

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**LA ADECUADA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS MUJERES
EMBARAZADAS EN LOS PARTOS NORMALES EN LA PARROQUIA
ATAHUALPA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA
EN EL AÑO 2009-2010**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA

Autora: SRA.AMANDA CECILIA PAZMIÑO CARVAJAL

Tutor: Dr. MSc. ARMANDO SALAZAR

AMBATO – ECUADOR

2010 - 2011

APROBACIÓN POR EL TUTOR Y DIRECTOR DE TESIS

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación sobre el tema: "LA ADECUADA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS MUJERES EMBARAZADAS EN LOS PARTOS NORMALES EN LA PARROQUIA ATAHUALPA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA EN EL AÑO 2009 2010", desarrollada por la egresada AMANDA CECILIA PAZMIÑO CARVAJAL, tesis previa a la obtención del título de licenciada en ciencias de la educación especialidad cultura física en docencia, considero que dicho trabajo investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador que el Consejo Directivo de la Facultad decida.

EL TUTOR DIRECTOR

Dr. MSc. Armando Salazar

.....

.....

AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación “LA ADECUADA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS MUJERES EMBARAZADAS EN LOS PARTOS NORMALES EN LA PARROQUIA ATAHUALPA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA EN EL AÑO 2009-2010”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de mi autoría y responsabilidad, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Marzo 20 del 2010

La Autora

.....
Señora. Amanda Cecilia Pazmiño Carvajal

180228857-9

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a todas aquellas madres que saben que la vida es maravillosa y un bebé lo alegra aun más, han sido el impulso que necesité para llegar a cumplir un sueño. Para mis hijos Damián, Leandro, Doménica pues sus existencias fueron el pilar que requerí para llegar a un objetivo.

Para mi esposo Luciano que fue mi mayor apoyo para desafiar retos que la vida estudiantil me puso y salir triunfante, alcanzar la meta propuesta y realizarme como profesional y lo más importante como persona.

Amanda Cecilia Pazmiño Carvajal

AGRADECIMIENTO

Al término de este trabajo es menester para mí agradecer infinitamente a Dios por la bondad que ha demostrado al permitirme cumplir con esta meta, a la universidad por la espera y haberme concedido conocer lo que significa enseñar. A mi tutor. Dr. MSc. Armando Salazar por la paciencia, el esmero para enseñar y admitirme seguir sus consejos en la realización de éste trabajo investigativo.

A la memoria de mi madre quien ha sido un ejemplo de esfuerzo, sabiduría, paciencia, fe, que fue un verdadero modelo de vida.

A mi padre quien ha sido un ejemplo de vida consejo, y perseverancia para darme la fuerza necesaria para salir adelante.

A mi esposo Luciano por su apoyo incondicional en el proyecto que decido emprender, a mis hermanos, a mis hijos que han creído en mi capacidad a través del presente trabajo les expreso mis más sinceros agradecimientos.

La autora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES	
APROBACIÓN POR EL TUTOR Y DIRECTOR DE TESIS.....	II
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
CONTENIDO	VI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA.....	2
TEMA.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
Contextualización.....	2
Deporte y mujer.....	4
Otros beneficios.....	4
Durante el embarazo.....	5
Análisis crítico.....	6
La prognosis.....	7
Formulación del problema.....	9
Preguntas directrices.....	9
Delimitación del problema.....	10
JUSTIFICACIÓN.....	10
Por qué se quiere investigar.....	11
Interés por investigar.....	12
Importancia teórico practico.....	12
Novedad en algún aspecto.....	14
Utilidad.....	15
Impacto.....	15
Factibilidad.....	16
OBJETIVOS.....	17
Objetivo general.....	17
Objetivo específico.....	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	18

FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	20
FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	23
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	24
Preparación física.....	24
Gimnasia.....	25
Deportes.....	25
Aeróbicos.....	26
Danza.....	26
¿Por qué bailamos?.....	26
Ejercicios naturales.....	27
Ejercicios contruidos.....	27
Ejercicios con aparatos.....	27
Definición y tipos.....	27
Los primeros síntomas.....	28
Desarrollo del feto mes a mes.....	29
Características generales.....	30
Embarazo y preparación física.....	30
10 consejos para hacer ejercicios en el embarazo.....	31
1º trimestre de embarazo.....	33
2º y 3º trimestre de embarazo.....	33
En la menopausia.....	34
El yoga durante el embarazo.....	34
Ventaja del yoga prenatal.....	35
Las clases de yoga.....	35
Embarazo en adolescentes.....	36
Factores de riesgo.....	36
Riesgos alimenticios.....	37
Embarazo y cuidado especial.....	37
Espondilitis.....	37
Diabetes.....	38
Embarazo ectópico.....	38
Hipertensión.....	39
Depresión en el embarazo.....	39
La sexualidad en el embarazo.....	40
¿Corre algún peligro el feto?.....	41
¿Hasta cuándo se puede practicar el coito?.....	41
¿Cuándo está contraindicado el coito?.....	41

Recomendaciones generales para la realización del ejercicio físico en el embar	42
Hay que evitar.....	43
Recomendaciones higiénicas- dietéticas previas a la realización de ejercicios físicos.....	43
Alimentación en el embarazo.....	44
Proteínas.....	45
Hidratos de carbono.....	45
Grasas.....	45
Vitaminas y minerales.....	46
Hierro.....	46
Ácido fólico.....	46
Zinc.....	46
Calcio.....	47
Magnesio.....	47
Vitamina A.....	47
Vitamina del grupo B.....	47
Vitamina C.....	47
Vitamina D.....	47
Menú equilibrado.....	48
El desayuno.....	48
Comida.....	48
Cena.....	48
Calendario.....	49
Los cambios que experimenta la futura madre.....	49
Los deportes útiles.....	51
Nadar.....	51
Caminar.....	52
Gimnasia.....	52
Yoga.....	52
Algunos ejercicios para el embarazo.....	52
Ejercicios de respiración.....	58
Respiración abdominal.....	58
Respiración jadeante.....	59
Respiración torácica.....	59
Posturas que ayudan a descansar durante el embarazo.....	59
HIPÓTESIS.....	60
SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	60

VARIABLE INDEPENDIENTE.....	60
VARIABLE DEPENDIENTE.....	60
CAPÍTULO III.....	61
METODOLOGÍA.....	61
3.1 ENFOQUE.....	61
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	61
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	62
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	62
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	63
MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE.....	64
MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE.....	65
3.6 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	66
La encuesta.....	66
La entrevista.....	66
Plan que se empleará para recoger la información.....	67
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	68
CAPÍTULO IV.....	69
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	69
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	69
Encuesta aplicada a madres de familia.....	71
Encuesta aplicada a padres de familia.....	81
Encuesta aplicada a adolescentes.....	91
Encuesta aplicada a mujeres embarazadas.....	101
Encuesta aplicada a médicos de la localidad.....	121
4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	137
4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	140
CAPÍTULO V.....	152
PROPUESTA.....	152
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	152
TEMA.....	152
Institución ejecutora.....	152
Beneficiarios.....	152
Ubicación.....	153
Tiempo estimado para la ejecución.....	153
Equipo técnico responsable.....	154
Costo.....	154
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	154

6.3 JUSTIFICACIÓN.....	155
6.4 OBJETIVOS.....	156
General.....	156
Específico.....	156
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	156
6.6 FUNDAMENTACIÓN.....	157
6.7 METODOLOGÍA.....	158
6.8 ADMINISTRACIÓN.....	159
6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.....	159
CREACIÓN DEL CENTRO DE APOYO PARA AYUDAR A MADRES EMBARAZADAS A FIN DE CONSEGUIR UN PARTO NORMAL Y SIN DOLOR.....	161
Planta física.....	161
Corporal.....	161
Beneficios.....	162
Masaje y somatoterapia.....	162
Técnicas de relajación.....	162
Aroma terapia.....	163
El calentamiento.....	163
Enfriamiento.....	164
ASPECTO TÉCNICO PROFESIONAL.....	164
Recursos materiales.....	164
Recursos humanos.....	164
Recursos instruccionales.....	164
Periodos en el proceso de gestación.....	165
1º trimestre.....	165
2º y 3º trimestre.....	166
El yoga durante el embarazo.....	166
Ventajas del yoga prenatal.....	167
Algunos ejercicios para el embarazo.....	167
Ejercicios de respiración.....	172
Respiración abdominal.....	172
Respiración jadeante.....	173
Respiración torácica.....	173
Posturas que ayudan a descansar durante el embarazo.....	173
Matriz de operacionalización de la propuesta.....	175
Bibliografía.....	176
2 ANEXOS.....	179

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

Matriz de Operacionalización de variable independiente.....	64
Matriz de operacionalización de variable dependiente.....	65
Encuesta aplicada a madres de familia.....	71-80
Encuesta aplicada a padres de familia.....	81-90
Encuesta aplicada a adolescentes.....	91-100
Encuesta aplicada a mujeres embarazadas.....	101-120
Encuesta aplicada a médicos de la localidad.....	121-139
4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	140
Cuadro resumen de resultados de las encuestas aplicadas a madres de familia.....	140
Cuadro resumen a madres de familia y cálculo de chi cuadrado.....	141
Cuadro resumen de encuestas aplicadas a padres de familia.....	142
Cuadro resumen a padres de familia y cálculo de chi cuadrado.....	143
Cuadro resumen de encuestas aplicadas a adolescentes.....	144
Cuadro resumen a adolescentes y cálculo de chi cuadrado.....	145
Cuadro resumen de encuestas aplicadas a embarazadas.....	146
Cuadro resumen de embarazadas y cálculo de chi cuadrado.....	147
Cuadro resumen aplicado a médicos de la localidad.....	148
Cuadro resumen a médicos y cálculo de chi cuadrado.....	149
Matriz de operacionalización de la propuesta.....	175

INTRODUCCIÓN

El deporte se está convirtiendo en un elemento esencial de la cultura. Inicia unos planteamientos éticos, una manera de ser y de actuar, una conducta moral, al mismo tiempo que aporta una contribución original al conocimiento de uno mismo y de los demás. En las diferentes manifestaciones en espacial al aire libre, su práctica y ejercicio enriquece la sensibilidad. Los análisis científicos relativos a los aspectos sociológicos, psicológico, y fisiológico del ejercicio físico, los estudios humanistas de carácter estético, filosófico e histórico, la investigación aplicada en los campos, médico y tecnológico, son muchos los factores que permiten una mejor comprensión del fenómeno deportivo.

Se descubre la importancia de la preparación física con antelación a un parto sin dolores y los beneficios que esta ofrece a la mujer embarazada y a su bebé en estado de gestación la cual se pretende difundir mediante la elaboración de esta tesis que es realmente importante. No existe especialidad deportiva, pero si preparación física para múltiples soluciones de enfermedades que el ser humano padece en el transcurso de su vida. Con un serio compromiso ha sido creado especialmente con un carácter innovador y moderno ajustado a un estricto criterio técnico y actual.

Creo que merece especial atención el esfuerzo realizado en la ordenación, compendio y clasificación que se ha llevado a cabo en esta tesis sobre la preparación física en las mujeres embarazadas.

La preparación física son aquellas actividades donde se emplean múltiples ejercicios, practicados con los recursos que nos ofrece la naturaleza, para un disfrute al aire libre, que requieren un esfuerzo personal y beneficien a la mujer en estado de gestación.

Por todo esto estoy segura que esta tesis, además de ser la única en este tema por su enfoque conciso y pedagógico y su estricto rigor técnico está pensada y analizada para aquellas mujeres que les guste conocer la realidad del beneficio de una preparación física actual, tenga a su alcance los datos necesarios para satisfacer su sana curiosidad sobre una vida plena llena de satisfacciones en su embarazo

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

LA ADECUADA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS MUJERES EMBARAZADAS EN LOS PARTOS NORMALES EN LA PARROQUIA ATAHUALPA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA EN EL AÑO 2009-2010

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

CONTEXTUALIZACIÓN

La preparación física es una actividad fundamental de la formación del ser humano imprescindible para conseguir el rendimiento óptimo en cualquier tipo de acción que realice

Toda modalidad requiere en primer lugar una buena y adecuada preparación física de individuo, que repercutirá positivamente en las cualidades técnicas y tácticas para la práctica de cualquier deporte. Mediante la preparación física y más concretamente con los ejercicios físicos, el deportista desarrolla una serie de cualidades motrices como son:

- Resistencia
- Coordinación
- Agilidad
- Flexibilidad

- Fuerza
- Velocidad

Para llevar a cabo una preparación física adecuada se debe planificar el trabajo, siendo preferible realizar ciertos test. Estos test son indicativos y es aconsejable pasarlos en todo la temporada de la preparación física.

El deporte es un medio de ayuda para que el hombre y la mujer encuentren y guarden su equilibrio, como un factor de expresión de la personalidad; atendiendo en definitiva a la armonía del ser, el deporte como función social va aumentando su significación y absorbiendo cada vez un campo mayor.

El tiempo y el deporte son dos elementos que generalmente circulan en sentido opuesto dentro de una línea común: se trata de reducir el tiempo empleado en un ejercicio, de llevar a cabo más cosas con el menor tiempo posible, todo es una carrera contra el tiempo una imagen de la sociedad en la que nos encontramos.

En nuestra cultura la herencia de rango, desempeña por cierto, gran papel, pero dado que el individuo debe alcanzar mediante sus propios esfuerzos, estará en competencia con el prójimo siendo este el mejor estímulo para su preparación.

Actualmente el deporte está fuertemente influenciado por la competición, por lo cual debemos dejar de lado la improvisación y realizar un amplio análisis de la cuestión. La preparación deportiva deberá ajustarse a hechos comprobados experimentalmente por la ciencia o bien demostrados por amplios márgenes estadísticos. Es decir justificándolo con una base científica en la cual se observen todos los factores que en él influye y que son primordiales para alcanzar el éxito.

En lo concerniente a los aspectos técnicos, este planteamiento cambia cuando se refiere a la preparación física, ya que están obligados a realizar un trabajo de investigación y experimentación para llegar a conclusiones aceptables.

Si el trabajo a realizar está sometido a una correcta planificación basada en fórmulas científicas que se marquen un camino a seguir, la preparación física será completa.

Pero no solo se tendrá en cuenta la preparación física, sino también los complementos que ayudan a la preparación física, como una correcta alimentación, vida higiénica, descanso programado, desintoxicación y factores psicológicos. Si se descuida alguno de estos aspectos, la planificación a realizar será prácticamente nula. El acondicionamiento físico adecuado constituye la parte fundamental del individuo.

El organismo sometido a esfuerzos físicos se adapta progresivamente para soportar cargas cada vez mayores. Cuando se somete al organismo a nuevos estímulos o

cargas, éstas deben provocar una respuesta favorable. Si estas cargas son de baja intensidad, no se producirá ninguna respuesta. Un estímulo más fuerte producirá en el organismo una mejoría.

Si el número de ejercicios realizados en la preparación física aumenta progresivamente, el deportista también aumenta su condición física. Por tanto, debe haber una relación muy directa entre el ejercicio realizado y la manera en la que responde el organismo para adaptarse a estos ejercicios. Cada individuo debe ser consciente de cuál es el límite que no debe sobrepasar su organismo está claro que cada persona es diferente y no podrá realizar la preparación con la misma intensidad, ya que tendrá unas condiciones genéticas diferentes. A medida que las aptitudes físicas aumentan se debe incrementar el ritmo y la intensidad de los ejercicios no se debe tener nunca prisa de que el deportista alcance unas condiciones físicas muy buenas, ya que es un proceso que requiere tiempo. (Gran enciclopedia de los deportes año 2002)

Deporte y mujer

Esta comprobado que la actividad física practicada regularmente, durante treinta minutos diarios, reduce las probabilidades de morir prematuramente, fortalece el sistema inmunológico y previene y/o retrasa la aparición de enfermedades, sobre todo cardiovasculares, Ayuda también a controlar el sobre peso y la obesidad; fortalece los músculos y los huesos, aumentando la densidad ósea y previniendo la osteoporosis y mejora la forma física. Además aumenta la producción de serotonina en el cerebro, con lo que se consigue agudizar las funciones intelectuales y neutralizar el estrés, puesto que contribuye a liberar tensiones, y, en gran medida, la ansiedad y depresión, mejorando el estado de ánimo y la autoestima. (Heraldo 2009)

Otros beneficios

- Previene y/o retrasa el desarrollo de la hipertensión arterial y disminuye la tensión arterial en hipertensos.
- Controla el colesterol.
- Regula la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de mama o colón.
- Si la actividad física es de intensidad moderada, puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a mejorar y conciliar la calidad del sueño.(Heraldo 2009)

Durante el embarazo

Sin perder nunca de vista posibles contraindicaciones médicas, también durante el embarazo mantener la costumbre de dedicarle un tiempo a realizar una actividad física puede reportar grandes beneficios a la mujer. A corto plazo, el ejercicio puede disminuir los dolores de espalda, el estreñimiento, la hinchazón y la inflamación; aumenta el nivel de energía y bienestar, ayuda a modificar la postura y a tonificar, fortalecer y dar más resistencia a los músculos, mejora el patrón de sueño y protege frente a la diabetes gestacional.

De cara al momento del parto, una práctica regular de actividad física ayuda a mejorar la capacidad de la mujer para sobre llevar el dolor. Disminuye las posibilidades de realizar cesáreas, la recuperación tras el nacimiento del pequeño es más rápida y es más fácil recuperar el peso anterior al embarazo. (Heraldo 2009)

A nivel nacional se ve la necesidad de ofrecer una guía de ejercicios recomendados para las mujeres embarazadas en vista de que muchas mujeres descuidan su embarazo creando malos hábitos de alimentación, malas prácticas de ejercicios físicos fomentando a que aparezcan muchas enfermedades a largo plazo y de que su embarazo no sea un periodo lleno de satisfacciones.

Además de la preparación física para el parto, se requiere entrenar la mente de la madre. La tensión acumulada en el parto genera mayor dolor y fatiga. Los ejercicios de relajación y respiración ayudan a reducir la tensión que se genera durante el embarazo y el parto. Compartir sensaciones y expectativas con la pareja y otras parejas en situación similar creará una atmosfera optimista.

La gimnasia prenatal propone unas tablas de ejercicios técnicas y científicas para preparar físicamente a las madres para afrontar el embarazo físico que supone un parto. Convirtiéndose a la vez en un ente de superación, medios indispensables que facilitan el desarrollo del mismo.

En la provincia del Tungurahua la mujer embarazada no toma conciencia de sí misma y de prestarle tiempo a su embarazo mediante el empleo de ejercicios beneficiosos para su salud y a la vez para su bebé

Observamos como en la actualidad la mujer embarazada necesita tener una preparación física en su periodo de gestación pues este le ayudara a llevar una vida sana debido a todos esos detalles indispensables que tiene el propósito de establecer la auto realización pero no obstante necesitan una orientación y

dirección permanente principalmente en lo que tiene relación a su desarrollo prenatal.

En la parroquia Atahualpa la resistencia de la mujer embarazada a realizar actividad física es casi nula, no se interesa por el desarrollo de su bebé en su vientre evidenciando la despreocupación desmesurada por tener un embarazo sano y mejorar su vida.

El tiempo que se debería dar a cuidar su embarazo está empleado en actividades totalmente distintas a la de su embarazo. Por tal motivo todas estas mujeres tienen complicaciones al momento del parto creando problemas en el bebé y para ellas mismas.

Por tal virtud la necesidad de concientizar a cada una de estas madres y a las futuras madres de la importancia de la preparación física, psíquica y social durante la gestación permitirá estar bien informada, crecer en seguridad, reducir ansiedad y participar activamente en el momento del parto.(investigadora 2009)

ANÁLISIS CRÍTICO

A través del tiempo se ha podido observar el trato hacia la mujer embarazada en la que es ella la única que debe desempeñar trabajos difíciles en su estado de gestación lo cual ha llevado a múltiples partos prematuros y enfermedades siendo la primera causa de preocupación durante las primeras 16 semanas de gestación el sangrado vaginal, Puede ser un riesgo de aborto, que en muchos de los casos los lleva a la muerte.

Al no poner énfasis en los beneficios de los ejercicios físicos, llevar una mala alimentación durante el estado de gestación las mujeres pueden ocasionar múltiples enfermedades como la diabetes, las gastrointestinales que son las más frecuentes, esto conllevaría a largo plazo a tener madres y niños enfermos que no rendirían en la vida diaria y cotidiana desembocando incluso en un parto anormal que conllevan a problemas de infertilidad, nacimientos de bebés con retraso mental, daños intrauterinos, etc.

Prestar la atención debida a todos esos detalles mal llevados en el embarazo nos hace pensar ¿qué futuros bebés estamos trayendo al mundo? Por esta razón la necesidad de llegar a cada una de estas mujeres con la enseñanza indispensables de el empleo de técnicas en los diferentes ejercicios físicos en el embarazo con el propósito de fortalecer la auto realización. Las futuras madres y las que ya lo son necesitan una orientación permanente principalmente en lo que tiene relación a ser unas buenas madres para llevar un embarazo sano nos hace mirar más allá del solo hecho de ser mujer.

La actividad deportiva asume este reto y se compromete con el mejoramiento continuo de la formación y educación en el embarazo con las futuras madres y las que ya lo son. En tal virtud es compromiso social dar una educación sobre el buen manejo de las técnicas de los ejercicios en el periodo de gestación.(investigadora 2009)

LA PROGNOSIS

Entre los principales factores que van a influir en el tipo de actividad física a realizar podemos destacar, las características del medio y del entorno en el que viven, la edad de la futura madre, ocupación, antecedentes, tiempo de embarazo, estado nutricional, sus hábitos deportivos, disposición, motivaciones, aptitudes. Como puede resultar lógico, no es lo mismo ser madre a los 15 años que a los 45 años de igual manera podrán ser mayores las exigencias. Debe cumplir con una buena calidad de vida, pero en la práctica no es así en razón a la dinámica incontenible que impulsa la vida cotidiana y genera cambios constantes y profundos en todos los campos del quehacer humano, producen también efectos que inevitablemente inciden en la actividad diaria e imponen nuevas y complejas exigencias sobre el modo de llevar una vida sana y por ende su formación y capacitación en ámbito de los ejercicios en el embarazo.

Con sólida convicción de que un elemento fundamental en el propósito de superar cada día los niveles físicos como técnicos en las mujeres embarazadas los constituye su preparación a través del conocimiento sobre una buena preparación física en su etapa de embarazo se trata de que asuman un compromiso con visión futurista y responsabilidad de vida social persiguiendo no solo los beneficios que este brinda si no también ofreciendo nuevas posiciones de realización personal

En tal virtud en esta ocasión como una medida enmarcada dentro de la vida diaria me permito ofrecer una apertura al problema del sedentarismo en el embarazo mediante el empleo de un centro especializado en el cual se brinde una capacitación optima sobre los beneficios de los ejercicios y de aquellos deportes mediante una buena preparación física, psíquica, social.(investigadora)

Cada vez es mayor el número de embarazos que no llega a los nueve meses de gestación y las causas más comunes una vida agitada, la frágil salud de la madre o haber tenido embarazos múltiples. Aunque se sigue considerando un parto de alto

riesgo por las secuelas posteriores que pueden producirse en el desarrollo del bebé (heraldo 2009).

Las madres que no realizan actividad física están expuestas a múltiples enfermedades como: la diabetes, el estrés, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la gastroenteritis, la lumbalgia o dolor de espalda, etc.

Aquellas mujeres que trabajan en casa o estás en la oficina mucho tiempo de pie o sentada además de tomar posturas inadecuadas, hacer trabajo pesado y no hacer ejercicio, deben tomar en serio el dolor de espalda para así evitar complicaciones a corto y largo plazo.

