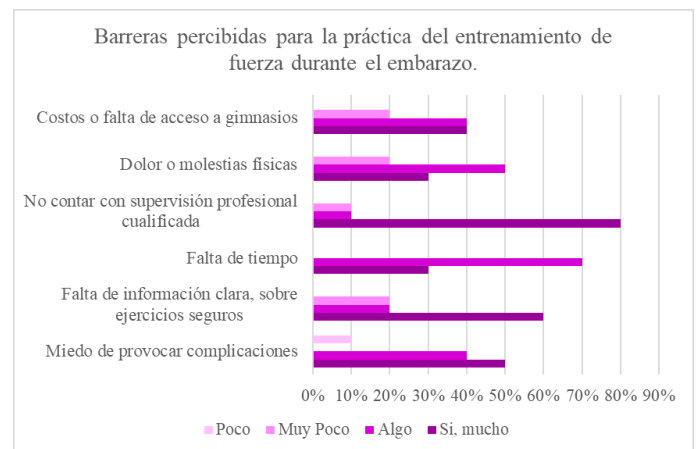


Figura 7. Barreras percibidas para la práctica del entrenamiento de fuerza en el embarazo

La Figura 7 indica las barreras identificadas en la práctica del entrenamiento de fuerza durante el periodo de gestación. Los resultados indicaron que la barrera más reportada fue la falta de supervisión profesional cualificada, percibida en un grado alto por la mayoría de las participantes. Asimismo, se identificaron como barreras relevantes el miedo a provocar complicaciones durante el embarazo y la falta de información clara sobre ejercicios seguros, las cuales fueron señaladas principalmente en niveles moderados a altos. También fueron reportadas otras barreras como la falta de tiempo, el dolor o molestias físicas y los costos o la falta de acceso a gimnasios o programas especializados,

aunque estas últimas presentaron un menor predominio con una percepción variable entre las participantes.

Los resultados indican que las principales limitaciones para la práctica del entrenamiento de fuerza durante el periodo de gestación están relacionadas con aspectos informativos y de acompañamiento profesional, y en menor medida con los factores físicos. Como barrera principal se menciona la falta de supervisión profesional cualificada, evidencia que las mujeres embarazadas dan un alto valor a la orientación especializada para realizar este tipo de entrenamiento de forma segura. Por lo antes mencionado es importante fortalecer la educación en salud, promover la difusión de guías basadas en evidencia y fomentar el acompañamiento interdisciplinario para contribuir a mejorar la percepción y aceptación del entrenamiento de fuerza en mujeres embarazadas.

4. Conclusiones

El análisis de la percepción del entrenamiento de fuerza en las mujeres embarazadas ha evidenciado la existencia de algunos vacíos significativos de información clara, segura y basada en evidencia científica respecto a su práctica durante el periodo de gestación.

En la muestra analizada, el entrenamiento de fuerza supervisado se asoció con una percepción positiva en relación con el bienestar físico y funcional durante el embarazo.

En relación al objetivo de estudio, se concluye que fue cumplido ya que se logró identificar y describir la percepción de las mujeres embarazadas sobre el entrenamiento de fuerza, así como los principales factores que pueden condicionar la aceptación o rechazo. Los hallazgos ponen en evidencia la necesidad de fortalecer la investigación, el análisis y la aplicación de los principios del entrenamiento de fuerza de manera específica para mujeres en estado de gestación.

Fomentar la práctica de actividad física y entrenamiento de fuerza supervisado durante el embarazo puede ayudar al bienestar físico y emocional de la mujer gestante, así como a una mejor preparación para el parto y el periodo posparto.

Referencias

- Agüera, R. (2022). *Los beneficios del entrenamiento de fuerza en el embarazo*. <https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/591>
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer.
- Arriazu, I. (2022). *Strength training in Secondary Education students*. <https://zaguan.unizar.es/record/118318/files/T-AZ-TFM-2022-533.pdf>
- Fuentealba Ramírez, R., y Bravo, L. (2023). Cambios cardiovasculares y hemodinámicos en la paciente con preeclampsia. *Sociedad de Anestesiología de Chile*, 656-661.
- Hontoria, N. (2025). *¿Qué es la fuerza isométrica y cómo podemos entrenarla?* SportLife: https://www.sportlife.es/entrenar/que-es-la-fuerza-isometrica-y-como-podemos-entrenarla-nzm_204258_102.html
- Mendoza, R., Santos-Rocha, R., y Gil, B. (2022). *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea, orientaciones para la practica profesional en diversos contextos*. Diaz de Santos.
- Ordóñez Aroca, G., Rivera Mendoza, M., Cabezas Toro, A., Menoscal Burgos, J., Sanchez Carrión, Z., y Morales Fisher, B. (2023). Ejercicios físicos terapéuticos y su impacto en mujeres embarazadas. *Una revisión sistemática: Educación física y deoportes*, 204-228.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 de Junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortigosa, M., Sancho Garcia, G., y Gonzalez Simancas, A. (2023). *Beneficios del entrenamiento de fuerza en mujeres embarazadas*.
- Quinn, E. (2024). *How to Improve Your Muscular Endurance*. ABC Bienestar: https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-fuerza-resistencia-202108181529_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fbienestar%2Ffitness%2Fabci-fuerza-resistencia-202108181529_noticia.html
- Quiroz Figueroa, M., y Lino Santana, J. (2024). *Embarazo y autocuidado: experiencias en complicaciones obstétricas*.

- Rodrigo, A., Sánchez, M., Barranquero, M., y Salvador, Z. (2023). *El embarazo: síntomas, cuidados y etapas del desarrollo fetal*.
- Rodríguez, M. J., Sarmiento, A., y Delgado, V. (2023). *Mitos y realidades sobre el embarazo y la maternidad en las mujeres*.
- Rojas Gascón, D. (2022). *Beneficio de entrenamiento de fuerza y resistencia en mujeres embarazadas*.
- Serdán Ruiz, D. L., Vásques Bone, K. K., y Yupa Pallchisaca, A. E. (2024). Cambios fisiológicos y anatómicos en el cuerpo de la mujer durante el embarazo. *Scielo*, 29-40.
- Williams, B. (2025). *What Is Functional Strength Training?* hydrow:
<https://hydrow.com/blog/what-is-functional-strength-training/>

BIOGRAFÍAS



Lastra, Leidy, nacida el 21 de septiembre de 2003 en la ciudad de Ibarra, y con actual residencia en la ciudad de Otavalo, estudiante de la carrera de entrenamiento deportivo en el Instituto Superior Tecnológico 17 julio. Experiencia en el campo deportivo como entrenadora y preparadora física en el fitness

o entrenamiento con pesas, apasionada por la cultura, el deporte, el arte y la literatura.



Herrera, Pamela, Licenciada en Terapia Física Médica y magíster en Terapia del Deporte y el Ejercicio. Se desempeña como docente de la carrera de Entrenamiento Deportivo en el Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio.