

## Beneficios



- 1 Debido a los efectos de flotabilidad e ingravidez del agua la embarazada adquiere en este medio una **mayor libertad de movimientos**.
- 2 Durante los movimientos, la resistencia que ejerce el agua favorece un **trabajo aeróbico y de fuerza**.
- 3 Además de un efecto de **hidromasaje** que sumado a la presión favorece el **retorno venoso**.
- 4 Proporciona un medio seguro para ejercicios de **equilibrio y coordinación**.
- 5 Se realiza un **trabajo respiratorio** consciente.

## Consejos



- Realiza pausas frecuentes.
- Ten cuidado con las caídas al entrar, salir del agua y en los suelos húmedos de las instalaciones.
- Es más recomendable utilizar escaupines que chanclas.
- Adapta la vestimenta para el baño a la nueva morfología de tu cuerpo, evita presiones innecesarias.
- Evita aguas demasiado calientes o meterse en saunas.

## Método SWEP

El método SWEP (Study Water Exercise Pregnant) es un programa de ejercicio acuático diseñado específicamente para mujeres embarazadas.

Se centra en realizar ejercicios moderados en un medio acuático, con el objetivo de mejorar los resultados perinatales.

El programa se lleva a cabo desde la semana 20 hasta la semana 37 de gestación.

Consiste en tres sesiones semanales, cada una de 60 minutos.



**BENEFICIOS** esperados del método SWEP:

- **Prevención de la ganancia excesiva de peso.**
- **Disminución del riesgo de diabetes gestacional e hipertensión arterial.**
- **Mejora de la salud cardiovascular y muscular.**

# Ejercicio Acuático en el embarazo



Principado de Asturias | Consejería de Salud



SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias  
2024 - 2030

## En vaso pequeño movimientos de la pelvis

- 1 Flexiones alternas de piernas, sacando la rodilla del agua.
- 2 Extensión de cadera con la pierna estirada, llevando el pie hacia atrás.
- 3 Aproximación de cadera: con la pierna estirada, la llevamos a la línea media sobrepasando a la otra pierna.
- 4 Separación de la pierna en extensión.
- 5 Movimientos circulares con la pierna extendida. Primero hacia afuera y después hacia dentro.
- 6 Sentadas con los brazos apoyados en una tabla y material de flotación debajo de las rodillas, describimos círculos con los pies, de forma simultánea. Primero hacia dentro, después hacia fuera.

## En vaso profundo natación

- 1 **RESPIRACIÓN**  
Se alternan fases de emersión e inmersión haciendo que la respiración se vuelva consciente y controlada.
- 2 **FLOTACIÓN**  
Flotaciones en diferentes posiciones: extendidas, agrupadas, horizontales, verticales. Facilitan la relajación, la respiración y el control postural.
- 3 **PROPULSIÓN Y RESISTENCIA**  
Juegos y actividades que empleen remadas y patadas para experimentar diferentes formas de desplazarse.
- 3 **EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN**  
Marcha en el agua, lanzamientos y recepciones con objetos, danza en el agua.

## Crol y espalda

- **BRAZOS:** De brazo y punto muerto, a estilo completo.
- **PIERNAS:** Flexo-extensión de cadera con piernas en extensión.
- **COORDINACIÓN:** Ejercicios de ritmos: piernas lentas, brazos rápidos y a la inversa.

## Braza

- **BRAZOS:** Iniciando con la cabeza fuera hasta sumergirla.
- **PIERNAS:** Patada de braza en W en posición-ventral, dorsal y vertical.
- **COORDINACIÓN:** Brazada de braza con piernas de crol y a la inversa.

- Ritmo aeróbico ligero.
- Las mujeres más entrenadas podrán utilizar palas y aletas.
- Progresiones en escaleras (nada 25 m, 50 m, 75 m y 100 m, y luego descendemos).
- Nado por tiempo.