En la gran mayoría de los casos, el dolor se debe a:

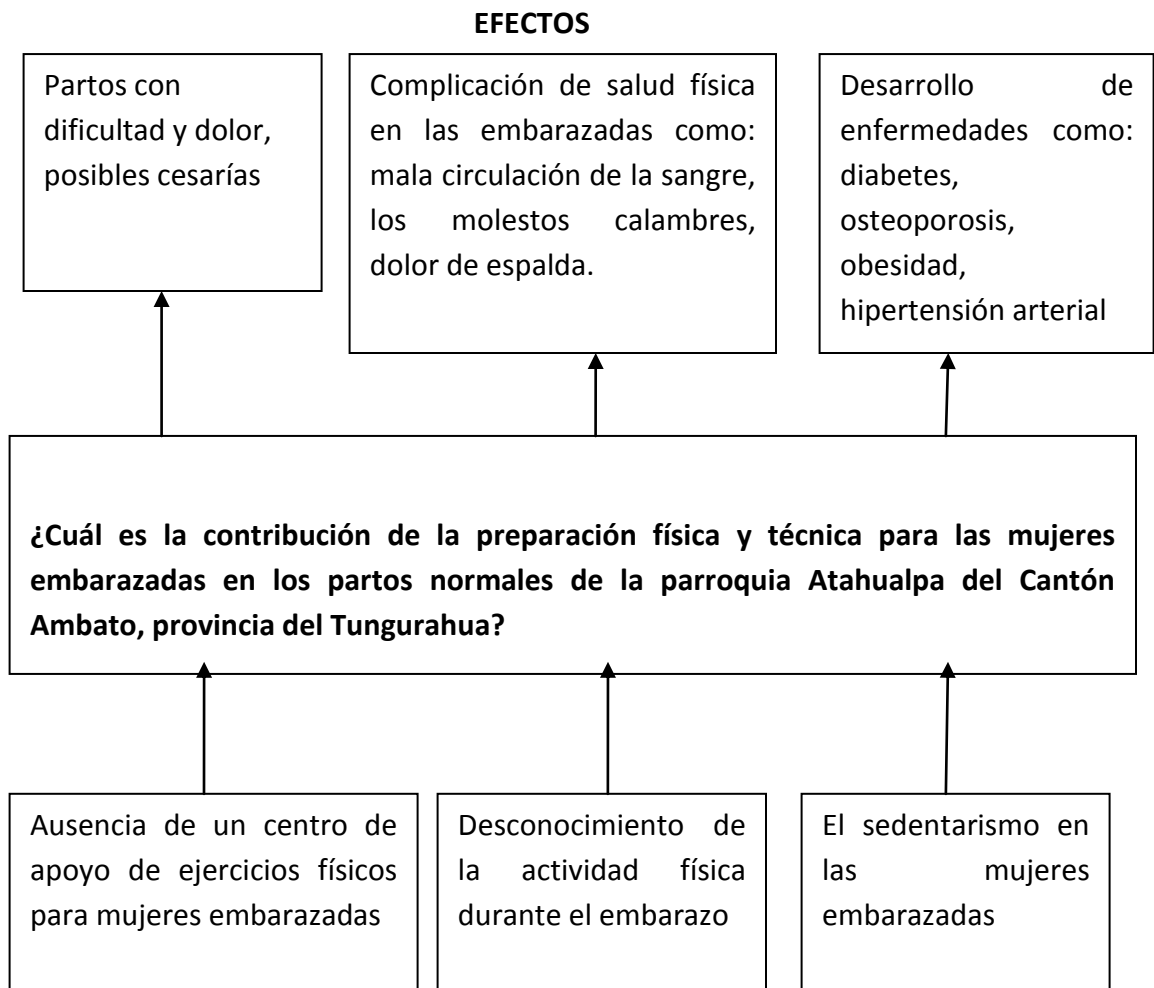
- Una contractura muscular de los músculos para vértebras que son los que fijan y sostienen a la columna vertebral.
- Degeneración de los discos intervertebrales el cartílago que separa a una vértebra de otra.
- Mala postura a lo largo del día, en el trabajo, estar sentada o de pie todo el día en varias posiciones a la vez, exceder tu peso y cargar objetos pesados.
- Sobrepeso, obesidad, estrés y trabajo pesado. Todo esto se da por la sencilla razón de no hacer ejercicios con regularidad.(heraldo 2009)

El descuido y mantención del cuerpo, la ingesta de bebidas alcohólicas, y el fumar durante el embarazo puede causar cambios perjudiciales en la función de la glándula tiroideas de madre e hijo. (Heraldo 2009)

El estrés puede provocar hipertensión arterial y alteraciones debido al exceso de secreción de catecolaminas como la adrenalina, y al aumento de la frecuencia cardíaca que tiene como consecuencia un incremento de los niveles de azúcares y grasas en la sangre.

“el incremento de la tensión arterial, de la frecuencia cardíaca y las alteraciones metabólicas favorecen el desarrollo de la aterosclerosis, lo que puede desencadenar complicaciones cardiovasculares asociadas, tales como infartos, anginas de pecho y accidentes cerebro vasculares” Modificar las situaciones que producen estrés, si es posible, revitalizar las situaciones de la vida diaria y adoptar hábitos de vida saludable, la recreación, los ejercicios al aire libre, la natación, el compartir en familia, son las mejores formas de combatir el estrés.(Heraldo 2009)

ÁRBOL DEL PROBLEMA



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la contribución de la preparación física y técnica para las mujeres embarazadas en los partos normales de la parroquia Atahualpa del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua?

PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Cómo preparar adecuadamente en los ejercicios físicos a la mujer embarazada para el parto durante el periodo de gestación?

¿Cuál es la incidencia del empleo de los ejercicios físicos y la aplicación a las mujeres embarazadas?

¿Los diferentes ejercicios físicos son aptos para todo tipo de mujer en el período de gestación?

¿Las distintas enfermedades que una mujer embarazada sufra será un problema para no realizar actividad física?

¿Deberá saber una mujer porque razón su cuerpo sufre distintos cambios en el embarazo?

¿La alimentación deberá ser tomada en cuenta para llevar una actividad física y un embarazo sano?

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo: Humanístico-Social

Área: Cultura Física y Salud

Aspecto: Preparación Física para parto normal

1. 3 JUSTIFICACIÓN

Durante diferentes culturas y épocas se han buscado distintas estrategias para afrontar las dificultades reproductivas que la evolución había generado con la ventaja de la bipedestación (como la amplitud de la pelvis). La preparación y la tecnología ha evolucionado buscando soluciones.

La tradición y cultura de algunas sociedades asocian al embarazo con un cuidado de sobre protección de la mujer. Un excesivo reposo puede resultar desaconsejable para el físico y el psíquico de la futura madre. De igual modo otras mentalidades conllevan un desarrollo normalizado de la vida de la madre hasta pocas semanas antes del parto, donde un trabajo físicamente sedentario debe completarse con una adecuada actividad física. (Pardo 2004)

Por tal motivo la presente investigación tiene trascendental importancia por cuanto se considera que la práctica de ejercicios físicos mejora la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural y evita un aumento excesivo de peso, lo que proporcionará a la embarazada una mejor condición física general y le permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos.

Así mismo disminuye las molestias digestivas y el estreñimiento, aumenta el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad, la depresión, el insomnio y creando hábitos de vida saludables. Mejora la tensión arterial y protege la diabetes gestacional, pudiendo ser empleado como tratamiento alternativo que permitirá disminuir e incluso suprimir el uso de insulina acortando el tiempo de hospitalización posparto y reduciendo también el número de cesáreas.

El nivel de adaptación al ejercicio físico previo al embarazo será un factor determinante en la tolerancia y posibilidades de realizar actividad física: a mayor adaptación aeróbica mayor eficiencia cardiorespiratoria.(<http://www.bebesymas.com>)

¿POR QUÉ SE QUIERE INVESTIGAR?

El problema es de gran actualidad e impacto social ya que resulta de suma importancia para el logro de un bebé sano, que en el proceso de gestación y parto intervengan activamente todos los miembros de la familia y al futuro padre a establecer una comunicación afectiva entre ellos y con su hijo. Mediante la transmisión de sentimientos, la palabra y el tacto se genera una estimulación afectiva que iniciará en la autoestima y auto concepto tanto de padres como de hijos.

Disciplinas orientadas como el yoga, tai chi y otras fomentan tomar conciencia del propio cuerpo, permitiendo recuperar la energía y la serenidad utilizando la respiración y el movimiento como elementos fundamentales. En la embarazada se beneficia la musculatura, especialmente la dorsal y pélvica, y se enfoca para alcanzar la confianza necesaria para afrontar momentos difíciles del embarazo.

Asimismo actividades realizadas con el futuro padre y otras mujeres en situación similar contribuye a potenciar la autoestima y a aprender a compartir inquietudes, sentimientos y temores, abordando de forma positiva situaciones comunes del embarazo. De igual modo, la actividad predominante motriz en el embarazo debe estar encaminada hacia el bienestar de la madre y del hijo, si el organismo está habituado a su práctica, se puede desarrollar con mayor tranquilidad, siempre bajo la supervisión del ginecólogo. (Dr. Aguirre, 2004)

Por ello el objeto de investigación se enmarca en los ejercicios físicos empleadas en el proceso de gestación y parto.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud contribuye decisivamente a la longevidad del hombre y la mujer. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado.(<http://es.wikipedia.org>)

INTERÉS POR INVESTIGAR

Dada el aumento desmesurado de las múltiples enfermedades en las mujeres, en los niños de edad escolar se ve la necesidad de llegar al problema mismo dando como resultado la despreocupación total en el embarazo, llevando una mala alimentación, teniendo una vida sedentaria, alejando de nuestro vivir diario, la actividad física.

Se ve la necesidad de concientizar a la gente que el ejercicio a través de la participación de las madres y apoyar todas las acciones que se dirijan al ser humano con una formación basta para este efecto pueda ser aplicada en nuestro medio.

En un embarazo normal todas las mujeres sufren alguna leve molestia sin importancia.

Durante los nueve meses de embarazo son muchos los cambios que se producen en el cuerpo de la mujer.

Algunos provocan molestias que desaparecen con el parto. De cualquier forma, la consulta al ginecólogo es siempre obligada para que aconseje el tratamiento adecuado.

Tanto si la mujer pertenece a un grupo de riesgo, como si la complicación se presenta sin avisar, su embarazo será de alto riesgo. Será necesario un control más estrecho de la salud de la madre y el feto.

Algunos cambios son iniciados por la hormona que el organismo secreta para nutrir y proteger al feto, y prepararlos a ambos para el nacimiento. (Campos Magali 2008)

IMPORTANCIA TEÓRICO PRÁCTICA

¿Cuántas veces te has preguntado cómo nace un bebé? ¿Cuántas veces has pensado que ocurre dentro del cuerpo de la mujer cuando su vientre empieza a crecer?

Pero ¿cuántas veces nos preguntamos qué debemos hacer para tener un embarazo sano y brindar a nuestro bebé lo que él necesita en nuestro vientre?

Nuestra forma de vida, la falta de ejercicios durante el embarazo, dormir poco o la alimentación insuficiente pueden producir enfermedades a largo plazo afectando tanto a la madre como al bebé. Pero también debemos recalcar aquellas enfermedades hereditarias.

Dadas estas múltiples razones y en la práctica así lo demuestra vemos mujeres con diabetes y están embarazadas se ve la necesidad de inculcar la actividad física para tener un embarazo lleno de satisfacciones no olvidemos que las técnicas empleadas en los diferentes ejercicios llevara a disminuir múltiples enfermedades y a tener una vida sana.

Existen ejercicios físicos, adaptados para embarazadas donde se entrenan los grupos musculares que intervienen en el parto. En este sentido, los músculos de la pelvis pueden ejercitarse con contracciones y relajaciones voluntarias, a fin de participar activamente en el parto y posterior al mismo recuperar antes su flexibilidad. De igual modo la espalda se siente afectada durante el embarazo por la necesidad de ceder espacio al bebé, por tanto, los músculos de la espalda deberán trabajar su flexibilidad y fortaleza. Y en tanto el cuerpo es algo más que la suma de sus partes, el trabajo deberá ser abordado de forma global para garantizar la armonía del mismo.

La embarazada que realiza actividad física de forma regular superior a tres veces por semana, suele:

- Mejorar el tono muscular, suavizar los calambres y reducir dolores en la columna,
- Estabilizar el peso corporal, reducir la celulitis y reducir la retención hídrica
- Descender el ritmo cardiaco, mejorar la circulación y reducir la aparición de varices
- Reducir la fatiga, liberar tensiones y controlar la ansiedad
- Regular la evacuación del sistema digestivo

La actividad física controlada, adecuada y moderada conlleva muchos beneficios y muy pocos riesgos.

NOVEDAD EN ALGÚN ASPECTO

Generalmente se ha pensado que las mamás mayores no podían responder físicamente al embarazo igual que las jóvenes, o que podían ponerse muy nerviosas o encontrar más difíciles los cambios en el estilo de vida. Pero lo que se ha hallado es que a pesar de que hay algunas diferencias, las madres mayores se adaptan en general bien.

El trabajo se realizó sobre 620 mujeres australianas de edades entre 20 y 40 años y desde el tercer trimestre del embarazo hasta cuatro meses después de dar a luz.

Las mujeres a partir de 37 años se mantuvieron tan sanas durante el embarazo como las jóvenes y también funcionaron bien emocionalmente. No obstante, en otras áreas hubo diferencias relacionadas con la edad.

Las madres mayores expresaron una mayor ansiedad sobre el estado del bebé antes de nacer, lo que es de esperar dados los datos conocidos de índices superiores de complicaciones obstétricas en este grupo de edad. También se descubrió que las madres más jóvenes eran más positivas sobre los cambios en sus cuerpos.

Los investigadores están actualmente estudiando cómo se manejan las madres y sus bebés en sus primeros meses de vida.

El estudio efectuado en colaboración con la University of Melbourne, fue financiado por el consejo de investigación Australiano. Los resultados fueron presentados en una conferencia de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología, llevada a cabo en Ámsterdam (Heraldo 2009)

La mujer centra su atención sobre todo en los cambio físicos, la ausencia de la menstruación se suelen añadir algunas molestias en la pelvis y un aumento de las secreciones vaginales. La mujer se siente más cansada y tiene más sueño de lo normal ya que su cuerpo está trabajando muy duro.

Pero a veces pueden surgir complicaciones en el embarazo como hemorragias vaginales, dolores de cabeza persistente, molestia en la zona de los riñones y en el bajo vientre, molestias al orinar, dolores de estómago, cansancio excesivo, etc. (<http://es.wikipedia.org>)

Por tal motivo la mayoría de las mujeres que están embarazadas acuden al médico él les aconseja sobre los alimentos que deben tomar; las sustancias que tienen que

evitar, como el alcohol o el tabaco, y las precauciones y los cuidados especiales que son necesarios durante el periodo de gestación, el cuidado necesario y la recomendación profesional, el de no auto medicarse durante su embarazo.

Pero no se informa sobre la importancia de la actividad física en las mujeres embarazadas, estas actividades físicas y deportivas en forma controlada y orientada pueden ser practicadas desde antes de embarazarse hasta terminar su periodo de gestación permitiendo una saludable vivencia que coinciden con sus naturales y consecuentes beneficios físicos, psíquicos y sociales que la actividad física genera en todos aquellos que lo practican en forma sistemática y progresiva.

Si la mujer es mayor de 35 años, existen antecedentes de enfermedades congénitas o a estado expuesta a agentes teratógenos (agentes que pueden producir determinadas anomalías o mal formaciones en el organismo), el médico podrá plantear la necesidad de realizar un diagnóstico prenatal.

La prueba más conocida es la amniocentesis, aunque existen otras pruebas que también proporcionan información muy relevante acerca de feto. (Campos Magaly 2008)

UTILIDAD

Durante su vida las mujeres quieren alcanzar objetivos y metas que le permitan convertirse en un individuo eminentemente sobresaliente en valores como ciudadanos, por consiguiente es brindar un granito de arena con un conocimiento sobre las técnicas utilizadas en los diferentes ejercicios que se emplearan para la formación y educación de las mujeres en el embarazo alcanzando un índice muy alto donde toda mujer haga parte de su vida la actividad física y logrando así el aporte a la sociedad con una nueva generación integra y libre de malos hábitos en el convivir diario .

IMPACTO

El empleo de los diferentes ejercicios en el periodo de gestación. La formación de las mujeres en el ámbito prenatal parte esencial de la naturaleza del ser humano. Esta concepción enfatiza en la participación consiente, oportuna, pertinente, activa y organizada de la población femenina en que se inscriban en un curso de preparación para el parto, por las ventajas que este presenta. Este le ofrece a la futura madre una amplia información sobre el desarrollo del niño en su vientre, los

cambios que experimenta en su cuerpo, la alimentación en el embarazo, la sexualidad en el embarazo, las molestias sin importancia, el cuidado de sus dientes de su piel, las molestas estrías, el mecanismo de expulsión como es el parto.

Como conocer los ejercicios especiales que puede realizar la mujer embarazada como la gimnasia de preparación al parto es un complemento a esa vida activa que debe llevar la embarazada. Estos incluyen ejercicios de respiración y relajación muscular que preparan físicamente a la futura madre para que el parto resulte menos doloroso.

Cundo más conozcas tu cuerpo y mejor lo acompañe en estas transformaciones que tendrán lugar durante el embarazo, más interesante y llevadero será el embarazo, el parto y el posparto.

Es aconsejable practicarlo a partir del segundo trimestre.

Muy importante antes de realizar algunas de estas actividades, se recomienda informar al ginecólogo, sobre todo si la mujer padece anemia tiene hemorragias, arritmias, hipertensión, si el embarazo es gemelar o sufre contracciones prematuras. No se debe forzar el organismo. (Campos Magaly 2008)

FACTIBILIDAD

Se ve cuando las mujeres se desarrollan independientemente, es necesario prestar la atención debida a todos esos detalles indispensables que tienen el propósito de fortalecer la autorrealización, necesitan una orientación permanente principalmente en lo que tiene relación a su periodo de gestación

La actividad deportiva asume este reto e intenta brindar una continua formación a las madres. En esto nos sustentamos en darle jerarquía al presente tema de investigación.

Las características del medio en que vivimos deben cumplir su misión de acorde a la vida cotidiana que genera cambios constantes y profundos en todos los campos del quehacer humano.

Con el propósito de superar cada día los niveles de idoneidad tanto física como técnica en las futuras madres y en aquellas que están en su periodo de gestación constituyen su preparación a través de la preparación física

En tal virtud en esta ocasión como una medida enmarcada dentro de la modernización las mujeres embarazadas que desean constituirse como mujeres antes de cambio pueden llegar a compartir con otras madres los conocimientos de la actividad física y sus técnicas para alcanzar su realización y fortalecer el compromiso en la calidad de un embarazo.(la investigadora 2009)

La investigación es factible de realizar porque se cuenta con la bibliografía suficiente, con la participación de la comunidad, con los recursos económicos y financieros y con el apoyo de profesionales y expertos.

1.4OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Contribuir efectivamente con las mujeres embarazadas y la creación de un centro de apoyo para mejorar su periodo de gestación y tener un parto feliz

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar alternativas de preparación física para mejorar el periodo de gestación y posteriormente un adecuado parto.
- Diagnosticar las condiciones iniciales de las mujeres embarazadas
- Crear un centro de apoyo de cultura física donde se impartan los ejercicios adecuados para ayudar a madres embarazadas a fin de conseguir un parto normal

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La supervivencia y la selección natural se ocuparon hace dos millones de años de que el cuerpo de la mujer se adaptará a los cambios que supone el embarazo. Para aliviar la presión que sufre la espalda cuando una mujer está embarazada, la parte inferior de la columna femenina evolucionó para ser más flexible y soportar mejor el peso extra ganado durante los meses de gestación. El cambio se produjo cuando la especie humana empezó a caminar en dos pies según un trabajo publicado recientemente en la revista Nature, en el que se explica la naturaleza de esta adaptación.

Los cambios mencionados aparecen en la parte inferior de la columna vertebral de la mujer, en la zona conocida como la columna lumbar. las espinas de esta zona son distintas que la de los hombres ya que fueron evolucionando para ser más flexibles y mejorar la movilidad de la mujer durante el embarazo.”El embarazo supone un reto impresionante para el cuerpo de la mujer”, señala Catherine Whitcome, investigadora del departamento de antropología de la universidad de Harvard (Estados Unidos) y una de las autoras del estudio “El cuerpo debe cambiar de manera drástica para acomodar al bebé, y estos cambios afectan tanto a la

estabilidad como a la postura de la mujer. Por ello el hecho de que la mujer presenta un refuerzo y una mayor curvatura en parte lumbar de su columna es clave a la hora de mantener una actividad normal durante el embarazo”. Añade. (Catherine Whitcome. (S F)

Al principio de la evolución humana, cuando se adoptó la bipedestación, las mujeres observaron como durante el embarazo cambiaba su cuerpo de gravedad y esta se desplazaba sobre las caderas, con lo cual se desequilibraba la parte superior del cuerpo y dificultaba la movilidad, esto no ocurre con los animales que se desplazan en cuatro patas y pueden mantener su centro de gravedad estable. (Heraldo 2009)

El embarazo constituye una etapa del desarrollo biológico de la mujer asociado a su capacidad reproductiva tras la pubertad (alrededor de los trece años). La unión del espermatozoide (gameto masculino) con el óvulo (gameto femenino) en el aparato reproductor de la mujer proporciona durante nueve meses la protección y nutrición del embrión dando paso a la descendencia.

Los ciclos menar quicos, de unos 28 días y que aparecerán durante unas tres décadas, desaparecen temporalmente durante los embarazos. La acción hormonal parece estar asociada con esta situación.

La gestación va asociada a cambios somáticos, fisiológicos y psíquicos de la futura madre.

Con el inicio del embarazo una hormona, la gonadotrofina coriónica humana, potencia la secreción de estrógenos (hormonas para aumento del útero y desarrollo de glándulas mamarias) y progesterona (hormona para conservación del embarazo y desarrollo de glándulas mamarias). Durante el primer trimestre comienza un progresivo incremento del útero y la demanda de nutrientes y oxígeno por el feto, se recomienda actividades físicas de baja intensidad.

En el segundo trimestre se va acentuando la elevación del diafragma (la respiración cambia de abdominal a torácica). Se produce un desplazamiento del corazón hacia arriba e izquierda, del estómago hacia arriba y de los intestinos atrás y laterales del útero, interfiriendo en la digestión. Comienzan a sentirse los movimientos del bebé.

Conforme avanza el embarazo se va produciendo un aumento de la corbatura lumbo dorsal generando molestias en la espalda. Los calambres de las piernas pueden ser por trastornos en la circulación o pinzamiento de neuronas. Los riñones filtran gran

cantidad de desechos de la sangre, eliminándose más agua. Asimismo existe una tendencia a hemorroides, varices en piernas y vulva, debido al incremento del útero y feto que oprimen conductos del circulatorio.

Llegado el tercer trimestre se produce situaciones de miedo y desconcierto ante las contracciones uterinas, así como temores ante posibles enfermedades del bebé y dificultades del parto.

Conforme avanza el embarazo el ejercicio en posición del pie puede generar contracciones del útero por un mecanismo reflejo, debiendo desaparecer poco después de finalizar la actividad.

Las mujeres que se inician en la actividad física en el embarazo y no poseen un adecuado acondicionamiento físico pueden generar la disminución de aporte de nutrientes y oxígeno al feto durante y poco después de la actividad.

No obstante, habrá que consultar al ginecólogo cuando:

- Aparece hemorragia vaginal
- Perdida del líquido amniótico
- Contracciones persistentes varias horas después de la actividad
- Trastornos en la frecuencia cardíaca, en la piel, en la visión.(Pardo 2004)

La preparación física en el embarazo dirigida por personas capacitadas facilitan y ayudan a mantener una buena postura y un equilibrio del cuerpo manteniéndolo en lo posible sano mediante ejercicios recomendados para este fin.

Revisados los trabajos sobre la preparación física de la mujer embarazada para afrontar el proceso de gestación y el parto, en las bibliotecas de la ciudad y de manera especial la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato no se encontró ningún tipo de estudio por lo que debo señalar que el trabajo a realizarse es original.

Si existe o existiere algún trabajo en internet no lo encontré por lo tanto no existe.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El presente trabajo de investigación se ubica en el paradigma crítico propositivo que permite realizar estudios y enfoques en el mismo lugar en donde se desarrollan los hechos, permitiendo una investigación de campo vinculada directamente con la realidad.

Siendo las mujeres, los seres más sublimes en la tierra, por ser un ente productivo y reproductivo se crea la necesidad de enfocar más en el ser humano “Madre bebé” por medio de la actividad física que nos enseña cómo manejarse frente a un embarazo mediante ejercicios beneficiosos para los dos.

Es el impulso que hace disfrutar el sano placer de vivir, de amarse a sí mismo y amar a los demás a través de la voluntad por dar lo mejor de sí, esforzándose al máximo con disciplina y así lograr trabajar, cultivando la amistad y la paz.

