Actividad física para embarazadas en tercer trimestre

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Salud sexual y reproductiva.

Descripción

La actividad física para embarazadas es una recomendación de salud durante todo el embarazo. En el centro de salud, se ofrece a partir del tercer trimestre a todas las embarazadas que lo desean.

La actividad consiste en realizar actividad física en el centro de salud, comenzando con un calentamiento general, después un calentamiento específico, continuando con una sesión específica de ejercicios a través de series para tonificar grupos musculares, y se termina con unos estiramientos.

Se realiza en la sala multiusos del centro de salud, con material del centro y de la matrona.

El horario
es todos los lunes a las 12.00 horas .

Además se puede proponer una actividad aeróbica de paseos saludables alrededor del centro de salud, con partida y regreso en el mismo.

Hay un Código QR que se
puede escanear con el móvil para realizar el recorrido sin extravíos, y
se accede a una página de la aplicación Wikiloc donde está descrito el
recorrido como Valdespartera para embarazadas.

El objetivo es
mejorar la capacidad aeróbica de las mujeres embarazadas, prevenir los
dolores de espalda , mejorar el metabolismo y menor ganancia ponderal y
depósitos de grasa, menor riesgo de diabetes gestacional, mejor
conciliación del sueño y mejoría del estado físico y mental. 03/03/2026

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (Mujeres embarazadas)

Persona de contacto

María Esther Viñerta Serrano Marta Rodríguez León (876765110) (evinnerta@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de salud Valdespartera (Matrona)

Fecha de última actualización de la actividad

30/03/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle La Ventana Indiscreta 3 50019 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Imagen de la Actividad


PASEOS PARA EMBARAZADAS
SALIDA DESDE EL CENTRO DE SALUD,DESCONECTA DEL ESTRÉS, DEL RUIDO... CAMINA
RESPIRA AIRE PUR
SIÉNTELO
CONOCÉ LUGARE
EN