El mensaje es claro de que la actividad física esta al, servicio del hombre y no el hombre al servicio de la actividad física , es un vinculo de solidaridad y amistad fomentado la perseverancia y el espíritu de colaboración y convivencia de mujeres en el periodo de gestación así creando un vinculo de amistad .

Desde los tiempos más antiguos de la historia, el deporte ha sido considerado una actividad lúdica (divertida) que, además, mejoraba la salud. Pero a partir del siglo XX nació el deporte profesional: los deportistas pasaron a practicar su deporte para, entre otras cosas, divertir a otras personas que los admiran.

Los diferentes deportes se organizaron en federaciones nacionales e internacionales, y estas crearon nuevas competiciones. Y como se dijo anteriormente, el deporte, que comenzó siendo una simple forma de **ejercicio físico**, se hizo profesional. Para ganar al contrario, o para alcanzar nuevos récords, los deportistas tuvieron que entrenarse cada vez más y mejor, se crearon nuevos materiales y técnicas... Así, los deportes se convirtieron en una parte muy importante de la sociedad, y algunos deportistas pasaron a ser personajes famosos, muy queridos por sus seguidores. Pero también aparecieron grandes peligros para el deporte y los deportistas: el dopaje (tomar sustancias que mejoran el rendimiento del deportista, pero que perjudican su salud; es decir, lo contrario que pretende el deporte) y la violencia entre seguidores de distintos equipos o deportistas. (En carta 2009)

La actividad física debería brindar un servicio para la sociedad, ya que la actividad física solo habla de beneficios. Este aspecto es válido para las mujeres embarazadas ya que el beneficio que este produce en quien lo realiza actúa en forma directa sobre su medio. Por otro lado mucho de los valores que poseemos pueden ser sostenidos por su estructura de actividad física.

Se considera también que la mujer embarazada debe mantener una vida higiénica al conjunto de aptitudes y actitudes que le permiten conservar la salud física y psíquica.

Las mujeres necesitan observar ciertas reglas higiénicas que garantizan la salud:

- Dormir en una habitación confortable y limpia
- Alimentarse bien
- Aseo personal
- Un examen médico periódico

La higiene del vestido

Para favorecer su propia regulación requiere prendas de vestir que deben reunir:

1. Poder de protección
2. Poseer cualidades para el desenvolvimiento de las funciones cutáneas, como la transpiración, la regulación térmica y absorber secreciones.

Deben prohibirse prendas interiores gruesas y ceñidas que impidan la buena respiración cutánea. Las ropas exteriores no deben ajustar ni apretar, y se deben desechar los corsés, ligas o cinturones constrictores. La limpieza del vestuario tiene gran interés, principalmente en lo que se refiere a ropa interior. Debe lavarse bien y si es preciso, con lejía. El cambio de ropa debe realizarse lo más frecuentemente posible.

Las condiciones higiénicas que deben reunir los vestidos son:

1. Que sean flexibles
2. Que sean amplios sin exageración
3. Que no opriman, en parte alguna.
4. Que se acomoden a la temperatura, ligera en verano y de suave abrigo en invierno

La higiene de la piel es también de vital importancia en vista que durante el embarazo ésta se mancha con la llamada paño producto del embarazo, como se conoce la piel es un órgano de secreción y excreción, compuesto por:

- ✓ Glándulas sudoríparas que vierten diariamente un litro de sudor que contiene ciertos productos tóxicos que conviene eliminar; pero además regula el calor corporal, enfriándolo.
- ✓ Glándulas sebáceas que derramando en la piel una materia grasa, impermeabiliza su capa superior.
- ✓ Restos de epidermis que se descaman.

Si todos estos productos se unen al polvo exterior, dan como resultado la suciedad, con olores desagradables, y son campo favorable para los gérmenes o parásitos, ocasionando enfermedades de la piel, cuero cabelludo y zonas pilosas de toda la suciedad que allí se acumula.

Toda mujer embarazada debe escoger un buen calzado por lo que se recomienda usar, calzados que sean flexibles e impermeables al agua, que se adapten bien a la anatomía del pie y en verano muy descubiertos, se deben desechar los tacones estrechos y altos y las formas puntiagudas que son causa de callos, juanetes, uñas encarnadas, así como los calzados estrechos que dificultan la circulación. (Gran enciclopedia de los deportes 2002)

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Art. 381.-El estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el exceso masivo al deporte y a las actividades deportivas al nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciara la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos olímpicos y para olímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

En este escenario legal se inscribe la preparación física de la mujer embarazada antes, durante y después del parto.

El estado garantizara los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetaran al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa

Art. 382.- se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y de más instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad

Art.43.- el estado garantiza a las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia los derechos a:

- 1.- No ser discriminadas por su embarazo en los ámbitos educativo, social y laboral
- 2.- La gratuidad de los servicios de salud materna
- 3.- La protección prioritaria y cuidado de su salud integral y de su vida durante el embarazo, parto y posparto
- 4.- Disponer de las facilidades necesarias para su recuperación después del embarazo y durante el periodo de lactancia. (Constitución 2008)

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA

Se podría decir que la preparación física es la aplicación coherente de una serie de ejercicios que tienen como fin desarrollar y mejorar las cualidades físicas y motrices básicas de cada deportista para obtener un mejor y mayor rendimiento.

La estructuración de una preparación física adecuada se realiza a partir de unos conocimientos científicos. Dicha preparación está, pues, estructurada de una manera racional para así llegar a alcanzar unas metas que el propio deportista tiene marcadas de antemano. (Manual de educación física 2005)

Un síntoma de mala salud es la ausencia de actividad física. Todas las personas o la sociedad en general saben que la actividad física mejora su condición o estado de ánimo así como en algunos casos la actividad física llega a las múltiples curaciones de las distintas enfermedades.

El deporte mejora la calidad de vida de todos los que lo practiquen por ello se debe pensar entonces que la actividad física hace el bien común. (Investigadora)

Es de vital importancia que la forma y la función de los órganos estén siempre muy relacionadas.

Efectivamente en primer lugar, la función forma al órgano que es heredado por el deportista (herencia genética) y se encarga de su conservación, así como de su potencial desarrollo. Sin embargo una función que exceda el límite resistible por el órgano puede llegar a debilitarlo. También es cierto que la falta de utilización de un órgano hace que este se atrofie y pierda su funcionalidad convirtiéndose, poco a

poco, en un órgano inútil que tenderá a desaparecer. Debemos por tanto, basar la preparación física del deportista en los postulados citados.

Hemos de tener en cuenta que la preparación física es una arma de doble filo, ya que es muy beneficiosa para las condiciones del deportista si es utilizada correctamente; pero en caso de efectuar una preparación defectuosa, puede traer graves consecuencias para el deportista.

Si el trabajo es realizado poco a poco, y regularmente, el organismo se acostumbra a las nuevas condiciones a las que se ve sometido el individuo mejora sus capacidades orgánicas esta mejora puede ser, en primer lugar, un aumento volumétrico del corazón, con disminución de la frecuencia cardiaca, y un incremento de la cantidad de sangre expulsada del corazón, en cada una de sus contracciones

Sin embargo éste tipo de transformaciones está en función de:

- Tiempo que se dedica al entrenamiento
- Calidad de dicho entrenamiento
- Constitución física, edad y sexo
- El clima y la alimentación

Gimnasia

Desde el momento en que se busca un sentido estético a los ejercicios gimnásticos, aparece otra definición más acorde con el sentido dinámico, veloz, de movimiento sincrónico, de dureza fuerza y elasticidad; es decir, se relaciona directamente con el arte.

Aunque estos mismos ejercicios tendentes a fortalecer y desarrollar el cuerpo humano, pueden tener muchos sentidos diferentes. Por un lado se define dentro de un concepto global; por otro, se asigna a cada especialidad un calificativo concreto. Por ejemplo se habla de gimnasia de aplicación, de gimnasia deportiva, educativa, medico-terapéutica. Hasta que tenemos una visión global de lo que es la gimnasia.

Actualmente y de una manera simplista se puede afirmar que la gimnasia debería ser un método pedagógico, debidamente sistematizado, de la práctica del ejercicio físico, con el objeto, en todas las circunstancias de la formación, el perfeccionamiento, y el mantenimiento de la condición física del individuo.

Deportes

Se puede definir al deporte, con carácter muy general, como una actividad particularmente adaptada a las diversas necesidades humanas, del mundo

contemporáneo. Puede y debe contribuir en el futuro, con más fuerza que lo hizo en el pasado, al desarrollo del hombre, a su mejor integración social comunicación y convivencia: A la solidaridad (Encarta 2009)

Los deportes más utilizados por la humanidad son aquellos que les permite mover la mayor parte de su cuerpo así:

La natación, el atletismo, baloncestos, ciclismo, futbol, volibol, etc.

Aeróbicos.

Clase de ejercicio aeróbico

El aerobico es un sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aerobico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

Danza

Nuestro cuerpo puede retorcerse, saltar, estirarse y dar vueltas. La danza mezcla armoniosamente estos movimientos, casi siempre, al ritmo de una música. En la danza intervienen varios factores. Uno de ellos es el espacio: o con las manos agitándose en el aire. También son importantes el tiempo: por eso hay bailes rápidos o lentos, como los ritmos musicales; el peso: se puede bailar con pasos ágiles o pesados, y la energía: hay danzas bruscas y entrecortadas, como también las hay fluidas y sutiles.

Microsoft® Encarta® 2009. Penisten John

¿POR QUÉ BAILAMOS?

En todo el mundo, la gente baila por distintos motivos y de formas diferentes. Algunas danzas expresan sentimientos, de la tristeza, rabia o la alegría. Otras nos cuentan una historia. La danza también puede ser una forma de arte, como el ballet clásico: los bailarines se entrenan durante años para aprender a saltar y dar piruetas de forma armoniosa sobre un escenario.

La danza puede formar parte de una ceremonia importante, incluso de una liturgia religiosa. Algunas culturas honran a sus antepasados a través de la danza. En ocasiones, forma parte de acontecimientos sociales importantes, como las bodas.

Ejercicios Naturales

Cuando andas, saltas o corres estás moviéndote. Cuando juegas, te ríes o comes un caramelo también hay partes de tu cuerpo que se están moviendo. Si te fijas, te darás cuenta de que todo lo que haces a lo largo del día supone algún tipo de movimiento. ¡Incluso cuando duermes también te mueves!

Si tomamos estos ejercicios específicamente como una preparación de la cultura física estos movimientos naturales pasan a ser perfeccionados empleando la técnica para cada uno de los movimientos.

Ejercicio construido

El ejercicio físico de acondicionamiento general. Es aquel ejercicio complementario que educa la coordinación y la dinámica en amplio sentido, y que difiere de la capacidad principal creando las reacciones antagónicas positivas frente a la capacidad motriz fundamental.

Los ejercicios contruidos son aquellos en los que se hace que alguien aprenda algo mediante la enseñanza y práctica de ello.

Usar reiteradamente una parte del cuerpo o una facultad psíquica con el fin de estimular su actividad. Tiene que ejercitar los músculos, repetir muchos actos para adiestrarse en la ejecución de algo

Ejercicios con aparatos

Son actividades que para su ejecución, requieren de accesorios de que nos valemos para la realización de los distintos ejercicios. Plintos, pesas, espalderas, etc.

También tenemos los diferentes ejercicios en aparatos estos son empleados más en gimnasia en aparatos, como, barra fija, caballo con aros, paralelas, paralelas asimétricas, saltos de potro, barra de equilibrio, etc.(manual de educación física 2005)

Definición y tipos

En 2007 el Comité de Aspectos Éticos de la Reproducción Humana y la Salud de las Mujeres de la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) definió al embarazo como la parte del proceso de la reproducción humana que comienza con la implantación del concepto en la mujer. El embarazo se inicia en el momento de la

nidación y termina con el parto. La definición legal del embarazo sigue a la definición médica: para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el embarazo comienza cuando termina la implantación, que es el proceso que comienza cuando se adhiere el blastocito a la pared del útero (unos 5 o 6 días después de la fecundación). Entonces el blastocito atraviesa el endometrio uterino e invade el estroma. El proceso de implantación finaliza cuando el defecto en la superficie del epitelio se cierra y se completa el proceso de nidación, comenzando entonces el embarazo. Esto ocurre entre los días 12 a 16 tras la fecundación. En la especie humana, las mujeres atraviesan un proceso que dura aproximadamente 40 semanas a partir del primer día de la última menstruación o 38 semanas a partir del día de la fecundación, lo que equivale a unos 9 meses.

Los primeros síntomas

No es raro que especialmente durante el primer trimestre de embarazo la mujer sufra rechazo ante alimentos, olores y sabores que antes toleraba. La hipersensibilidad en los pezones, mareos, vómitos matutinos, somnolencia, alteración en la percepción de olores, y deseos intensos de ciertos tipos de alimentos (antojos).

Además, pueden experimentar súbitos cambios de humor y estar más sensibles, lo que puede repercutir en las relaciones con su pareja y con su entorno más próximo.

La visita al ginecólogo es obligada. A partir de este momento, será quien marque los pasos a seguir durante los nueve meses, ya que no hay dos embarazos iguales.

La primera visita al ginecólogo suele ser la más larga. En esta ocasión el ginecólogo realiza el historial médico y familiar de la mujer y un reconocimiento físico.

También solicita exámenes de orina, sangre y calcula la fecha aproximada del parto.

Tras completar el historial un reconocimiento físico para comprobar el estado de salud general de la mujer, así como su peso, altura y presión sanguíneos, entre otros. Además lleva a cabo un examen interno para detectar los signos físicos del embarazo. Los más evidentes son reblandecimiento del cuello del útero y del abdomen.

Este examen pélvico al inicio del embarazo también sirve para determinar aproximadamente la duración de la gestación, la fecha aproximada del parto. Tras el mismo, realiza un examen externo del abdomen de la mujer, palpándole

suavemente para determinar el tamaño del feto y examina los pechos.(Campos Magaly 2008)

Desarrollo del feto mes a mes



Mes 1: Mide 4 mm y pesa 1 g. Desarrollo incipiente de la cabeza. El corazón ya late.

Mes 2: Mide 3 cm y pesa 3 g. Desarrollo de brazos y piernas, así como del cerebro y órganos internos.

Mes 3: Mide 10 cm y pesa 45 g. Desarrollo de los párpados y movimiento de las extremidades.

Mes 4: Mide 15 cm y pesa 180 g. Se cubre de lanugo. El intestino comienza a llenarse de meconio. La piel es todavía muy fina, casi transparente.

Mes 5: Mide 18 cm y pesa 500 g. Crece el pelo de la cabeza, pestañas y cejas. Desarrollo del sistema inmunitario.

Mes 6: Mide 25 cm y pesa 1000 g. La cara ya está completamente formada. La piel se cubre de un material graso llamado vérnix caseoso. Abre los ojos y se mueve mucho.

Mes 7: Mide 30 cm y pesa 1500 g. Comienzan a moverse los pulmones. Aumenta la grasa subcutánea y ya no cabe bien en el útero.

Mes 8: Mide 35 cm y pesa 2500 g. Generalmente se pone boca abajo (posición cefálica) Se engrosa la piel, adquiriendo el tono rosáceo que tendrá definitivamente.

Mes 9: Mide 50 cm y pesa 3000 g. Los pulmones ya están completamente formados para la vida exterior. Se cae el lanugo y la piel se estira.

Características generales



Embrión humano a las 7 semanas.

El embarazo se produce cuando un espermatozoide alcanza y atraviesa la membrana celular del óvulo, fusionándose los núcleos y compartiendo ambos su dotación genética para dar lugar a una célula huevo cigoto, en un proceso denominado fecundación. La multiplicación celular del cigoto dará lugar al embrión, de cuyo desarrollo deriva el individuo adulto.

La embriología es la parte de la medicina que estudia el complejo proceso de desarrollo embrionario desde el momento de la fecundación hasta la formación del feto, que es como se denomina al organismo resultante de este desarrollo cuando aún no ha tenido lugar el parto.

Dentro del útero, el feto está flotando en el líquido amniótico, y a su vez el líquido y el feto están envueltos en el saco amniótico, que está adosado al útero. En el cuello del útero, se forma un tapón de moco denso durante el embarazo para dificultar el ingreso de microorganismos que provoquen infección intrauterina. Este tapón será expulsado durante el inicio del trabajo de parto.

Mientras permanece dentro, el cigoto, embrión o feto obtiene nutrientes y oxígeno y elimina los desechos de su metabolismo a través de la placenta. La placenta está anclada a la pared interna del útero y está unida al feto por el cordón umbilical. La expulsión de la placenta tras el parto se denomina alumbramiento.

Embarazo y preparación física

El ejercicio moderado puede fortalecer los músculos que usarás en el parto, como los del abdomen, la pelvis y la parte baja de la espalda. Además, el ejercicio puede mejorar tu postura y aliviar molestias como tensión en la espalda y calambres en las piernas. Y el ejercicio prenatal te ayuda para prepararte para el parto al aumentar tu resistencia y vigor consume calorías que puedes ingerir en exceso, oxigena más tu

sangre y por consiguiente la del bebé y mejora considerablemente tu condición física, indispensable para llevar sin complicaciones las etapas finales del embarazo.

En general, si tu embarazo se desarrolla normalmente, puedes continuar practicando los mismos deportes o ejercicios que hacías antes de quedar embarazada. Sin embargo, tendrás que hacer ejercicios a un paso más lento a medida que tu embarazo progresa y de sentir algún dolor, náuseas, o mareo, deja de hacerlos inmediatamente. Esta es la manera en que tu cuerpo te pide que disminuyas el ejercicio. Si no has estado haciendo ejercicios regularmente, el embarazo es el momento ideal para comenzar un programa de ejercicios. Recuerda que todos los ejercicios deben ser supervisados por tu médico personal o por un profesional en deportes. (Heraldo 2009)

No se trata de practicar deporte de competición, ni de acudir varias horas al gimnasio, sino simplemente de moverse. Actividad física se refiere casi a cualquier movimiento corporal que implique un gasto de energía. Por ejemplo, muchas de las actividades cotidianas: caminar en los trayectos al trabajo bajarse un par de paradas antes si se utiliza transporte público, subir escaleras en vez de escoger el ascensor, bailar, salir a correr, pasear, montar en bicicleta, nadar, jugar con los niños, etc. Bastan treinta minutos diarios. (Heraldo 2009)

10 consejos para hacer ejercicio en el embarazo



Si están embarazadas y el médico no lo contraindica, no sólo se puede sino que es conveniente que se haga ejercicios. Un embarazo no es una enfermedad invalidante y la actividad física es tan importante como la dieta adecuada y no tener estrés, y es una buena manera de prepararse para el momento del parto.

La principal recomendación es la moderación porque se ha relacionado el ejercicio intenso con el mayor riesgo de aborto. En este estado las orientaciones básicas para ejercitarse se basan en un trabajo aeróbico de bajo impacto, ejercicios de fuerza (o

contra resistencia) de baja intensidad y actividades fluidas y suaves como el yoga o Pilates.

Los puntos a tener en cuenta sugeridos son:

Lo primero es consultar al médico sobre todos los aspectos a considerar en el ejercicio basándose en nuestro caso particular.

1. El control de la frecuencia cardíaca es importante para saber en todo momento la intensidad con la que trabajamos. Se recomienda no superar las 130 pulsaciones por minuto, es decir, un trabajo aeróbico muy suave que no sobrecargue el sistema cardiovascular, ya que el futuro bebé también participa y necesita del sistema cardiovascular de la madre.
2. Si se realizan series de ejercicios, como puede ser en sesiones de fuerza, aumentar el tiempo de descanso entre serie y serie, así se evita que se vaya acumulando fatiga y nos aseguramos que al empezar una serie se está totalmente recuperado.
3. No abusar o limitar mucho los ejercicios de fuerza si los datos de tensión arterial son elevados.
4. Debido al peso extra en la zona baja de la espalda, hay que tener muchos cuidados al seleccionar los ejercicios que afecten a esta zona. Lo ideal es probar varios y quedarse con aquellos con los que se sientan más cómodas.
5. La presencia de agua debe de ser constante en toda la sesión, pequeños sorbos de agua cada 10 minutos evitarán cualquier grado de deshidratación o necesidad hídrica.
6. Ser conscientes de la respiración, inspirar por la nariz suavemente y espirar por la boca, no reteniendo el aire en los ejercicios contra resistencia, ya que esto hará aumentar la tensión arterial.
7. Realizar los ejercicios de forma suave y fluida, hay que evitar movimientos bruscos o muy intensos.
8. Respetar los descansos después de las comidas porque la sangre es necesaria para el proceso de digestión.

9. No es tan importante la cantidad de entrenamiento, sino la calidad con el que se realice.

Y por supuesto no olvidar que después del parto hay que seguir practicando el ejercicio adecuado a la nueva situación tanto para recuperarse del parto como para volver a estar en forma.(Dra. Fernández Silva Rosa 2008 wikipedia)

- 1º trimestre de embarazo:

- Las mujeres que realizan ejercicio físico habitual suelen estar en condiciones de continuar su práctica pero con ligeras modificaciones, espaciando las sesiones de entrenamiento y evitando traumatismos. La frecuencia cardíaca no es un buen índice de intensidad de ejercicio, puesto que varía mucho dependiendo del momento del embarazo, posición de la gestante, etc. y, como ya se indicó anteriormente, durante el embarazo existe una respuesta alterada de la frecuencia cardíaca en ejercicio que impide alcanzar sus frecuencias cardíacas máximas. Tanto para prescribir como para realizar ejercicio, es más correcto guiarse por la percepción subjetiva de esfuerzo, huyendo siempre del cansancio.
- En mujeres deportistas no se afecta el rendimiento durante el 1º trimestre, pero después cae gradualmente. El embarazo parece tener un "efecto de entrenamiento" que aumenta el rendimiento en el postparto, tal y como se ha demostrado en test realizados en atletas que siguieron entrenando durante toda la gestación y en el postparto alcanzaron consumos de oxígeno superiores a los previos al embarazo.
- En mujeres sedentarias o que practican ejercicio físico ocasional, la gestación no es el momento más idóneo para fomentar nuevas prácticas deportivas. Se aconsejará la incorporación a un programa específico de preparación al parto.

2º y 3º trimestre

- Se buscarán actividades que desarrollen cualidades como la flexibilidad, relajación, fuerza muscular (orientada a fortalecer la musculatura pelviana y corregir los cambios posturales producidos por el desplazamiento del centro de gravedad hacia atrás) y ejercicios respiratorios.
- Conviene restringir la natación en las últimas 6 semanas por el riesgo de infecciones.

En la menopausia

En términos generales, se puede decir que la mujer vive más años de su vida en el periodo posterior a la menopausia. También en esta etapa, el ejercicio físico habitual tiene importantes beneficios: ayuda a controlar el aumento de peso y grasa corporal, mejora el estado de ánimo y crea sensación de bienestar, mejora los síntomas de la menopausia y disminuye las probabilidades de desarrollar enfermedades propias de la mujer en edad avanzada como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro-vasculares, osteoporosis, artrosis, incontinencia urinaria, reacciones tóxicas a los medicamentos, dolor crónico, etc.

En definitiva, en adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento, mejorando su calidad de vida y aumentando su capacidad para vivir de forma independiente.

En mujeres sedentarias o que practican ejercicio físico ocasional, la gestación no es el momento más idóneo para fomentar nuevas prácticas deportivas. Se aconsejará la incorporación a un programa específico de preparación al parto.

EL YOGA DURANTE EL EMBARAZO

No solo ayuda a mejorar la flexibilidad de la mujer como también podrá beneficiarla en el momento del parto



La expectativa de tener un bebé y el poder tenerlo muy bien guardado en la barriga, es una sensación muy estimulante para muchas mamás. Las mamás deben cuidarse para que su bebé crezca sano pero no debe olvidarse de equilibrar los placeres con las necesidades. Las mamás deben cuidar de su cuerpo, de su mente, y protegerse para recibir, guapa y relajada, al bebé que esta por nacer.

Para amenizar problemas muy comunes durante el embarazo, como la hinchazón, las manchas, las estrías, y los dolores de espalda y de piernas, es recomendable que la mujer embarazada conserve la elasticidad de su cuerpo. La práctica de un ejercicio físico le será de gran utilidad en todos los sentidos. Entre los ejercicios más

recomendados por los médicos, el yoga es el que está despertando más intereses por los beneficios que ofrece a las mujeres durante el embarazo.

Ventajas del Yoga Pre Natal

Los médicos normalmente recomiendan a las futuras mamás caminar o realizar algunos ejercicios orientados a su estado. El yoga es una alternativa que está siendo cada día más considerada por las mujeres embarazadas. Es técnica efectiva y gratificante, y no solo ayuda a mejorar la flexibilidad de la mujer como también podrá beneficiarla en el momento del parto.

Seleccionamos algunas ventajas del yoga durante el embarazo:

- Proporciona y conserva la elasticidad al cuerpo
- Mantiene la agilidad muscular
- Aumenta las posibilidades de un parto natural y una rápida recuperación
- Relaja la mente y la mantiene tranquila y equilibrada
- Ayuda y controla la respiración y la circulación
- Evita la ansiedad
- Refuerza la postura
- Fortalece la columna
- Ayuda a solucionar problemas como la hinchazón de pies y piernas, dolores de espalda, etc.
- Hace que la mujer se sienta más segura
- Mejora el humor
- Ayuda a que la mujer tenga mejor digestión
- Favorece al sueño
- Quita el estrés y ameniza el cansancio

Las clases de yoga

La futura madre podrá empezar con las clases de yoga al tercer mes de embarazo. Existen centros donde hay clases de yoga especialmente orientadas a las mujeres embarazadas que desean preparar su cuerpo y mente para recibir a su bebé. Las clases se dan en niveles distintos, según el conocimiento que tenga la futura mamá acerca del yoga. Para asistir a las clases de yoga se aconseja el uso de ropa ligera y holgada, y la no ingestión de alimentos por lo menos en las dos horas antes de la clase. La futura mamá aprenderá a aceptar mejor sus cambios físicos y emocionales, a respirar adecuadamente, a relajar las tensiones, y ganará mucho en energía, en

tranquilidad y vitalidad, a través de los estiramientos, los ejercicios de respiración, y la meditación. Lo ideal es practicar el yoga por lo menos dos veces a la semana. (Dra. Palacios Nieves 2000 wiki pedía)

Embarazos en Adolescentes

El 40% de mujeres en países en vías de desarrollo tiene un parto antes de cumplir 20 años. Muy pocos de estos embarazos son planeados o deseados por las adolescentes. Muchas de ellas son forzadas por las presiones sociales a tener matrimonios tempranos y embarazos tempranos, o son resultado de adolescentes a las que se les negó libre acceso a anticonceptivos. El embarazo en adolescentes puede tener consecuencias adversas para la salud tanto de corto plazo como de largo plazo. En el corto plazo el resultado del embarazo será muy probablemente desfavorable. Una razón es biomédica. La niña adolescente embarazada es más propensa a sufrir toxemia de embarazo y desproporción céfalo-pélvica cuando los huesos de la pelvis no se han desarrollado completamente. Y tiene más probabilidades de tener un bebé con bajo peso de nacimiento. Otro tipo de consecuencias a largo plazo son las fístulas obstétricas, que a consecuencia del trabajo de parto prolongado u obstruido, es un orificio entre la vagina y la vejiga o el recto, lo cual es la causa que la mujer padezca de incontinencia crónica. Este padecimiento afecta a más de dos millones de niñas y mujeres en todo el mundo y se estima que cada año se agregan entre 50.000 y 100.000 nuevos casos.(<http://es.wikipedia.org/wiki/>)

Factores de riesgo

Diversos factores aumentan la posibilidad de que una mujer tenga un embarazo de riesgo:

- Edad menor a 14 años o mayor a 35 años.
- Enfermedades anteriores o durante el embarazo: anemia, alcoholismo, diversas cardiopatías, diabetes, hipertensión, obesidad, diversas enfermedades infecciosas, afecciones renales o trastornos mentales.
- Embarazos múltiples.
- Problemas en un embarazo previo.
- Hijos anteriores con alguna malformación.

- Peso corporal menor de 45 kg o mayor a 90 kg (varía de acuerdo a talla)
- Talla menor a 140 cm.

Riesgos alimenticios:

- Los pescados con alto contenido de mercurio deben ser evitados, como el tiburón, pez espada, carita, blanquillo y algunos atunes. Otros alimentos como el camarón, salmón, bacalao y bagre no deben ingerirse más de una vez por semana por tener un bajo contenido de mercurio.

Embarazos de cuidado especial

Hay embarazos que, por sus especiales circunstancias, requieren un cuidado y un seguimiento específico. En ellos pueden surgir complicaciones o problemas imprevistos que deben ser atendidos pronta y profesionalmente para evitar colocar a la madre o al bebé en situación de riesgo.

Se debe avisar al médico si alguno de los siguientes síntomas se presenta:

- Hemorragias vaginales aunque sean leves
- Dolores de cabeza persistentes
- Molestias en la zona de los riñones y el bajo vientre
- Vómitos, mareos o vértigo continuos
- Molestias al orinar
- Dolores de estómago
- Problemas en la vista
- Hinchazón de las articulaciones desde por la mañana
- Fiebre
- Reacciones alérgicas (estornudos, enrojecimiento de la piel)
- Cansancio excesivo
- Ausencia de movimiento por parte del feto(en el último trimestre)
- Contracciones uterinas
- Pérdida del líquido por la vagina.

Espondilitis

La espondilitis (inflamación de las vértebras) son casos muy esporádicos los cuales al ser descubiertos en alguna mujer embarazada este se debe vigilar los medicamentos

que puedan ser dañinos para el feto y en casos que haya una importante afección de las caderas puede ser preferible la elección de una cesarí en el momento del parto. “tomado del heraldo el embarazo consejos genéticos “. (Heraldo 2009)

Diabetes

Si la embarazada tiene diabetes mellitus debe asegurarse de tener bajo control su situación antes de quedarse embarazada, para que las posibilidades de tener un hijo sano y un parto normal sean lo más altas posibles. Es probable que necesite una mayor cantidad de insulina durante el embarazo y su doctor se encargará de hacer un seguimiento detallado de la cantidad que precise en cada momento, pues puede variar. También es probable que deba acudir con mayor frecuencia al hospital para realizar las pruebas prenatales y deberá poner un especial cuidado en su dieta.

Hay mujeres a quienes se les diagnostica *diabetes* mellitus gestacional, un tipo de diabetes que se desarrolla sólo durante el embarazo y que suele desaparecer poco después del parto. Los riesgos de este tipo de diabetes son menores y raramente se precisa insulina; con reducir la ingesta de azúcar suele ser suficiente.

La complicación principal en los hijos de madres con diabetes gestacional es la macro somia fetal (niños con peso mayor de 4 kilos ([http: //es. Wiki pedía. Org/wiki/](http://es.Wiki pedía. Org/wiki/)))

Para evitar una serie de complicaciones no hay nada mejor que la relajación acompañada de ejercicios básicos en el embarazo para ayudarnos a la vez a mejorar las condiciones del bebé y a tener un desarrollo sano.

Mediante los ejercicios de relajación y diversión de los mismos debemos aprender a evitar la depresión, a fortalecer los huesos y la piel, a revitalizarte y a saber alimentarte. Puntos esenciales en el embarazo. “tomado del heraldo curiosidades”. (Heraldo 2009)

Embarazo ectópico

El *embarazo ectópico* se desarrolla fuera del útero, por lo general en una de las trompas de Falopio, pero puede ser también en los ovarios, en el cuello uterino, o en órganos intra abdominales. Puede provocar dolor abdominal por el crecimiento del embrión en la trompa o por una hemorragia abdominal interna.

Desgraciadamente, es difícil diagnosticar un embarazo ectópico y todavía hay mujeres que mueren como consecuencia de ello. Hay una serie de condicionantes que favorecen el aumento de riesgo de padecer embarazos ectópicos.

Entre ellos, una historia anterior de infección pélvica, el uso de un dispositivo intrauterino contraceptivo (aunque no la espiral de Mirena) y un embarazo ectópico previo. Las mujeres que reúnan alguno de los condicionantes referidos son controladas de inmediato en un centro maternal para asegurarse de que el desarrollo del embarazo es normal.

El embarazo ectópico debe ser tratado mediante cirugía o con un fármaco. Las operaciones consisten en cirugía laparoscopia o abierta, dependiendo de las circunstancias y de las condiciones de la madre, y suelen conllevar la extirpación de la trompa afectada. Suelen causar una reducción de la fertilidad. (<http://es.wikipedia.org>)

Hipertensión

Se denomina hipertensión al aumento de la presión sanguínea. Esta tiene dos componentes, por ejemplo: 120/70. Un aumento de la cifra menor, la presión diastólica, es motivo de preocupación para los médicos, ya que corresponde a la medida del bombeo cardíaco en reposo. Si padece hipertensión, es recomendable que la mujer consulte a su médico antes de quedarse embarazada. Posiblemente se le indique un cambio de fármacos y se le haga un seguimiento de su estado renal. Con una atención correcta, no hay ninguna razón que impida tener un embarazo y un parto normales, aunque puede que la mujer ingrese antes de tiempo en el hospital. Si durante el embarazo desarrolla hipertensión, la atenderán en un centro de día, donde controlarán su presión. Ahora bien, en algunos casos más severos se recomendará el ingreso. A veces, será necesario avanzar el parto, mediante cesárea a causa de la presión de la sangre materna en el bebé.

Un aumento de la presión arterial al final del embarazo puede ser síntoma de pre – eclampsia una afección muy seria. (<http://es.wikipedia.org/wiki/>)

Depresión en el embarazo

Para muchas mujeres el embarazo puede ser una etapa maravillosa mientras que para otras puede significar un periodo de angustia y depresión difícil de sobre llevar. Según las últimas investigaciones el 10% de embarazadas sufren de depresión,

especialmente entre las 6 y 10 semanas del embarazo y durante el tercer trimestre, cuando el cuerpo se prepara para el parto y el nacimiento del bebé.

Se estima que el 50% de las mujeres que sufren de depresión durante el embarazo desarrollaran depresión postparto, pero este número se reduce a menos del 2% si se efectúa un tratamiento psicoterapéutico adecuado durante este periodo ¿Cuáles son los síntomas de depresión? Puedes estar sufriendo de depresión si sufres cuatro o más de los siguientes síntomas:

Tristeza resistente, cambio repentino de humor, sentir que nada es divertido, falta de concentración, ansiedad, irritabilidad, problemas para dormir cansancio extremo, deseos de comer en todo momento o no comer nada.(Campos Magaly 2008)

La Sexualidad En El Embarazo

El embarazo es un periodo de grandes cambios físicos psicológicos y emocionales en la mujer. Estos cambios también afectan a la sexualidad de la pareja, que varía mucho de una mujer a otra y a lo largo del embarazo.

Durante el embarazo, el útero va aumentando de tamaño conforme va creciendo en su interior el bebé y los tejidos abdominales y del periné (vulva) se van adaptando al nuevo volumen y peso uterino. De ésta manera las dimensiones y sensaciones de los genitales femeninos van cambiando.

Cuando se inicia una relación sexual, la excitación provoca lubricación vaginal, la erección del clítoris y de los pezones y de la acomodación de los tejidos internos para recibir al pene. Si se produce un orgasmo en la mujer, embarazada o no, se producen contracciones en la musculatura del periné; por eso al final del embarazo (en las últimas semanas), en ciertas mujeres con problemas para mantener el embarazo, se aconseja no tener relaciones sexuales, pues se podría adelantar la labor de parto.

Para este periodo, algunas parejas se abstienen de los coitos con eyaculación. Otras parejas cambian la cualidad de sus relaciones sexuales hacia el fortalecimiento de las caricias y las relaciones sexuales tiernas.

Por lo general, el deseo disminuye durante el primer trimestre del embarazo debido al cansancio y las náuseas. En el segundo trimestre se produce un aumento del libido y en tercero vuelve a disminuir el interés sexual.

Para algunas parejas las relaciones sexuales mejoran durante éste periodo. Debido a la gran cantidad de hormonas que circulan por el organismo de la mujer y al mayor flujo sanguíneo, sus órganos sexuales y sus pechos se encuentran más sensibles.

Además, al no ser necesarios los métodos anticonceptivos, la pareja se encuentra más relajada.

¿Corre algún peligro el feto?

En ocasiones se teme dañar al feto si se participa el coito, pero se trata de un temor infundado. El feto se encuentra protegido por la bolsa del líquido amniótico que actúa como almohadilla y por el tapón mucoso del cuello uterino que no permite la entrada de ninguna bacteria en el útero.

En ocasiones tras un orgasmo el útero de la mujer embarazada permanece duro unos minutos y se producen algunas contracciones que no entrañan ningún peligro.

¿Hasta cuándo se puede practicar el coito?

Hasta casi el final del embarazo siempre que el tapón mucoso no se haya desprendido ni se haya roto la bolsa del líquido amniótico (el contacto podría causar una infección).

¿Cuándo está contraindicado el coito?

Lo normal es que el médico limite o contraindique totalmente el coito siempre que se produzcan hemorragias vaginales, por muy pequeñas que estas sean.

También durante el primer trimestre en mujeres con antecedentes de aborto o pérdida que les haya obligado a mantener reposo en embarazos anteriores.

Si la mujer ha tenido con anterioridad un parto prematuro, es recomendable dejar de practicar el coito entre ocho y doce semanas antes de salir de cuentas.

Cuando existe un alto riesgo de hemorragias, como en la placenta previa o el desprendimiento de placenta, se contraindica totalmente.

El coito no es la única forma de expresión sexual.

El descenso de la libido o la imposibilidad de practicar el coito por contraindicación médica no deben ser motivo de preocupación.

Existen otras formas de expresión sexual que pueden resultar igual de satisfactorias y placenteras. (Campos Magaly 2008)

Recomendaciones generales para la realización de ejercicio físico en el embarazo



La prescripción de ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares.

- Se recomendarán programas de ejercicio aeróbico realizados a intensidad moderada que no debe superar el 70% del volumen máximo de oxígeno de la gestante, manteniendo frecuencias cardíacas maternas por debajo de 140 latidos por minuto (70% de su Frecuencia Cardíaca máxima teórica,). La frecuencia máxima teórica se calcula con la siguiente fórmula: $FCM = 220 - \text{Edad}$. Así, por ejemplo, en una mujer de 30 años su frecuencia cardíaca máxima será: $220 - 30 = 190$ latidos por minuto. El 70% de 190 es 133. Luego esta mujer al realizar un ejercicio aeróbico o de resistencia (por ejemplo bicicleta estática) no debe superar los 133 latidos por minuto. La condición anaeróbica es menos importante durante el embarazo.
- El ejercicio ha de realizarse de forma regular (3-4 sesiones de 20-30 minutos por semana) y no de forma intermitente o discontinua.
- Se debe evitar realizar ejercicio físico a intensidades elevadas o en el ámbito competitivo así como los aumentos bruscos de la cantidad de ejercicio.

- Si se realiza ejercicio algo intenso, no se debe prolongar durante más de 15 minutos ni practicarlo en clima caluroso y húmedo por el riesgo de deshidratación e hipertermia (aumento de la temperatura).
- Hay que realizar calentamiento previo y "enfriamiento" posterior (durante 5-10 minutos, acompañado de estiramientos y relajación antes y después de cada sesión).
- Hay que evitar los deportes de contacto, saltos, choques o contragolpes.
- Hay que limitar los movimientos de gran amplitud por la hiper laxitud articular existente en la gestación, que condiciona un mayor riesgo de lesiones músculo esqueléticas y de las articulaciones (luxaciones y esguinces).

Hay que evitar:

- Los ejercicios de equilibrio, con riesgo de caídas o traumatismo abdominal en el 3º trimestre.
- La posición estática durante periodos prolongados.
- Los cambios bruscos de posición por el riesgo de mareos y caídas.
- Se restringirá la realización de maniobras de Val salva, de espiración forzada con la boca y la nariz tapada, que reducen la oxigenación fetal.

Recomendaciones higiénico-dietéticas previas a la realización de ejercicio físico



- Utilizar ropa y calzado deportivo idóneo y cómodo.
- Hacer el ejercicio sobre superficies adecuadas que no resbalen (aquellas que reducen el impacto de la pisada: suelos de madera, alfombras, colchonetas etc.
- Beber líquido y comer de una forma suficiente y adecuada. Las necesidades calóricas aumentan en la gestación 300 kilocalorías. /día y a ellas hay que sumar las propias del ejercicio. La sed no es un buen indicador del grado de deshidratación y se instará a la gestante a beber antes, durante y después del ejercicio físico. El apetito y la sensación de hambre también pueden verse afectados por las hormonas del embarazo. Por ello, conviene una vigilancia estricta de la nutrición con un adecuado aporte de minerales, sobre todo hierro, calcio y suplementos vitamínicos.
- Hay que hacer hincapié en la práctica de ejercicio físico controlado por los síntomas, dada la menor disponibilidad de oxígeno en la embarazada. Si aparece cansancio hay que parar siempre, evitar el agotamiento (por el riesgo de bradicardia o disminución de la frecuencia cardíaca fetal).(http://es.wikipwdia.org/wiki/)

Alimentación en el embarazo

Una dieta sana y equilibrada es la clave del buen desarrollo del feto y el bienestar de la madre durante el embarazo.

El feto se alimenta y recibe oxígeno exclusivamente de su madre a través de la placenta. De ahí la importancia de una alimentación completa y equilibrada.

Las necesidades energéticas de la mujer aumentan en cerca de 500 calorías al día para poder afrontar las crecientes exigencias físicas. Necesita ingerir mayores cantidades de proteínas, vitaminas y sales minerales combinadas adecuadamente con hidratos de carbono y grasas.

Sin duda, una de las características del embarazo es el aumento de peso, producido en parte por un almacenamiento extra de grasas y fluidos debido también al crecimiento del tamaño de los pechos y de órganos internos como el útero. Lo normal es engordar entre 9 y 15 kilos a lo largo de los nueve meses.

Por eso, las futuras madres no deben preocuparse demasiado por el aumento de peso normal, siempre que lleven una alimentación sana y equilibrada. Es importante también hacer ejercicios con regularidad y descansar siempre que se pueda.

En ningún caso, salvo prescripción médica, se debe hacer régimen durante el embarazo.

Proteínas

La necesidad de proteínas aumenta desde el inicio mismo del embarazo.

Compuestas por unas sustancias químicas denominadas aminoácidos, las proteínas debido al desarrollo del feto en crecimiento. Estas se encuentran, sobre todo en la leche y otros derivados lácteos, las legumbres, el pescado, la carne, los frutos secos y la levadura de cerveza.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son la fuente de energía principal del organismo.

Los hidratos de carbono deberían aportar la mayoría de las calorías diarias. El pan, los cereales, las pastas, la harina y las hortalizas son alimentos ricos en hidratos de carbono.

Hay que procurar no abusar de algunos de estos nutrientes, como aquellos que contienen harina blanca y azúcar (pasteles, bollos y postres). En grandes cantidades, estos alimentos pueden producir una elevada concentración de azúcar en la sangre, tanto en el organismo de la madre como en el feto, lo que puede derivar en una diabetes.

Grasas

El aporte de grasas durante la gestación no debe ser muy alto. Las grasas son una fuente de energía muy concentrada, ya que tienen muchas calorías y ayudan al organismo a utilizar ciertas vitaminas, proteínas e hidratos de carbono.

El consumo de grasas saturadas (sólida a temperatura ambiente) debe limitarse durante el embarazo. Se debe elegir con más frecuencia el consumo de grasas insaturadas (líquidas a temperatura ambiente) que son más saludables.

VITAMINAS Y MINERALES.

Las vitaminas y los minerales son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

Para apoyar el correcto desarrollo del feto, es muy importante un aporte adecuado de vitaminas y minerales, sobre todo de hierro y calcio.

La mejor forma de tomarlos es que a través de la dieta, aunque en algunos casos el médico puede recomendar suplementos vitamínicos.

Hierro

Es esencial para la fabricación de hemoglobina, la sustancia de la sangre que suministra oxígeno al feto. Este necesita un tercio de hierro de su madre para la formación de la sangre y el crecimiento de sus organismos vitales.

Por lo general, el médico tiene que prescribir suplemento de hierro durante la gestación. Entre los alimentos ricos con este mineral destacan los frutos secos, las legumbres, las hortalizas verdes y los cereales integrales.

Ácido Fólico

Junto al hierro, se encarga de formar los glóbulos rojos. En el embarazo, la madre requiere el doble de ácido fólico que en condiciones normales, ya que este componente también actúa sobre el desarrollo del sistema nervioso del feto y previene la aparición de lesiones medulares y malformaciones como la espina bífida.

Los suplementos de esta sustancia son especialmente importantes durante el primer trimestre del embarazo.

Al ácido fólico se encuentra en las hortalizas verdes como las espinacas, los guisantes, los plátanos, los melones.

Zinc

Ayuda a la futura madre a prevenir las náuseas y a contraer mejor los músculos. Este mineral es esencial también para el correcto crecimiento del feto.

De hecho, está comprobado que una deficiencia de zinc durante el embarazo puede provocar un aborto. La carne, el salvado, los quesos secos son alimentos ricos en zinc.

Calcio

Este es uno de los puntos álgidos en la alimentación pues asegura el normal funcionamiento de los nervios y de los músculos del organismo humano.

Además, es básico para la formación de los huesos y los dientes, tanto de la embarazada como del feto.

Puede ayudar a prevenir también los trastornos de la tensión arterial.

La leche y otros productos lácteos contienen elevadas cantidades de calcio, al igual que las legumbres, las zanahorias y los frutos secos.

Magnesio

Es normal que el nivel de magnesio en las embarazadas disminuya bastante, causando los molestos calambres en las piernas.

Comer cereales, pescado, soja, leche y carne ayuda a mantener un adecuado nivel de magnesio en el cuerpo y, por tanto, a prevenir los calambres musculares.

Vitamina A

Actúa sobre la piel, las mucosas y el desarrollo de los huesos.

Esta vitamina se encuentra en los huevos, la leche y las zanahorias.

Vitamina del grupo B

Son buenos para el funcionamiento de los tejidos y para el desarrollo de las células.

Las verduras, la leche, los cereales y los huevos son ricos en este tipo de vitaminas.

Vitamina C

Funciona en el organismo como antioxidante natural y ayuda a prevenir las infecciones, al tiempo que ayuda a absorber el hierro.

Los cítricos son muy ricos en esta vitamina.

Vitamina D

Permite la formación del esmalte de los dientes y la mineralización de los huesos.

Se encuentra sobre todo en los huevos, la leche y el hígado.

Menú Equilibrado

El desayuno

Una infusión, acompañada de un zumo de frutas frescas y una tostada de pan integral.

Se puede alternar con un yogurt desnatado o queso fresco y un tazón de cereales con leche.

Si sufre de mareos o náuseas durante los primeros meses, lo mejor es desayunar en la cama y esperar una media hora antes de levantarse.

Comida

El menú debe ser variado

En invierno se puede consumir legumbres como lentejas, y garbanzos.

En verano, una buena ensalada verduras frescas, de pasta o de arroz, siempre aliñada con aceite de oliva y con un chorro de limón natural.

De segundo plato, no se debe olvidar la carne o el pescado, ricos en proteínas y esenciales para el desarrollo del feto.

De postre, una pieza de fruta cruda, bien lavada y pelada. Se puede tomar también queso con un poco de miel y, ocasionalmente, algún dulce como pasteles, bombones o un trozo de tarta.

Cena

Los huevos son ricos en varias vitaminas. En tortilla francesa, pasados por agua o cocidos resultan muy adecuados por la noche.

Para evitar una sensación de pesadez y una mala digestión después de la cena, es conveniente tomar alimentos ligeros como espinacas o acelgas.

Estas verduras se pueden acompañar con una patata cocida.

Antes de acostarse se puede beber una taza de leche descremada.

Durante el embarazo se recomienda la ingestión diaria de un litro de leche o una cantidad similar de derivados lácteos para fortalecer nuestro calcio.(Campos Magaly 2008)

Calendario

De acuerdo a su desarrollo, el embarazo se suele dividir en tres etapas de tres meses cada una, con el objetivo de simplificar la referencia a los diferentes estados de desarrollo del feto.

Durante el primer trimestre el riesgo de aborto es mayor (muerte natural del embrión o feto). Esto tiene mayor incidencia en embarazos conseguidos mediante fecundación in-vitro, ya que el embrión implantado podría dejar de desarrollarse por fallos en los cromosomas heredados de los gametos de sus progenitores.

Durante el segundo trimestre el desarrollo del feto puede empezar a ser monitoreado o diagnosticado.

El tercer trimestre marca el principio de la viabilidad—aproximadamente después de la semana 25—que quiere decir que el feto podría llegar a sobrevivir de ocurrir un parto prematuro, parto normal o cesárea. (Wiki pedía)

Los cambios que experimenta la futura madre

Una vez que ocurre la fecundación muchos cambios se producen en el cuerpo de la mujer embarazada el desarrollo del bebé en el útero produce grandes cambios bioquímicos.

Existen muchas señales asociadas al embarazo lo más común es la falta menstrual, pero como no todas las mujeres tiene periodos regulares es importante ver otras señales como crecimiento de los pechos, náuseas, acidez, fatiga y micciones frecuentes. Establecido el embarazo. Ahora recorreremos este maravilloso mundo del embarazo, descubriendo los cambios que en él se producen.

Tengamos en cuenta, antes de empezar que no existen embarazos sino embarazadas. (Campos Magaly 2008)

La mujer comienza a sentir a su hijo, al principio en forma de pequeñas burbujas y, después, incluso de patadas. Además, se encuentra mucho más activa y fuerte, sobre todo porque han desaparecido las náuseas, los mareos y la sensación de

cansancio. Es posible que surjan algunas molestias como catarrros, ardores de estómago, digestiones más pesadas estreñimiento o congestión nasal. No son preocupantes, aunque se debe consultar con el médico y, en ningún caso, auto medicarse.

Puede aparecer la línea negra, una línea oscura que va desde el ombligo hasta el vello púbico y que desaparece después del parto. Esta línea marca la separación de los músculos abdominales para acomodar el aumento del tamaño del útero.

Las manchas en la cara llamadas también cloasma o máscara del embarazo se deben a una mayor pigmentación de la piel debido a la acción de las hormonas del embarazo. Suelen aparecer especialmente en el puente de la nariz, las mejillas y el cuello, y se oscurecen con la exposición al sol, por lo que se recomienda el uso de una crema de protección solar. Se desvanece normalmente tres meses después del parto.

Durante este segundo trimestre la mujer por lo general aumenta unos 4 kilos de peso, de los cuales solo uno corresponde al feto. El resto se reparte entre la placenta, el líquido amniótico, el útero, los pechos, el aumento del volumen de la sangre y la grasa materna.

Durante este periodo la mujer se sentirá más serena y positiva porque los niveles hormonales tienden a estabilizarse. La mujer se siente bien, aunque se pregunta si volverá a recuperar su figura. El tiempo parece pasar muy de prisa y sueña con su hijo por las noches.

Algunas mujeres experimentan un aumento de la libido debido a los mayores niveles hormonales y al hecho de que el cuerpo se encuentre más sensible al tacto. Aunque también puede ocurrir que sientan un rechazo hacia las relaciones sexuales. Esta situación suele ser pasajera y desaparece tras el tiempo.

En el tercer trimestre el tamaño del abdomen aumenta con rapidez, por lo que pueden aparecer estrías. La mujer vuelve a sentir cansancio, acompañado de dolores de espalda provocadas por el desplazamiento parcial de la columna. Dormir puede también convertirse en un problema porque casi todas las posturas resultan incómodas. Se produce un aumento de la transpiración.

Algunas mujeres pueden experimentar las contracciones de Braxton – Hicks, también llamadas falsos dolores de parto. No indican el inicio del parto, sino que sirven para preparar el útero para el mismo.

Es frecuente también la sensación de falta de oxígeno ocasionada por la presión del feto sobre el diafragma de la mujer que disminuye la capacidad pulmonar. Para aliviar esta molestia, lo mejor es realizar ejercicios de respiración y relajación. En cuanto el feto se encaje en la pelvis la mujer respirara mejor.

En esta última etapa de gestación, lo normal es engordar entre tres y cinco kilos que se reparten entre el futuro bebé, la placenta y el líquido amniótico, los pechos, el útero, el aumento de producción de sangre y la grasa materna.

La madre puede sentir ansiedad por la inminencia del parto y por sobre si su hijo nacerá bien. Una información adecuada a través de libros especializados y las clases de preparación al parto ayudaran a disipar los temores de los futuros padres.

Aparece el instinto de nido, normalmente en el momento inmediatamente anterior al parto, que se manifiesta en una necesidad urgente de limpiar o de realizar obras o cambios importantes en la casa. Parece que está relacionado con la necesidad de preparar el nido para el recién nacido (como ocurre en otras especies animales). Si le surge este instinto, trate de no excederse y conserve su fuerza para el parto. Este trimestre se suele hacer más pesado ya que parece que el tiempo se hubiera detenido. Algunas mujeres suelen experimentar un descenso de la libido porque se encuentran cansadas y pesadas. (Wiki pedía internet)

Los deportes útiles



Nadar

La natación es un deporte excelente durante el embarazo, y no compromete riesgo alguno. El agua que te sostiene te hace menos pesada y los ejercicios musculares que haces dentro de ella suponen mucho menos esfuerzo que fuera de ella. Conseguirás mejorar la respiración, mantendrás un buen tono muscular general y tus articulaciones se volverán más suaves. Eso sí, evita el agua fría una temperatura adecuada es de 22 a 24 grados.

Caminar

Andar es una forma excelente de mantener el tono muscular, activar la circulación, respirar bien y conseguir una ventilación del cuerpo adecuada, sin que requiera grandes esfuerzos. Es un deporte aconsejado a todas las futuras mamás, excepto en el caso de tener contracciones uterinas antes del tiempo, embarazo de riesgo, o riesgo de parto prematuro.

Gimnasia

No todo tipo de gimnasia es adecuado durante el embarazo. La musculación y los aeróbicos son poco aconsejables, incluso si ya los practicabas antes de quedar embarazada. La gimnasia más indicada es el stretching, el yoga, la danza rítmica y la danza clásica.

Yoga

Con independencia de lo que representa como filosofía y con técnica de meditación, el yoga supone un trabajo muscular completo, en profundidad y en suavidad a la par que consigue una buena relajación y distinción. Puedes empezar los ejercicios de yoga durante el embarazo, incluso si antes no lo habías practicado nunca. (Campos Magaly 2008)

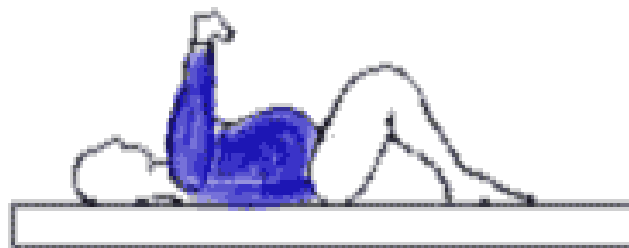
Algunos ejercicios para el embarazo

1. Sentada con la espalda recta y las piernas dobladas, apoyando planta con planta, sostener los brazos a la altura de los hombros, levantar contrayendo, doblando codos y bajar a la altura de los hombros nuevamente, repetir 8 veces.

Este ejercicio favorece la circulación en la pelvis y aumenta la flexibilidad de los músculos de esta zona.



2. Acostada boca arriba, levantar los brazos al mismo tiempo que contrae los músculos abdominales y levantar las piernas dobladas, éste ejercicio también se puede hacerlo tomando con ambas manos los músculos abdominales una vez contraídos, levantando las piernas dobladas, repetir 8 veces.
Este ejercicio sirve para la circulación.

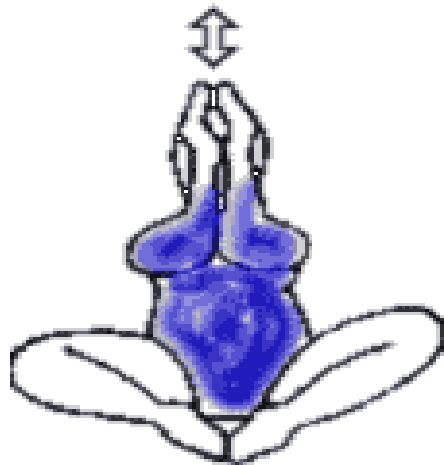


3. Acostada con la espalda pegada al piso, y una pierna doblada, subir la otra cuando se inspira profundamente llevando el pie en arco, al bajar, contraer los músculos abdominales y expirar. También levanta una pierna y haga círculos con la misma en el sentido de las agujas del reloj y después en el sentido contrario repite el ejercicio con la otra pierna realizar este ejercicio con repeticiones de 8 veces.

Este ejercicio sirve para mejorar la circulación de la sangre



4. Sentada con la espalda recta, dobla y contrae los brazos y ciérralos al frente apoyándolos con fuerza, sube y baja los brazos. Repetir 6 a 8 veces.



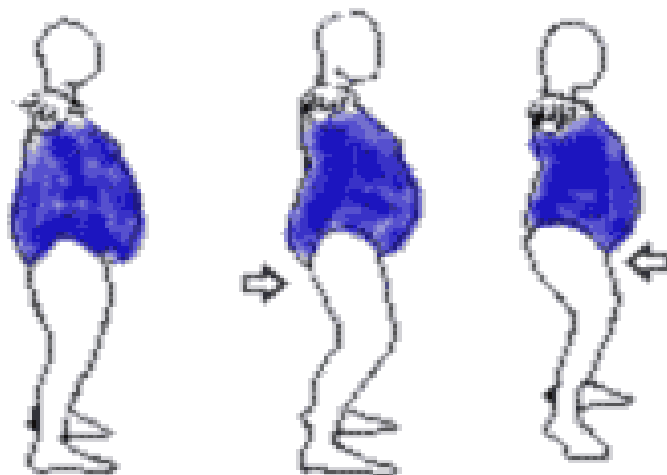
5. Sentada con las piernas estiradas y separadas con la espalda recta. Mantenga relajados los músculos de las piernas y extendida los talones realice varias repeticiones profundas al tiempo que mantiene el cuello y los hombros relajados.
Este ejercicio sirve para estirar y relajar los músculos de la parte interior de los muslos.
6. Colocar en cuclillas, manteniendo recta la espalda, de preferencia apoyando los talones en el piso, sin dejar que los pies roten demasiado hacia afuera o adentro, empuja las rodillas con los brazos para estirar los músculos de la parte inferior del muslo.



En cuclillas y con las palmas de las manos en el suelo, inspire una vez tense los músculos de la pelvis y levante inspire varias veces y después relaje los músculos.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos de la pelvis.

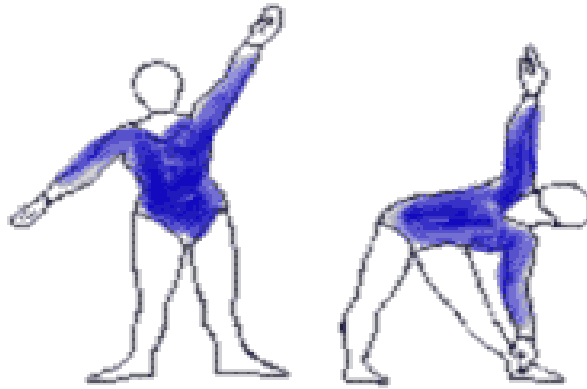
7. De pie con la espalda y las piernas rectas y abdominales contraídos, contrae los perineales (músculos alrededor de la vagina) y contar del 1 al 8 bajar lo más que se pueda, abriendo más las piernas relajando los músculos perineales, contando de 8 a 1 repetir de 4 a 6 veces.



8. De pie y con los brazos a la altura de los hombros, sujete el brazo contrario con la mano contraiga los músculos del pecho al mismo tiempo que tira con los codos hacia afuera.

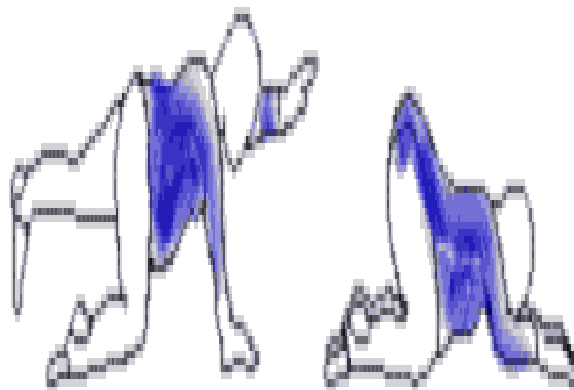
Con éste ejercicio se consigue fortalecer los músculos del pacho. Repetir 8 veces.

9. De pie con la espalda recta, piernas abiertas y brazos extendidos, bajar el brazo para tocar el pie del mismo lado que ha girado hacia afuera, cambiar al otro lado y repetir 4 veces de cada lado.

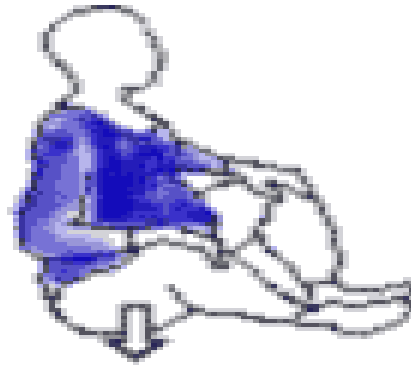


10. a) Con el abdomen contraído, rodillas separadas, estira la espalda y la cabeza, llevando los brazos hacia adelante estirados.

b) deja caer el peso de los glúteos hacia atrás recargándolos entre los pies, estirando la espalda, descansar la cabeza y los brazos, mantener esa posición por algunos segundos repetir de 4 a 6 veces.

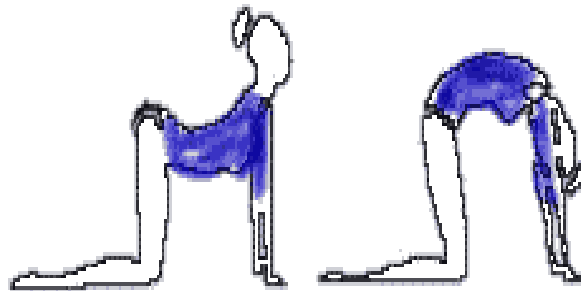


11. sentada con la espalda recta, junta las plantas de los pies, haciendo presión sobre las rodillas con las manos, para tratar de tocar la superficie del piso con ellas.



12. en cuclillas, con las rodillas separadas y las nalgas pegadas a los talones, colocar frente a una pared. Estire suavemente los brazos hacia arriba y coloque las manos en la pared con una separación de 30 centímetros.

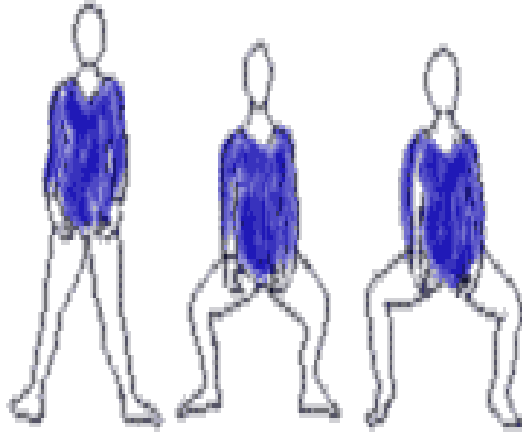
13. Con las palmas y las rodillas apoyadas en el piso sin doblar los codos, extender la columna (como gato erizado), lo máximo posible hacia arriba, por unos segundos y volver a la posición original repetir 10 veces.



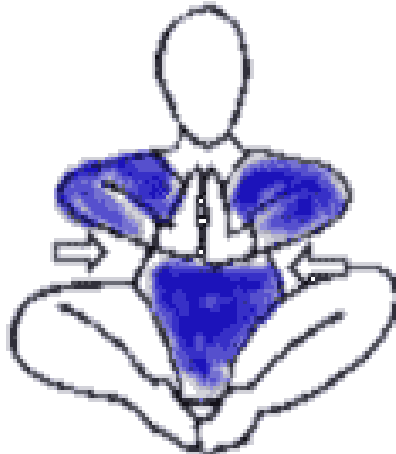
14. Coloque las rodillas y las palmas de las manos en el suelo. Arquee la columna vertebral y mantenga ésta posición unos segundos, luego vuelva a su posición inicial estirando la espalda con cuidado éste ejercicio refuerza los músculos abdominales y alivia el dolor de espalda

15. De pie, con los pies algo separados, agarrar las manos por la espalda. Doblar hacia adelante poco a poco, mantenga esta posición unos segundos al tiempo que inspira profundamente y vuelva a la posición inicial. Este ejercicio relaja los músculos de la parte superior de las piernas y del suelo pélvico.

16. De pie con las piernas separadas y la espalda recta, bajar abriendo las piernas, ponerse en puntas bajar en puntas y asentar los pies en el suelo, repetir de 4 a 6 veces.



17. Aprender firmemente palma contra palma, codos levantados, contraer los pectorales y aflojar; repetir de 8 a 12 veces. Tomar con las manos los antebrazos y levantar los codos a la altura de los hombros, hacer presión, para tensionar los músculos pectorales, repetir de 12 a 16 veces. (<http://www.bebesenlaweb.com.ar/>)



18. Acostada con la espalda en el suelo, apoye las piernas estiradas hacia arriba en una pared. Extienda los brazos por encima de la cabeza y abra poco a poco, las piernas. Si se cansa durante el ejercicio, flexione las piernas. Este ejercicio favorece el regreso de la sangre al corazón y descansa las piernas.(Campos Magaly 2008)

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Son ejercicios que la mujer debe practicar en casa.

Respiración abdominal

Primero, tome aire por la nariz y note como se llenan sus pulmones, al tiempo que de hincha poco a poco su abdomen.

A continuación suelte progresivamente el aire por la boca mientras contrae los músculos del diafragma.

Éste tipo de respiración se debe realizar cuando comienza las contracciones más fuertes.

Respiración jadeante

Se trata de respirar con rapidez y de forma entrecortada, para que la parte superior del tórax suba y baje, sucesivamente.

Este tipo de respiración es muy útil durante la dilatación, impidiendo que durante las contracciones el fondo del útero y el diafragma entren en contacto, también sirve para controlar el deseo de pujar cuando todavía no es el momento.

Respiración torácica

Realice dos o tres respiraciones profundas y cortas desde el tórax.

Antes de expulsar el aire, contraiga los músculos abdominales y relaje la parte baja de la pelvis. Cuando ya no pueda mantener por más tiempo la respiración suelte el aire relajando el abdomen.

Éste ejercicio se puede realizar sentada o tumbada y se utiliza durante el periodo de expulsión del feto. Es lo que se conoce como pujos, ya que la madre siente una gran necesidad de empujar, entre contracción y contracción. (Campos Magaly 2008)

Durante el último mes de embarazo, es mejor realizar este ejercicio de respiración con precaución para evitar que se adelante el parto.

Posturas que Ayudan a Descansar Durante el Embarazo

Al final del embarazo los cambios físicos limitan determinados movimientos de la mujer.

Actividades tan normales como levantarse de la cama o recoger algo del suelo deben realizarse con cuidado. Una buena postura ayudará a reducir el dolor de espalda del embarazo.

Cuando se agache, evitar echar todo el peso de su cuerpo sobre la espalda. Doblar las rodillas y ponerse en cuclillas cuando tenga que recoger algo del suelo.

Al sentarse, comprobar que la espalda este bien apoyada. Si es necesario colocar un almohadón en la zona de los riñones. Si tiene que permanecer sentada mucho rato. Hacerlo en una banqueta o taburete bajo, para que las rodillas y las caderas estén al mismo nivel.

Al levantarse, ruede hacia un lado con el brazo superior empuje el cuerpo hacia arriba. Ponerse de rodillas y levantarse.

- En el suelo acostarse sobre un costado con una rodilla doblada. Ponerse una almohada debajo de la cabeza y un cojín entre las piernas
- Tumbarse de espaldas ponerse una almohada debajo de la cabeza y un par de almohadones debajo de las rodillas. Al final del embarazo es aconsejable mantener esta última posición más de 10 minutos, ya que muchas mujeres sufren mareos al permanecer tumbadas debido a la presión que ejerce el útero sobre los vasos sanguíneos próximos a la columna, ocasionando un menor suministro de oxígeno.
- Arrodillarse y apoyar su cuerpo sobre un montón de cojines.(Campos Magaly 2008)

2.5HIPÓTESIS

¿La actividad física y técnica en las mujeres embarazadas de la parroquia Atahualpa les permitirá alcanzar una óptima preparación para que el parto resulte menos doloroso?

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: La preparación física

VARIABLE DEPENDIENTE: El embarazo y parto

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

El presente trabajo de investigación se ubica en el paradigma crítico- propositivo con enfoque constructivista, en el cual exista un comprometimiento social, y el planteamiento adecuado de las técnicas de los ejercicios empleados.

Es de carácter cualitativo porque busca la comprensión de los fenómenos sociales, orientada al descubrimiento del problema y el planteamiento de la solución del mismo.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación objeto de estudio es de campo, que permitirá recabar información en el lugar de los hechos. Es bibliográfico- documental debido a que permite recoger información documentada de los libros, revistas, periódicos, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista, con teorías, criterios y temas referentes a la preparación física en mujeres embarazadas en la parroquia Atahualpa del Cantón Ambato .

El problema de las mujeres embarazadas se presenta cuando, experimentan múltiples cambios. Muchos aspectos que padecen se pueden cambiar y brindar una buena calidad de vida.

Este problema se detecto por experiencia propia, por el dialogo con amistades, consulta a los profesionales de la zona, por medio de la observación en la comunidad obteniendo como resultado un diagnóstico desfavorable en el que predomina el sedentarismo, la falta de actividad física, la despreocupación de la

madre sobre el embarazo, dando como resultado su delimitación, sus objetivos y justificación.

Éste análisis se sustenta científicamente por lo cual se centra en el análisis crítico-propositivo, el marco teórico, es una base fundamental para sacar conclusiones, y obtener respuestas que lleguen a determinar recomendaciones, de los resultados obtenidos, mediante la ordenación de los diferentes puntos de vista y la información recabada se elaboró la propuesta de solución.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo descriptivo, explicativo, exploratorio, porque está dirigida a determinar cómo es y cómo está la situación de las variables, a la vez que es de aplicación, al ofrecer propuestas viables y factibles para la solución del problema.

Esta investigación básicamente es de campo por que se realiza en el lugar de los hechos, en el centro de salud de la parroquia Atahualpa, cuyo objetivo está encaminado a resolver los problemas en el embarazo por falta de actividad física que presentan las mujeres de diferentes edades, poniendo a disposición la enseñanza de los ejercicios en el embarazo y crear una propuesta metodológica alternativa para el mejoramiento de las técnicas en la preparación física en el embarazo que es el tema de estudio para así brindar una concientización y erradicar el sedentarismo imperante y permitir en el futuro la practica masiva de todas las madres en periodo de gestación a través de la actividad física profesional mente alcanzando conocimientos significativos y el interés en las técnicas adecuadas para la misma, modificando las condiciones actuales y aumentando el desarrollo de las cualidad motrices .

Es factible la realización de esta investigación ya que cuenta con un diagnóstico claro el cual permitirá solucionar los problemas prioritarios detectados

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población que se toma en cuenta en esta investigación está dada por la muestra que es en su totalidad la población misma ya que no exceda las 100 personas, quedando así. 10 madres de familia, 10 adolescentes, 18 embarazadas, 10padres de familia y 2 médicos.

Sector	Institución	Población
Parroquia Atahualpa	Centro de salud	2
	Colegio Atahualpa	10
	Comunidad femenina	10
	embarazadas	18
	Comunidad masculina	10
Total		50

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Es la puesta en práctica de las técnicas en los diferentes ejercicios de las mujeres embarazadas con las recomendaciones necesarias para una buena alimentación y mantenimiento de un buen embarazo para llegar al parto con plena satisfacción y confianza y éste a su vez sea menos doloroso y placentero.

3.5 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA ADECUADA PREPARACIÓN FÍSICA

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>La actividad física se conceptúa como: el conjunto de ejercicios metódicamente realizados para lograr el beneficio de la madre embarazada y su bebé para así lograr un parto menos doloroso</p> <p>También el modo de alimentación, la higiene personal y la sexualidad.</p>	<p>Conjunto de ejercicios físicos</p> <p>Formas alimentarias.</p> <p>El embarazo y la sexualidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia preparto • Los deportes útiles • Ejercicios para el embarazo • Ejercicios de respiración • Posturas para descansar • Alimentación en el embarazo • La sexualidad en el embarazo 	<p>¿Qué actividad física recibe para un embarazo sano?</p> <p>¿Qué deportes debe practicar en un embarazo?</p> <p>¿La gimnasia debe ser activa y sin cansarse demasiado?</p>	<p>Cuestionarios estructurados para madres de familia, adolescentes, padres de familia.</p> <p>Entrevista focalizadas a persona profesionales como los ginecólogos de la parroquia Atahualpa</p>

VARIABLE DEPENDIENTE: EMBARAZO Y PARTO NORMAL

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>El embarazo es el período que transcurre entre la penetración del espermatozoide en el óvulo para fecundarlo y el parto. Se trata de un proceso que va acompañado de numerosas transformaciones anatómicas y fisiológicas en el cuerpo de la mujer embarazada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cambios anatómicos biológicos y fisiológicos -Proceso de fecundación -Parto y puerperio -Preparación física 	<ul style="list-style-type: none"> -Crecimiento del vientre -Desarrollo pectoral -Desarrollo embrionario y fetal -Estados de ánimo -Ejercicios físicos programados 	<p>¿A partir de qué mes se nota el crecimiento del vientre? ¿Es síntoma del embarazo el desarrollo pectoral? ¿A partir de qué mes empieza el desarrollo embrionario y fetal? ¿Qué tipos de ánimos presenta la embarazada? ¿Qué clases de ejercicios físicos se recomienda en el embarazo?</p>	<p>Cuestionarios estructurados para madres de familia, adolescentes, padres de familia. Entrevista focalizadas a persona profesionales como los ginecólogos de la parroquia Atahualpa</p>

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La presente investigación se desarrolla a través de la utilización de algunos test físicos métodos básicos para su aplicación, regidos por el método científico ya que ofrece una guía lógica, razonable, que acude a procesos mentales de pensamiento formal como son la inducción y la deducción, y el método dialectico dado que el camino nos permitirá explicar las causalidades y procesos lógicos del problema, criticar no sin antes encontrar los argumentos que validen el cuestionamiento.

Se utilizara los métodos teóricos y test físicos:

Analítico –sintético

Inductivo- deductivo

Histórico lógico

Descriptivo y sistémico

Se utilizara a su vez los siguientes métodos empíricos:

La recolección de información mediante la aplicación de técnicas: encuestas y entrevistas con sus instrumentos, cuestionarios y guías correspondientes

La encuesta.- está relacionada con la obtención de la información realizada a un número determinado de personas para sacar resultados verdaderos y lógicos mediante el empleo de los diferentes cuestionarios.

Entrevista.- ésta se realiza personal mente de forma verbal donde se establece una conversación relacionada con el tema a investigarse para recolectar la información, para lo cual se empleará un cuestionario de manera oral.

También podemos emplear la entrevista no estructurada que conjuntamente está relacionada con la entrevista y la encuesta, la cual se manifiesta de manera de conversación franca y directa la cual nos permite sacar información sobre el tema a investigarse.

Mediante el empleo de estas técnicas se podrá obtener una información válida y confiable que sustentará las interrogantes que este tema presentara en el transcurso de su elaboración.

Las técnicas bibliográficas, que se obtendrá información de fuentes secundarias como son los libros, revistas, periódicos y demás documentos. Siendo estos muy importantes ya que nos enseña el camino a seguir para el trabajo de investigación

La observación con sus instrumentos, guía de observación para captar o percibir los aspectos más significativos, los hechos más relevantes para dar su validez con sustento a la investigación.

El criterio de expertos mediante la aplicación de una encuesta a los expertos seleccionados como son los médicos del área de salud.

PLAN QUE SE EMPLEARA PARA RECOGER LA INFORMACIÓN

El plan utilizado será:

¿Para qué?

Para alcanzar un plan de trabajo para las mujeres embarazadas que permitan potencializar las cualidades motrices.

¿A quiénes?

A las mujeres embarazadas, a las adolescentes, a los padres de familia y a los médicos

¿Cómo?

Con los diferentes cuestionarios

¿Con qué?

Empleando los test la entrevista y la observación

¿Cuántas veces?

Las que sean necesarias para que la investigación tenga un sustento verídico y legal

¿Dónde?

En la parroquia Atahualpa del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

El mecanismo que se utilizará para el procesamiento de datos será representación escrita, por estar presente el empleo de test y gráficos sencillos.

El plan de análisis e interpretación de resultados mediante los resultados estadísticos

Establecer las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Una vez obtenido los datos de las encuestas realizadas, estas a su vez deberán ser ordenadas, procesadas, para posteriormente ser tabuladas mediante el empleo de la estadística y obtener los resultados que se representaran en cuadros, gráficos, y en los cuales constaran los respectivos análisis que indicarán y verificaran la incidencia o no en el empleo de la actividad física en las madres embarazadas, para un desarrollo prenatal y cuidado de su salud y la del bebé así como determinar como estas actividades benefician antes, durante y después del parto de igual manera indicar si existe la práctica y el tiempo que dedican a estas actividades en el periodo de gestación, permitiendo llegar a cada una de las madres embarazadas para hacer conciencia de la importancia de la actividad física y los beneficios que esta ofrece a la colectividad.

Las entrevistas se dirigió a medres de familias. Que ya tuvieron su embarazo y como lo llevaron y si realizaron actividad física.

Padres de familia que son las personas más cercanas a las embarazadas y ver la importancia y el desempeño del esposo en el embarazo.

Adolescentes. Se realizó la encuestas a la juventud para saber si es necesario o no la implementación de la actividad física y si en la adolescencia es bueno o no estar embarazada y lo que esto implica para una madre muy joven. Y ha

Embarazadas. Para obtener una información del embarazo, como lo llevan y si emplean la actividad física y qué clase de ejercicios realizan así como los deportes que pueden practicarlos.

De igual manera se considero realizar una encuesta a los médicos de la localidad sobre la importancia de los ejercicios en cada trimestre de embarazo y como estos deben ser empleados, tomando en consideración su preparación académica en el ámbito profesional como es la salud.

A continuación se detalla los resultados obtenidos mediante las encuestas y las entrevistas realizadas en la parroquia Atahualpa.

ENCUESTA APLICADA A MADRES DE FAMILIA

Pregunta N°1

¿Ha realizado actividad física durante el embarazo?

Cuadro N°1

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	60%
No	6	40%
A veces	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

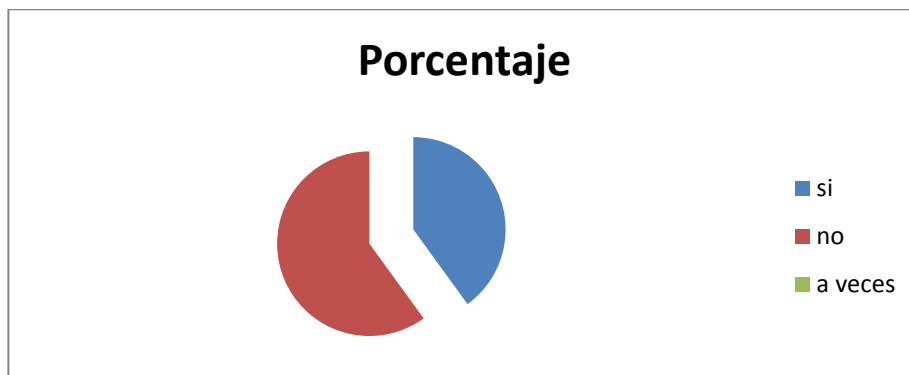


Gráfico N°1

Análisis

De las 10 madres de familias que se entrevistó se tiene que 4 que corresponde al 40% realizaron actividad física, y 6 que corresponde al 60% dijeron que no realizaron ninguna clase de actividad física, y el 0% que corresponde que a veces, esta respuesta no la consideraron. Lo que se puede ver claramente que la actividad física no se realiza técnicamente pues las respuestas que dan de un 40% se considera a la camita que es una mínima parte de la actividad física pero no en su conjunto.

Pregunta N°2

¿Cree Ud. que la actividad física es necesario realizarla?

Cuadro N°2

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

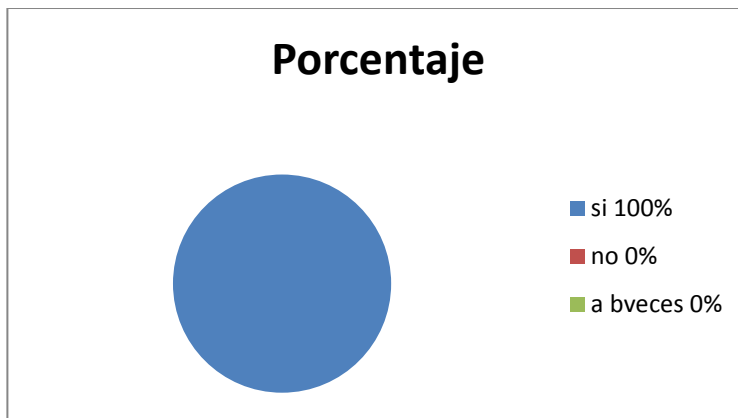


Gráfico N°2

Análisis

De las 10 madres entrevistadas la respuesta fue considerara en un 100% todas concuerdan que la actividad física debe ser realizada todo el tiempo por la salud misma.

Pregunta N°3

¿Sus partos son por cesarías o normales?

Cuadro N°3

NIVELES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Cesarías	2	20%
Normales	8	80%
Total	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

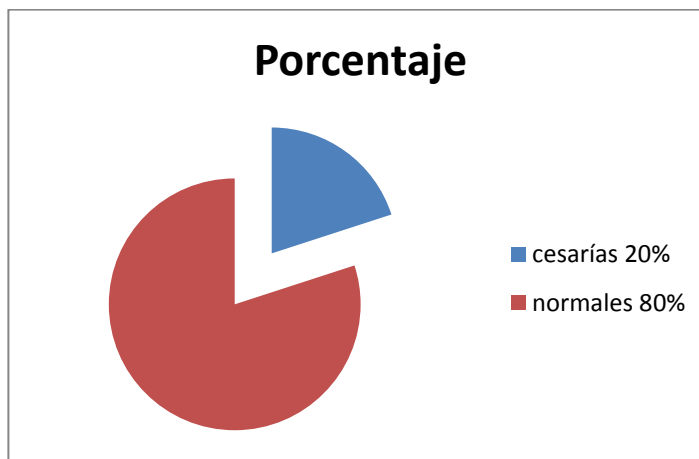


Gráfico N°3

Análisis

De las 10 madres entrevistadas se ve claramente que 2 personas que representa el 20% tienen partos por cesarías y 8 madres de familia que representan el 80% tienen partos normales considerando que la población femenina en su mayoría tiene partos normales siendo muy satisfactoria esta respuesta pero todas sufrieron al dar a luz por no tener una adecuada preparación física.

Pregunta N°4

¿Una persona que está enferma y está embarazada puede realizar actividad física?

Cuadro N°4

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	40%
No	4	40%
Por qué	1	10%
Abstención	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

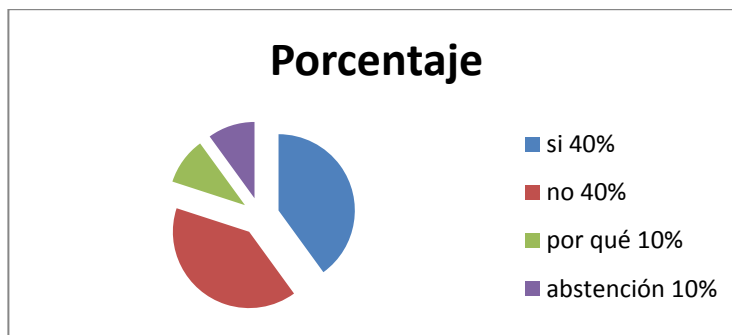


Gráfico N°4

Análisis

De las 10 madres entrevistadas tenemos que 4 que corresponde al 40% respondieron que una persona enferma si puede realizar actividad física, otras 4 personas que corresponde al 40% respondieron que no puede una persona enferma realizar actividad física mientras que 1 persona que corresponde al 10% dio su explicación diciendo que una persona enferma puede realizar actividad física pues esta mejora su salud mientras que 1 persona que corresponde al 10% se abstuvo de contestar.

Pregunta N°5

¿Cree Ud. que en todo el periodo de gestación debe realizar actividad física?

Cuadro N°5

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	70%
No	2	20%
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño



Gráfico N°5

Análisis

De las 10 madres entrevistadas respondieron 7 madres que corresponde al 70% que si se debe realizar actividad física en todo el periodo de gestación mientras que el 20% correspondiente a 2 madres de familia dijeron que no a relación de 1 madre que corresponde el 10% dijo que a veces se debe realizar actividad física como se observa el desconocimiento de que es actividad física para mucha madres solo es caminar y nada más está muy lejos de la verdad y los beneficios que estos dan.

Pregunta N°6

¿Una persona de más de 40 años embarazada debe realizar actividad física?

Cuadro N°6

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	50%
No	5	50%
A veces	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

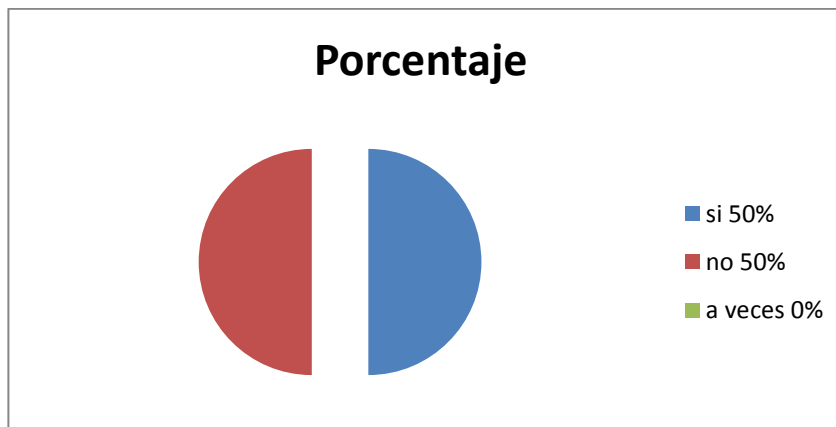


Gráfico N°6

Análisis

De las madres que se entrevistó tenemos que el 50% que corresponden a 5 madres dicen que una mujer que está embarazada y tiene más de 40 años debe realizar actividad física esto no es impedimento para hacerlo mientras que el otro 50% que corresponden a 5 madres responden que no, que no se debe realizar a actividad física pasada los 40 años de edad, siendo esto totalmente erróneo pues las investigaciones realizadas y que se enmarcan en el marco teórico demuestran todo lo contrario toda mujer embarazada puede realizar actividad física, la edad no importa pues mejora su condición física y su salud.

Pregunta N°7

¿El padre debe ayudar a la mujer embarazada en sus actividades como en los ejercicios?

Cuadro N°7

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Si	8	80%
No	0	0%
A veces	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

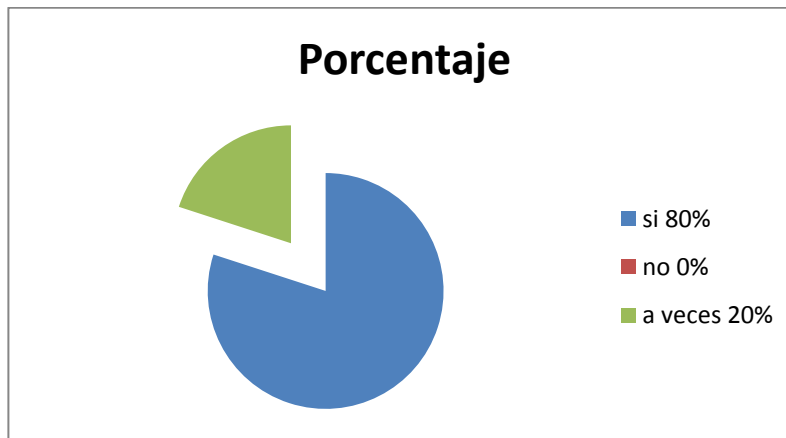


Gráfico N°7

Análisis

De las 10 madres que se entrevistó tenemos que 8 que corresponde al 80% dijeron que el padre o esposo debe ayudar a la embarazada en los ejercicios en el embarazo, mientras que 2 madres que corresponde al 20% dijo que a veces el esposo debe ayudar a las madres embarazadas y con el **no** todas las madres la desecharon siendo el 0% en esta evaluación.

Pregunta N°8

¿La alimentación y la actividad física son necesarias en el embarazo?

Cuadro N°8

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	90%
No	1	10%
A veces	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

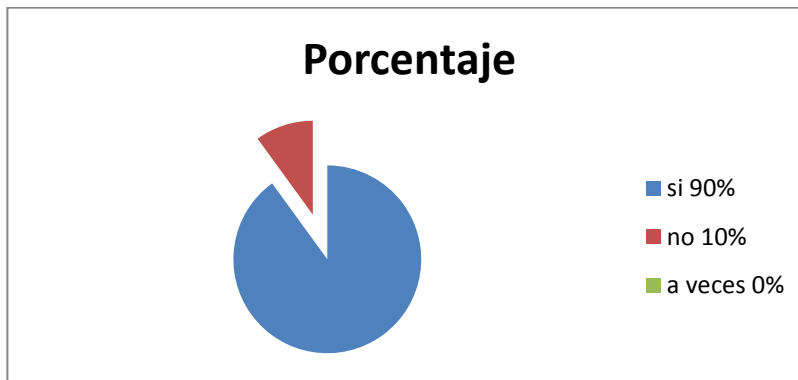


Gráfico N°8

Análisis

De las 10 madres entrevistadas tenemos 9 que corresponde al 90% respondieron que si la alimentación y la actividad física es necesaria que vayan juntas mientras 1 madre que corresponde al 10% dijo que no que la alimentación y la actividad física no deben ir juntas. Con la opción de respuesta de a veces tenemos que ninguna madre la consideró siendo el 0%.

Pregunta N°9

¿Cree Ud. que se debe tener relaciones sexuales durante el embarazo?

Cuadro N°9

Niveles	Frecuencia	Porcentajes
Si	3	30%
No	4	40%
A veces	2	20%
Abstención	1	10%
Total	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

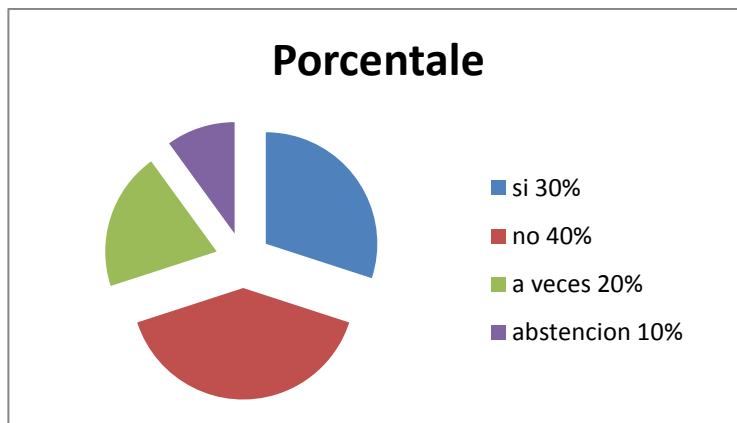


Gráfico N°9

Análisis

De las 10 madres encuestadas 3 que corresponde al 30% respondieron que si se puede tener relaciones sexuales mientras que 4 madres que corresponde al 40% respondieron que no se debe tener relaciones sexuales en el embarazo, y 2 madres que corresponde al 20% respondieron que a veces se debe tener relaciones sexuales, por último tenemos que 1 madre se abstuvo y esta representa el 10% dando a conocer el desconocimiento si se debe o no tener relaciones sexuales en el embarazo.

Pregunta N°10

¿Cree Ud. Que debe existir un centro especializado para brindar una actividad física a mujeres en gestación de cualquier edad?

Cuadro N°10

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	90%
No	0	0%
Tal vez	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

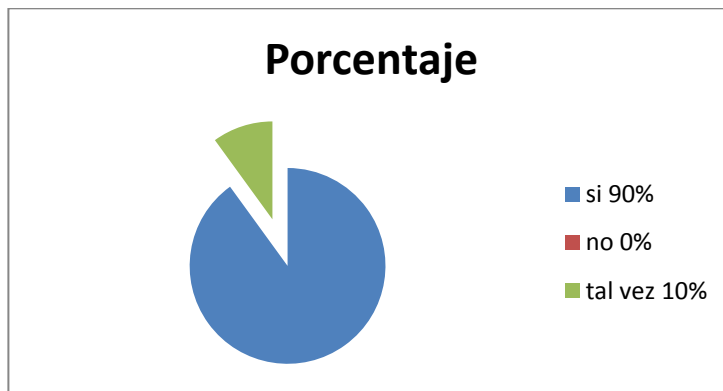


Gráfico N°10

Análisis

De las 10 madres encuestadas 9 que representa el 90% respondieron que si debe existir un centro especializado que brinde una capacitación y un buen servicio en lo que se refiere a la actividad física para las embarazadas mientras 1 madre que representa el 10% respondió que tal vez, y con el 0% se evidencio que las madres consideran que debe existir éste centro.

ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA

Pregunta N°1

¿Cree Ud. que la mujer embarazada debe hacer ejercicios?

Cuadro N°1

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%
No	0	0%
Tal vez	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

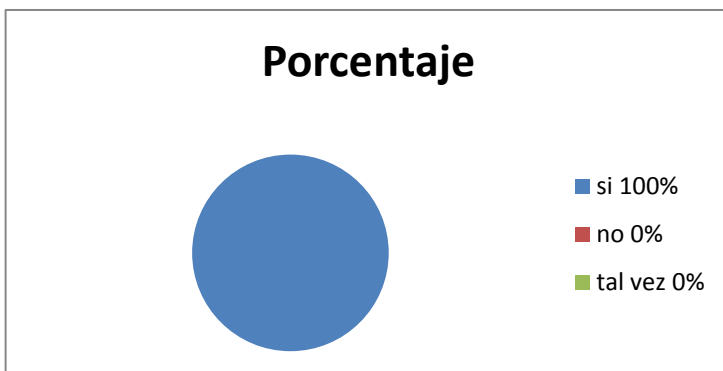


Gráfico N°1

Análisis

De los 10 padres de familia encuestados 10 que representa el 100% respondieron que las mujeres embarazadas deben realizar actividad física mientras que la **no** y **tal vez** no lo consideraron. Se evidencia que los padres saben que la actividad física beneficia a la mujer embarazada y a su bebé

Pregunta N°2

¿El esposo debería ser partícipe de los ejercicios de su esposa embarazada?

Cuadro N°2

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

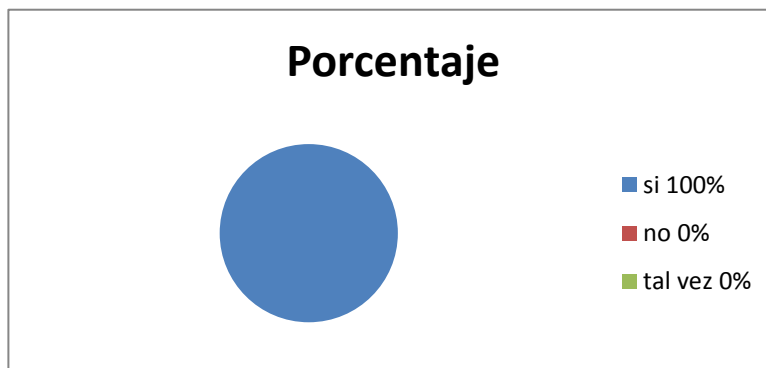


Gráfico N°2

Análisis

De los 10 padres de familia encuestados 10 que representa el 100% respondieron que el esposo debería ser parte de los ejercicios de la esposa embarazada mientras las respuestas de la **no** y **tal vez** fueron desechadas. Los padres también se muestran interesados frente a la actividad física para sus esposas en el embarazo.

Pregunta N°3

¿Cree Ud. que los ejercicios son beneficiosos solo para la madre o para el bebé también?

Cuadro N°3

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Solo la madre	0	0
Solo el bebé	0	0
Los dos	10	100%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

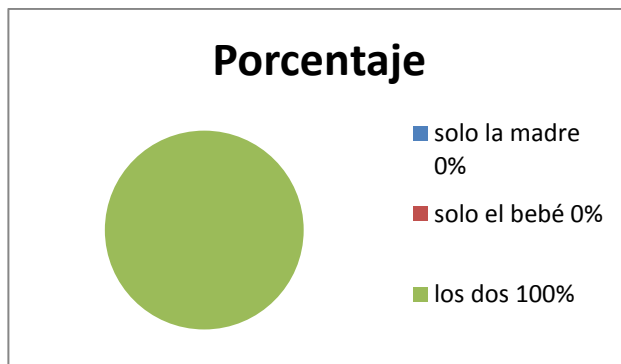


Gráfico N°3

Análisis

De los 10 padres entrevistados y que representa el 100% respondieron que la actividad física beneficia tanto a la madre como al bebé por lo tanto las otras opciones las desecharon evidenciando una vez más que los padres saben y se preocupan por un buen desarrollo del bebé y la salud de la madre.

Pregunta N°4

¿Cree Ud. Que el control alimenticio de la madre sea necesario para un buen desarrollo prenatal?

Cuadro N°4

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

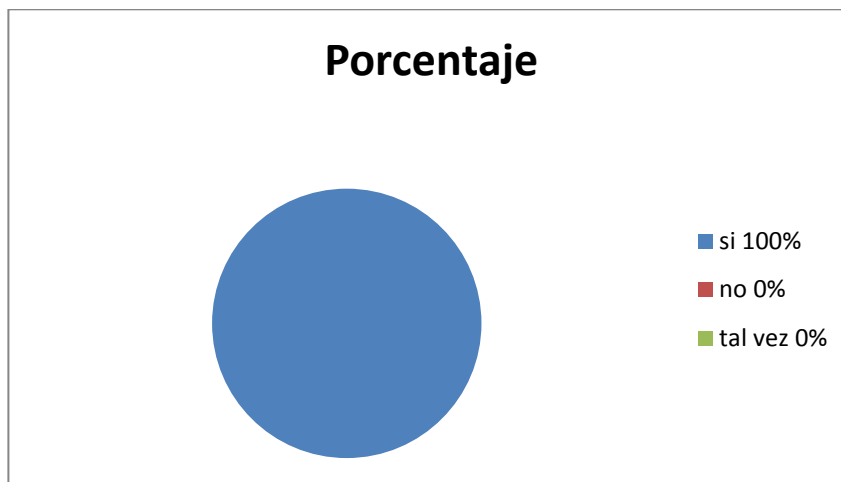


Gráfico N°4

Análisis

De los 10 padres entrevistados respondieron 10 que representa el 100% que el control alimenticio es importante tanto para el bebé como para la madre las otras opciones las desecharon

Pregunta N°5

¿Cree Ud. que el esposo debe preocuparse como se desarrolla el bebé en el vientre materno?

Cuadro N°5

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
Total	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

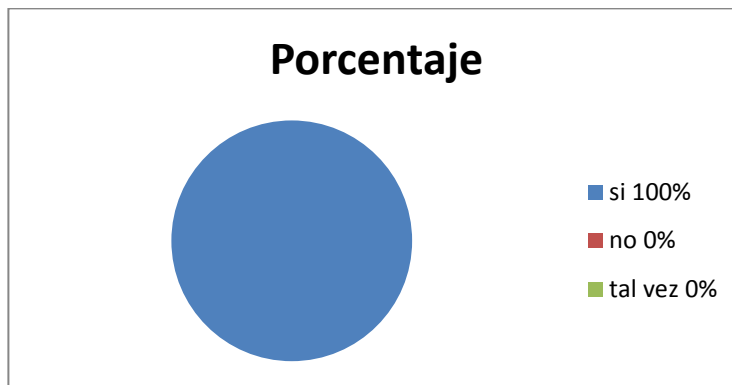


Gráfico N°5

Análisis

De los 10 padres entrevistados 10 que representa el 100% respondieron que si que el esposo se debe preocupar como se desarrollo el bebé en el vientre materno y como este va creciendo y produciendo cambios en la madre, mientras que las otras opciones las desecharon.

Pregunta N°6

¿Se interesa Ud. porque su esposa tenga un embarazo de calidad?

Cuadro N°6

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	90%
No	0	0
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

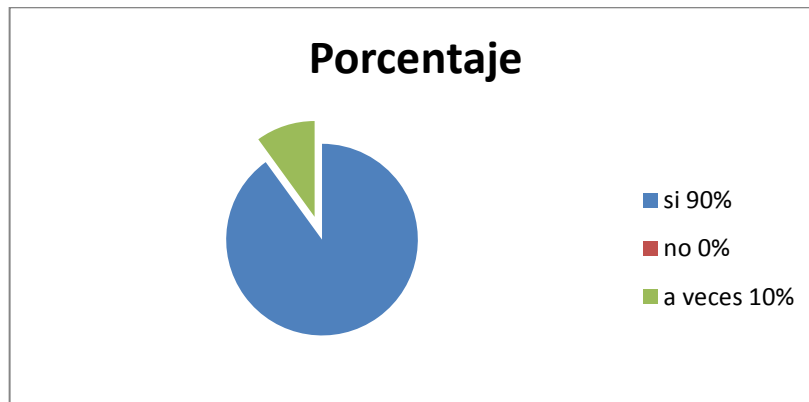


Gráfico N°6

Análisis

De los 10 padres entrevistados 9 que representa el 90% respondieron que si se interesan por el estado prenatal de su esposa, mientras 1 padre que representa el 10% respondió que a veces se interesa por su esposa, se puede ver que la preocupación del padre siempre esta presente existiendo un mínimo de padres que se descuidan por el desarrollo prenatal.

Pregunta N°7

¿Cree Ud. que los ejercicios mejora el estado físico de la madre y del bebé?

Cuadro N°7

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

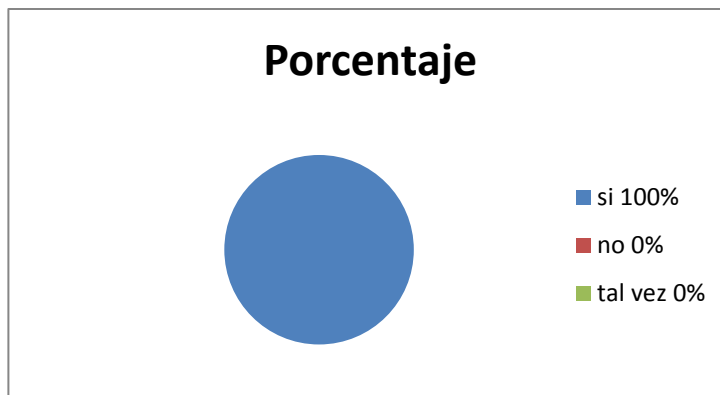


Gráfico N°7

Análisis

De 10 padres entrevistados 10 que representa el 100% respondieron que si mejora el estado físico tanto de la madre como la del bebé por lo tanto las otras opciones no las consideraron, se evidencia la preocupación que presentan los padres sobre el estado de las madres embarazadas.

Pregunta N°8

¿Cree Ud. que se debe tener relaciones sexuales durante el embarazo?

Cuadro N°8

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	50%
No	2	20%
Tal vez	3	30%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

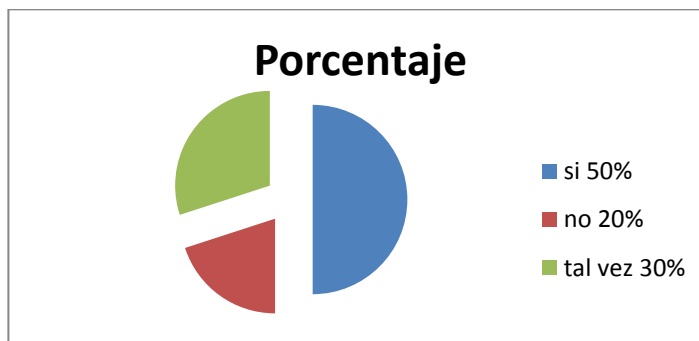


Gráfico N°8

Análisis

De los 10 padres 5 que representa el 50% respondieron que si se debe tener relaciones sexuales durante el embarazo, 2 padres que representa el 20% respondieron que no se debe tener relaciones sexuales en el embarazo, mientras que 3 que representa el 30% respondieron que tal vez se debería tener relaciones sexuales, se ve la necesidad de informar a la población masculina y femenina que la sexualidad en el embarazo no es obstáculo pues la madre puede tenerlo mientras el médico no lo prohíba.

Pregunta N°9

¿El aseo personal implica no tener relaciones sexuales?

Cuadro N°9

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	30%
No	7	70%
Tal vez	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

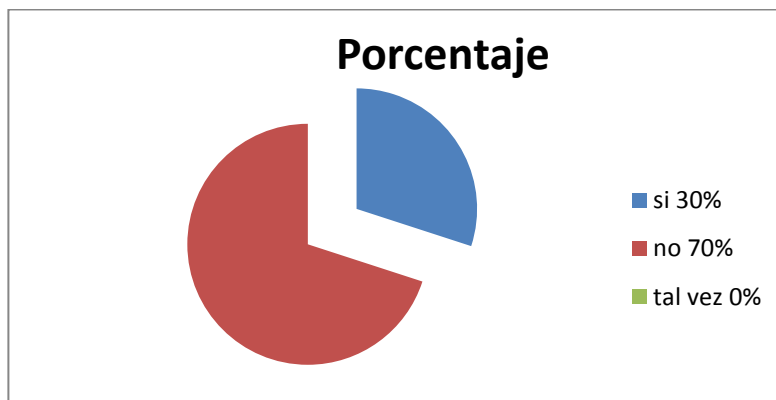


Gráfico N°9

Análisis

De los 10 padres 3 que representa el 30% respondieron que si que el aseo personal implica no tener relaciones sexuales mientras que 7 que representa el 70% contestó que no que el aseo personal no implica tener relaciones sexuales, sabemos que el aseo personal no está ligado a la sexualidad sino al ser humano mismo, las mujeres en especial deben mantener su aseo a diario para evitar las tediosas infecciones

Pregunta Nº 10

¿Cree Ud. que debe existir un centro especializado para brindar una actividad física a mujeres en gestación?

Cuadro Nº10

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	90%
No	0	0
Tal vez	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

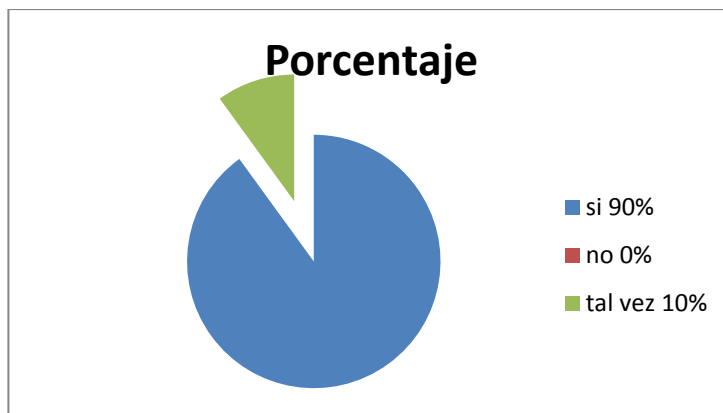


Gráfico Nº 10

Análisis

De 10 padres entrevistados 9 que representa el 90% respondieron que debe existir un centro especializado para brindar una preparación física con el empleo de las diferentes técnicas que estas ameritan, mientras que 1 padre que representa al 10% respondió que tal vez, evidenciando que no sabe en realidad los beneficios que la actividad física brinda a las mujeres en estado de gestación.

ENCUESTA APLICADA A DOLESCENTES

Pregunta Nº 1

¿En jóvenes embarazadas será necesaria la actividad física?

Cuadro Nº 1

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	8	80%
No	2	20%
Tal vez	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

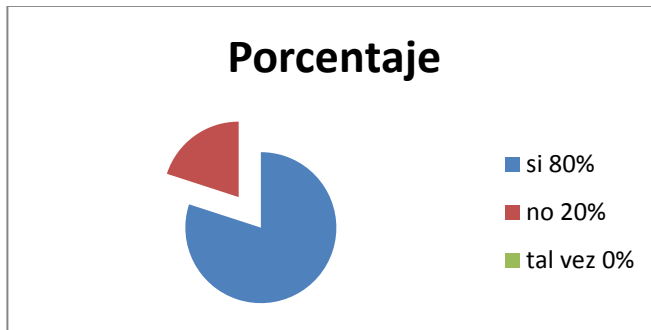


Gráfico Nº 1

Análisis

De la 10 adolescentes entrevistadas 8 que corresponde al 80% respondieron que si es necesario la actividad física mientras que 2 que representa el 20% respondieron que no, es necesario la actividad física en el embarazo en adolescentes, mienta el tal vez no lo consideraron.

Las jóvenes hoy en día piensan que la actividad física es complicada y se informan sobre los beneficios que esta actividad brinda.

Pregunta N°2

¿Los ejercicios en adolescentes serán más fuertes que en mujeres de edad?

Cuadro N° 2

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	70%
No	0	0
Tal vez	3	30%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

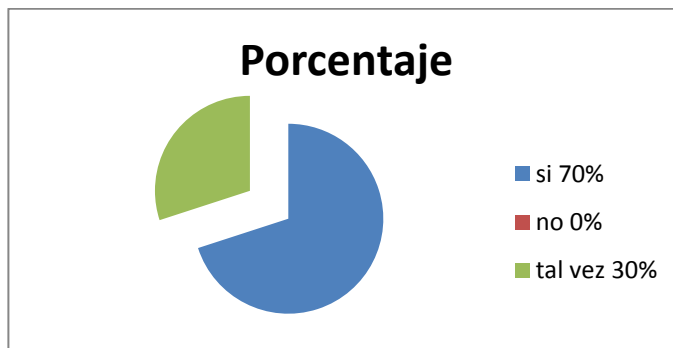


Gráfico N°2

Análisis

De las 10 adolescentes 7 que representa el 70% respondieron que si que los ejercicios en adolescentes son mas fuerte a que en las mujeres de edad, mientras 3 mujeres que representa el 30% respondieron que tal vez, considerando que se puede dar que esto ocurra, pero él no fue desechada nadie la consideró quedando con el 0%.

Como se nota las adolescentes no están informadas sobre la realidad de los ejercicios en el embarazo y esto demuestra que no se da una correcta información en los centros educativos.

Pregunta N°3

¿La gimnasia en adolescentes serán mejor llevadas que en mujeres adultas?

Cuadro N°3

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	50%
No	2	20%
Tal vez	3	30%
TOTAL	10	

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

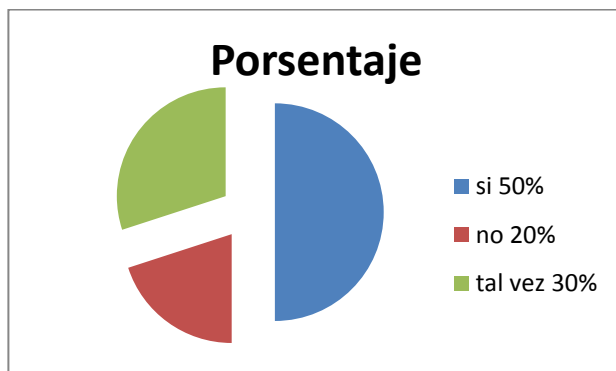


Gráfico N°3

Análisis

De las 10 adolescentes 5 que representa el 50% respondieron que sí, que la gimnasia es mejor llevada en adolescente que en personas mayores, mientras 2 adolescentes que representa el 20% respondieron que no, la gimnasia no es mejor llevada en adolescentes y en mujeres mayores, y 3 adolescentes que representa el 30% dijo que tal vez la gimnasia sea mejor llevada en adolescentes, como se observa la gimnasia es muy bueno en toda edad, y ésta deben ser practicada a diario por los beneficios que esta brinda a las mujeres.

Pregunta N°4

¿La práctica de algún deporte no perjudica el desarrollo gestacional?

Cuadro N°4

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	30%
No	6	60%
Tal vez	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

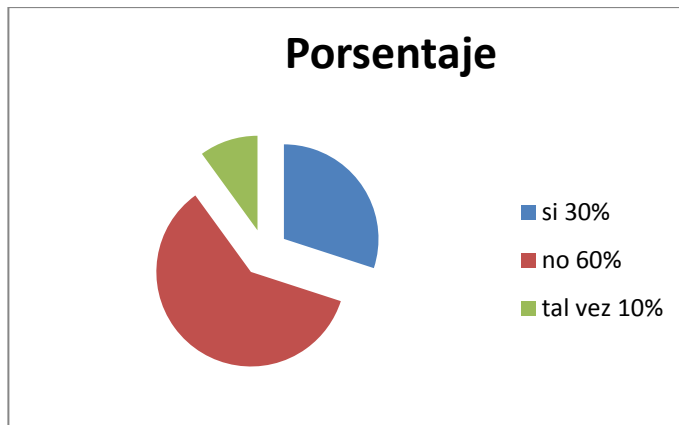


Gráfico N°4

Análisis

De las 10 adolescentes entrevistadas 3 que representa el 30% respondieron que la práctica de algún deporte si perjudica a la madre embarazada, 6 adolescentes que representa 60% respondieron que no, que la práctica de algún deporte no perjudica la embarazo, mientras que 1 que representa el 10% dijo que tal vez perjudique la práctica de algún deporte, como los deportes se debe clasificar es verdad el deporte de contacto no debe ser practica por mujeres embarazadas pero existe otros deportes que si se puede practicar como natación, gimnasia, atletismo, etc.

Pregunta N°5

¿El estado psicológico será importante en el embarazo?

Cuadro N°5

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	90%
No	1	10%
Tal vez	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

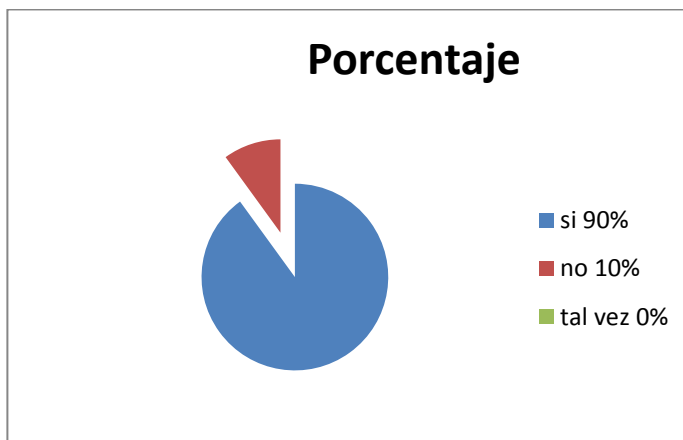


Gráfico N°5

Análisis

De las 10 adolescentes 9 que representa el 90% respondieron que si que el estado psicológico es fundamental en la mujer embarazada y solo 1 que representa el 10% respondió que no el estado psicológico no es importante, la tercera opción no la consideraron contestar

Pregunta N°6

¿Estos ejercicios lo debe realizar toda mujer o solo aquellas de posibilidades?

Cuadro N°6

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	90%
No	0	0
Tal vez	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

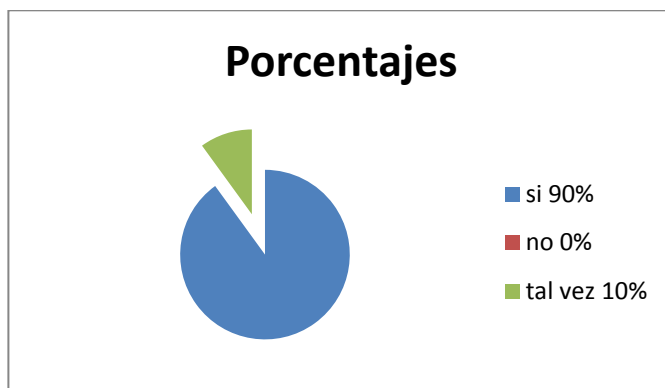


Gráfico N°6

Análisis

De las 10 adolescentes entrevistadas 9 que representa el 90% respondieron que si deben realizar los ejercicios toda mujer sin importar su condición económica, mientras que 1 adolescente que representa el 10% respondió que tal vez deben realizar las mujeres de posibilidades. Por tanto se debe concientizar a la población que los ejercicios deben y pueden realizar todas las personas de diferentes extractos económicos.

Pregunta N°7

¿Considera Ud. que los ejercicios debe dar cualquier persona o una especialista en el tema?

Cuadro N°7

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si cualquier persona	1	10%
No un especialista	4	40%
Los dos	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

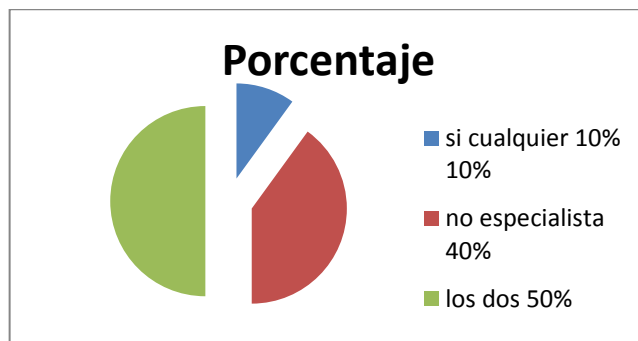


Gráfico N°7

Análisis

De las 10 adolescentes entrevistadas 1 que representa el 10% respondió que si debe dar cualquier persona los ejercicios a madres embarazadas, 4 adolescentes que representa el 40% respondió que no que debe dar un especialista en el tema, mientras que 5 adolescentes que representa el 50% respondió que deberían dar los dos.

Las personas más indicadas para dar estos ejercicios deben ser personas preparadas por tal motivo no se deber permitir que personas que no tienen los conocimientos necesarios no lo pueden realizar esta actividad para no dañar la salud de la personas.

Pregunta N°8

¿A partir de qué mes se nota el crecimiento del vientre?

Cuadro N°8

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primer	0	0
Segundo	1	10%
Tercer en adelante	9	90%
Total	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

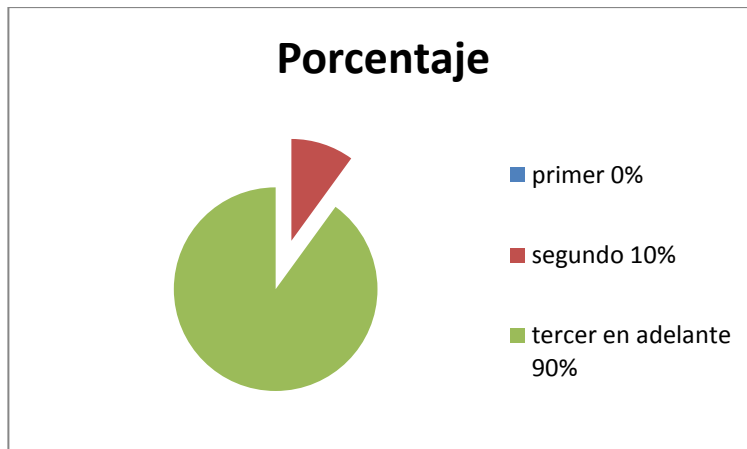


Gráfico N°8

Análisis

De las 10 adolescentes entrevistadas el 0 que representa el 0% considero que en el primer mes de embarazo no se nota en embarazo, mientras 1 que representa el 10% respondió que a partir del segundo mes, en consideración y de manera mayoritaria 9 adolescentes respondieron que a partir del tercer mes en adelante se no en embarazo y los cambio se producen de manera notoria.

Pregunta N°9

¿Es síntoma de embarazo el desarrollo pectoral?

Cuadro N°9

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	30%
No	2	20%
A veces	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

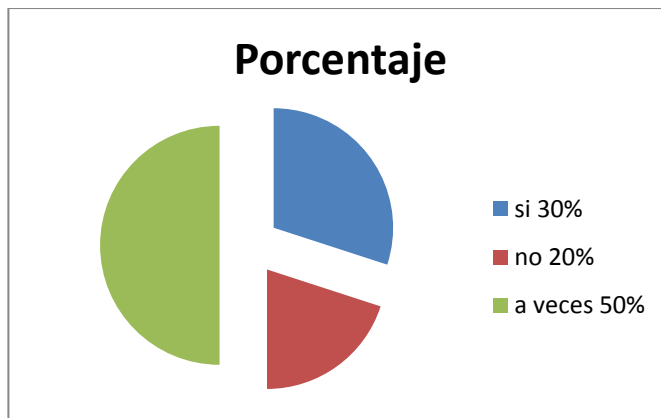


Gráfico N°9

Análisis

De las 10 adolescentes 3 que representa el 30% respondieron que si el desarrollo pectoral es síntoma de embarazo mientras que 2 adolescentes que representa el 20% respondió que no el desarrollo pectoral no es síntoma de embarazo, y con a veces respondieron 5 adolescentes que representa el 50% siendo que no en muchos de los casos el desarrollo pectoral no siempre es síntoma de embarazo

Pregunta N°10

¿Cree Ud. que debe existir un centro especializado para brindar una actividad física a mujeres en gestación de cualquier edad?

Cuadro N°10

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño



Gráfico N°10

Análisis

De las 10 adolescentes entrevistadas respondieron 10 que representa el 100% que si debería existir un centro especializado para brindar una actividad física especializada, mientras que las dos opciones no lo consideraron contestarla pues se ve la necesidad de la creación de un centro especializado para las madre embarazadas y tengan una verdadera enseñanza de la actividad física que beneficie a su salud y a la del bebé

ENCUESTA APLICADA A MUJERES EMBARAZADAS

Pregunta N°1

Ud. está embarazada, a) por primera vez, b) segunda vez c) o más

Cuadro N°1

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primera vez	7	38.8%
Segunda vez	8	44.4%
O más	3	16.6%
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

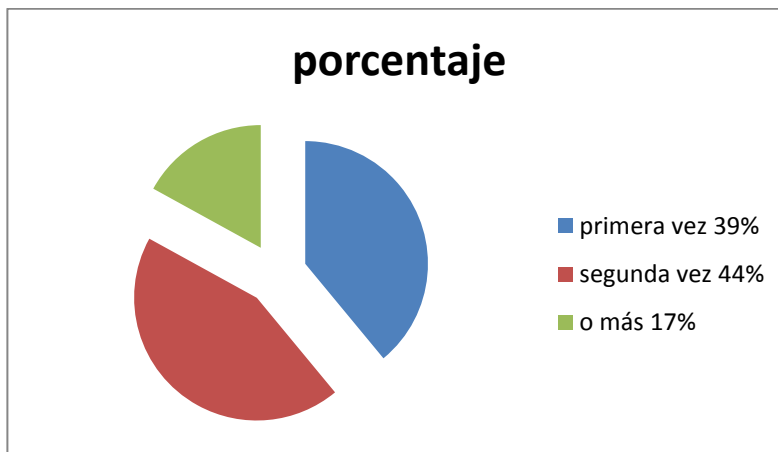


Gráfico N°1

Análisis

De las 18 embarazadas 7 que corresponde al 39% respondieron que están embarazadas por primera vez, por segunda vez respondieron 8 que corresponde al 44% y por más que esta embarazadas respondieron 3 que corresponde al 17% de las mujeres embarazadas verificando así que el embarazo va en aumento.

Pregunta N°2

¿Sabe Ud. porque se produce cambios en la mujer embarazada?

Cuadro N°2

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	13	72%
No	5	28%
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

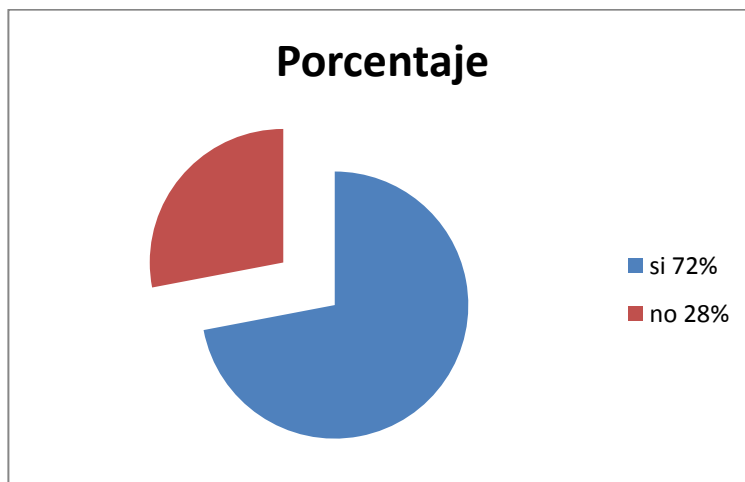


Gráfico N°2

Análisis

De la 18 embarazadas 13 que corresponde al 72% respondieron que si sabe por se producen cambios en el embarazo mientras que 5 que corresponde al 28% dijo que no sabía porque se producían cambios en el embarazo. Mas esto se da en las primerizas para ellas todo es nuevo y en tal virtud esto también se debe enseñar en los colegios a las mujeres

Pregunta N°3

¿Cree Ud. que es necesario la visita al ginecólogo?

Cuadro N°3

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	100%
No	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño



Gráfico N°3

Análisis

De las 18 embarazadas contestaron 18 que corresponde al 100% que es necesario la visita al ginecólogo en tal virtud cada madre se preocupa por el bienestar suyo y la del bebé

Pregunta N°4

¿Sabe que se debe evitar en el embarazo subraye?

Cuadro N°4

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
El tabaco	17	24%
El alcohol	17	24%
Los ejercicios		
Comer grasas	7	10%
Caminar		
Comer ensaladas		
Nadar	11	15%
Consumir droga	17	24%
Tener relaciones sexuales	2	3%
Comer frutas		
Total	71	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

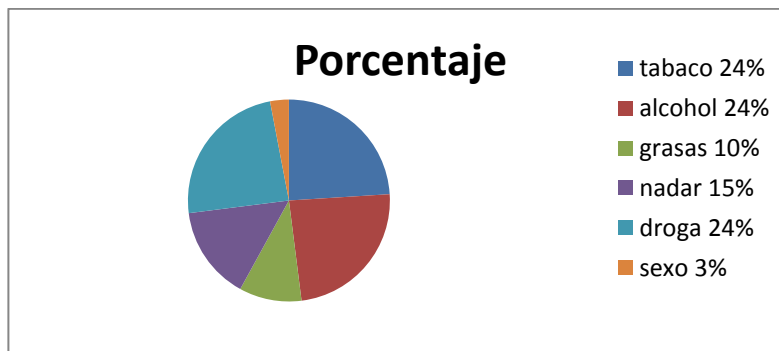


Gráfico N°4

Análisis

De las 18 embarazadas con 17 para las opciones tabaco alcohol, drogas que corresponden al 24% para grasas 7 que corresponde 10% , para nadar 11 que corresponde 15% y para relaciones sexuales 2 con el 3% . Dadas estas respuestas de las embarazadas se ve que no conocen en realidad que deporte pueden realizar como es el caso de nadar, siendo esta muy beneficiosa para la salud del bebé y la madre

Pregunta N°5

¿Sabe que se debe hacer en el embarazo? Subraye

Cuadro N°5

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deportes de contacto		
Gimnasia	12	26%
Nadar		
Fumar		
Tomar licor		
Realizar ejercicios	1	2%
Caminar	17	36%
Comer frutas, ensaladas, pescado, carnes	15	32%
Practicar yoga	2	4%
Total	47	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

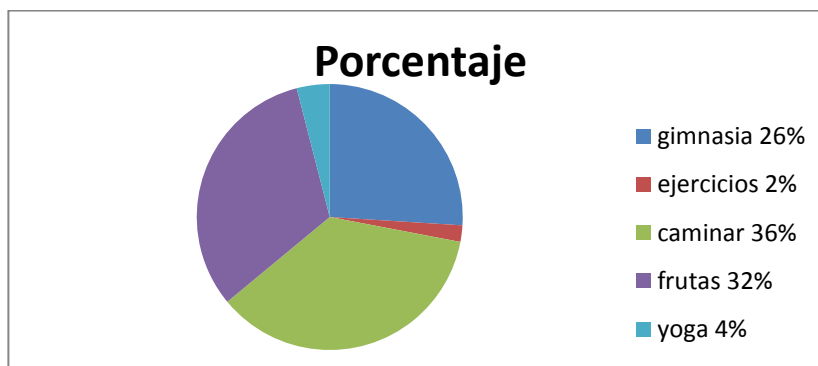


Gráfico N°5

Análisis

De las 18 embarazadas entrevistadas con 12 que es el 26% para la opción de gimnasia realizar ejercicios 1 que es 2%, con 17 para la opción caminar y esta representa el 36% el comer frutas, ensaladas, pescado, carnes con 15 que representa 32%, y practicar yoga 2 que representa el 4%. Evidenciando el desconocimiento en gran mayoría por lo que verdaderamente se debería hacer.

Pregunta N°6

¿Cree Ud. que el realizar ejercicios beneficia su salud y la del bebé?

Cuadro N°6

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	94%
No	1	6%
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

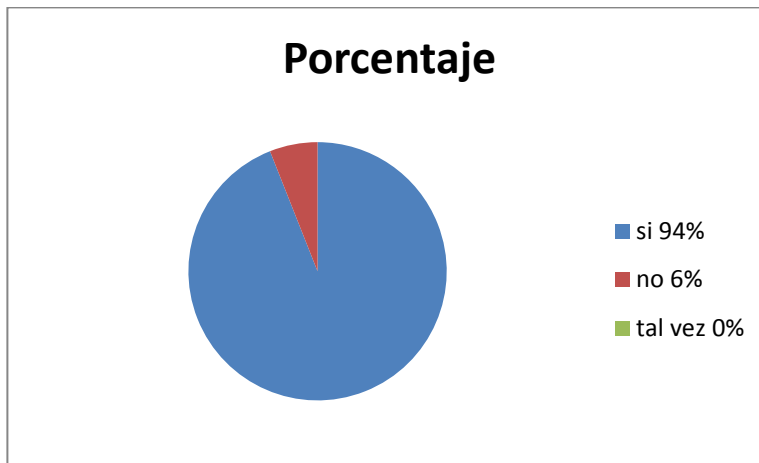


Gráfico N°6

Análisis

De las 18 embarazadas se determinó que 17 que representa el 94% que el realizar ejercicios si beneficia a la salud de la madre y del bebé mientras que 1 embarazada que representa el 6% dijo que no beneficia los ejercicios con respecto a una madre que responde se debe manifestar que no conoce sobre el manejo de la actividad física en el embarazo.

Pregunta N°7

¿Cree Ud. que en todo el periodo de gestación se debe realizar actividad física?

Cuadro N°7

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	16	89%
No	0	0
Tal vez	1	5.5%
Sin respuesta	1	5.5%
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

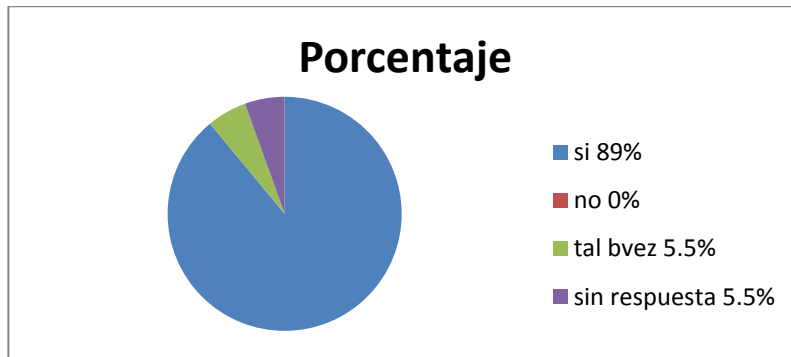


Gráfico N°7

Análisis

De las 18 embarazadas entrevistadas 16 que corresponde al 89% respondieron que si es necesario los ejercicios en todo el periodo de gestación mientras que 1 que corresponde al 5.5% respondió que tal vez se debería hacer actividad física, y se tiene la abstención de 1 embarazada que esta corresponde al 5.5% donde no da su opinión en esta pregunta por el desconocimiento que presenta ante la actividad física en el embarazo.

Pregunta N°8

¿Cree Ud. que el realizar actividad física reduce el estrés y mejora el estado físico de la madre?

Cuadro N°8

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	16	89%
No	2	11%
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

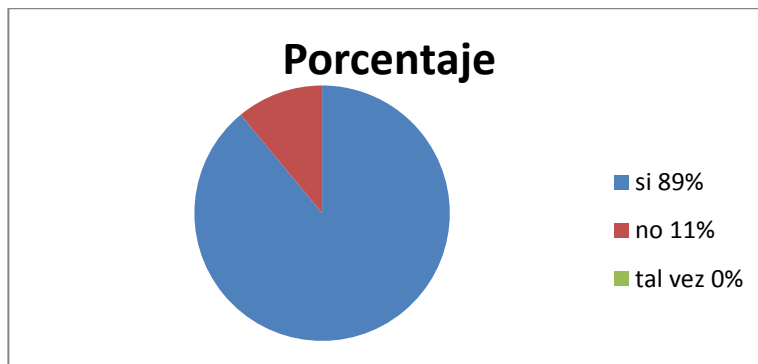


Gráfico N°8

Análisis

De la 18 embarazadas 16 que corresponde al 89% respondió que si reduce el estrés el realizar actividad física mientras que 2 embarazadas que corresponde al 11% respondió que no estas actividades físicas no reducen el estrés.

En consideración a estas respuestas la mayoría de las embarazadas aceptan que la práctica de la actividad física beneficia en gran manera a la salud y a relajarse mediante la presencia del estrés que afecta a la población femenina.

Pregunta N°9

¿Se debe tener relaciones sexuales durante todo el embarazo?

Cuadro N°9

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	22%
No	14	78%
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

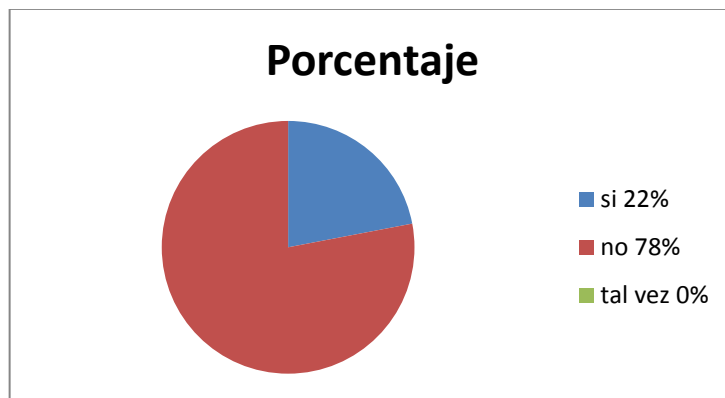


Gráfico N°9

Análisis

De la 18 embarazadas 14 que representa el 78% respondieron que no se debe tener relaciones sexuales durante todo el embarazo, mientras que 4 embarazadas que corresponde al 22% dijo que si se puede tener relaciones sexuales durante todo el embarazo, se debe manifestar que las relaciones sexuales se debe tener hasta el segundo trimestre de gestación y si el médico lo autoriza por los diferentes embarazos que existen.

Pregunta N°10

¿Se debe tener relaciones sexuales solo en los dos primeros trimestres de embarazo?

Cuadro N°10

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	16	89%
No	1	5.5%
Tal vez	0	0
Sin respuesta	1	5.5%
total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

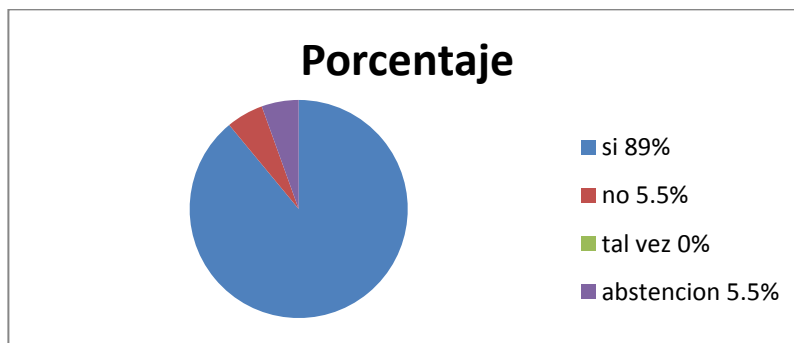


Gráfico N°10

Análisis

De las 18 embarazadas 16 que corresponde al 89% respondieron que si se debe tener relaciones sexuales solo en los dos primeros trimestres de embarazo mientras que 1 embarazada que corresponde al 5.5% respondió que no se debe tener relaciones sexuales durante los dos primeros trimestres, y 1 embarazada que corresponde al 5.5% se abstuvo de contestar dejando en blanco estas respuestas.

Pregunta N°11

¿El aseo personal implica el no tener relaciones sexuales?

Cuadro N°11

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	83%
No	3	17%
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

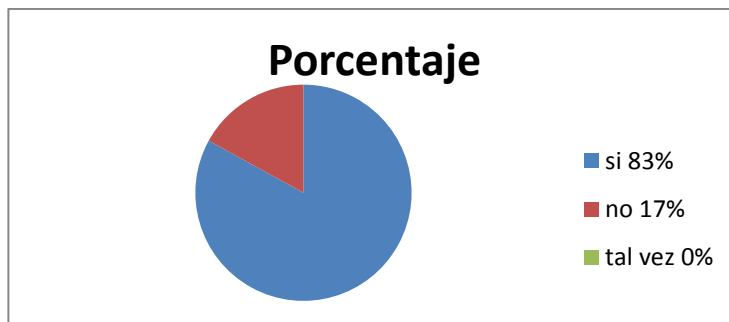


Gráfico N°11

Análisis

De las 18 embarazadas 15 que corresponde al 83 % respondió que si que el aseo personal implica el no tener relaciones sexuales mientras que 3 embarazadas que corresponde al 17% respondió que el aseo personal no implica tener relaciones sexuales. En tal virtud se manifiesta que aun existe la creencia de que el sexo es sinónimo de suciedad y esta actitud debe cambiar y estar informada la población sobre el tema de la sexualidad.

Pregunta Nº12

¿El embarazo en adolescentes es malo o bueno?

Cuadro Nº12

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	8	44%
Malo	10	56%
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

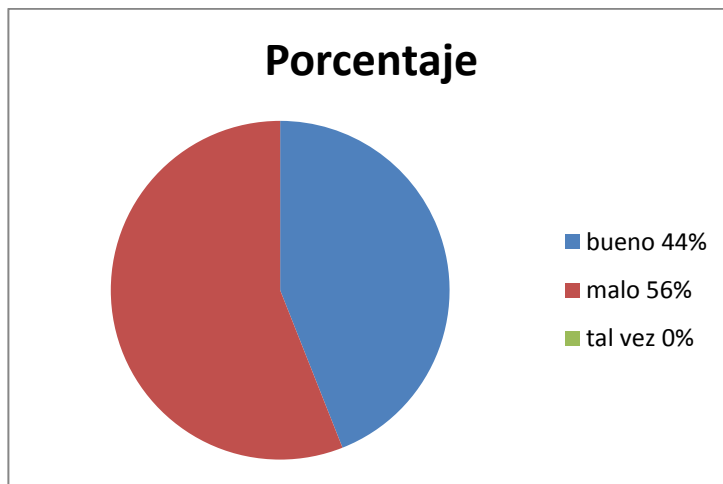


Gráfico Nº12

Análisis

De la 18 embarazadas 8 que corresponde al 44% respondió que es bueno embarazarse en la adolescencia, mientras que 10 embarazadas que corresponde al 56% respondió que no es malo el embarazo en adolescentes, lo cual el ser madre adolescente implica responsabilidades de adultos. Mejor prevenir que lamentar

Pregunta Nº13

¿El embarazo en mujeres de más de 40 años es malo o bueno?

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	11	61%
Malo	7	39%
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

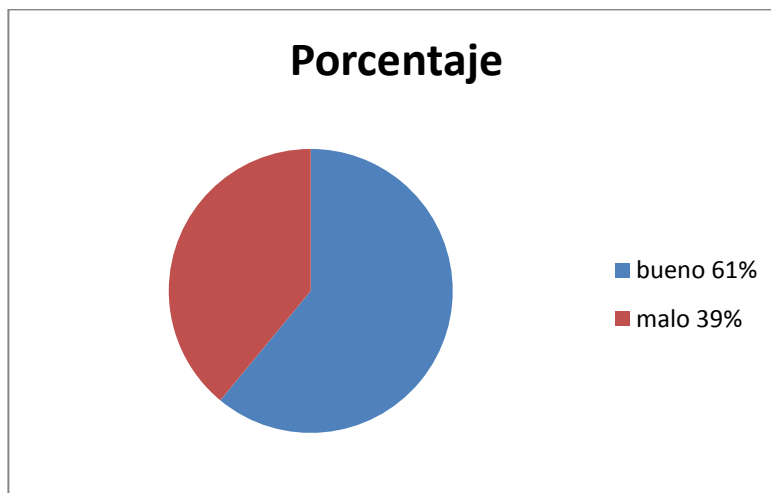


Gráfico Nº13

Análisis

De la 18embarazadas 11 que corresponde al 61% respondieron que es bueno embarazarse a los 40 años mientras que 7 embarazadas que corresponde al 39% dijo que es malo el embarazo en los 40 años de edad. En tal virtud el embarazo en edades muy avanzadas hay que tener cuidado pero si se puede embarazarse pasado los 40.

Pregunta N°14

¿A qué edad cree Ud. que una mujer debe embarazarse?

Cuadro N°14

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20	11	52%
25	5	24%
30	4	19%
35	1	5%
0 más	0	0
Total	21	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

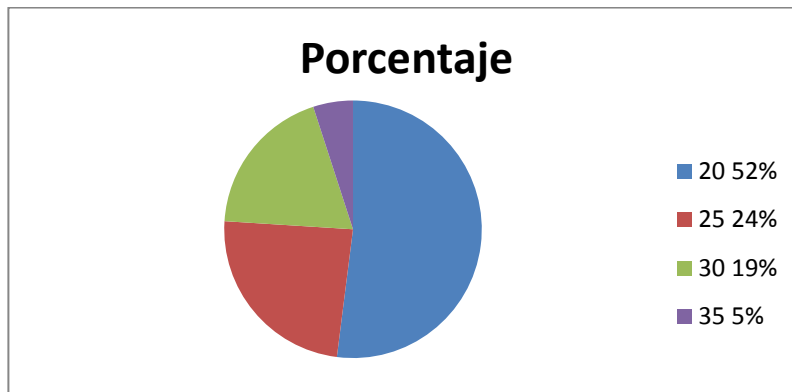


Gráfico N°14

Análisis

De la 18 embarazadas 11 que corresponde al 52% respondieron que 20 años es buena edad para embarazarse, 5 que corresponde 24% respondieron que 25 años es buena edad para embarazarse mientras 4 que corresponde al 19% respondieron que los 30 años es bueno para el embarazo y 1 que corresponde al 5% respondió los 35 años es bueno embarazarse. Si la totalidad sale 21 es por hubieron quienes consideraron do o más respuestas como ejemplo contestaron que las edades para embarazarse es a los 20 años y 30 años.

Pregunta N°15

¿Cree Ud. que su esposo debe participar en las actividades de ejercicios para las embarazadas?

Cuadro N°15

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

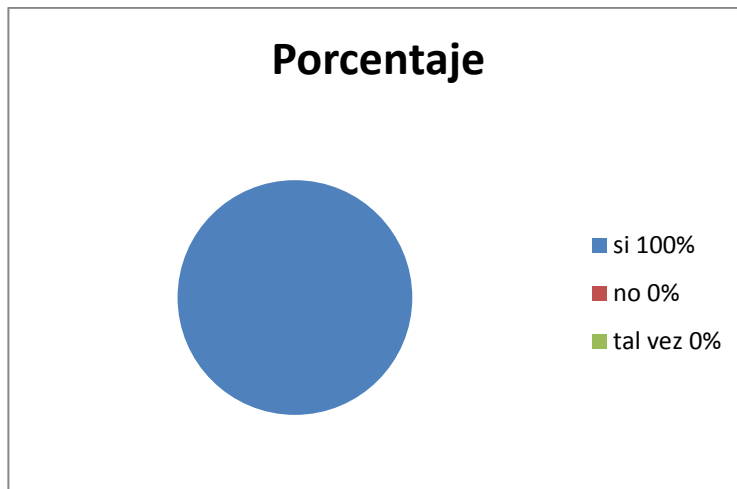


Gráfico N°15

Análisis

De la 18 embarazadas las 18 que corresponde al 100% respondió que sí que el esposo debería participar en los ejercicios para las embarazadas evidenciando la necesidad de que los esposos se involucren más en el embarazo de sus esposas y dar el apoyo que ellas necesitan.

Pregunta N°16

¿El estado psicológico será importante en el embarazo?

Cuadro N°16

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

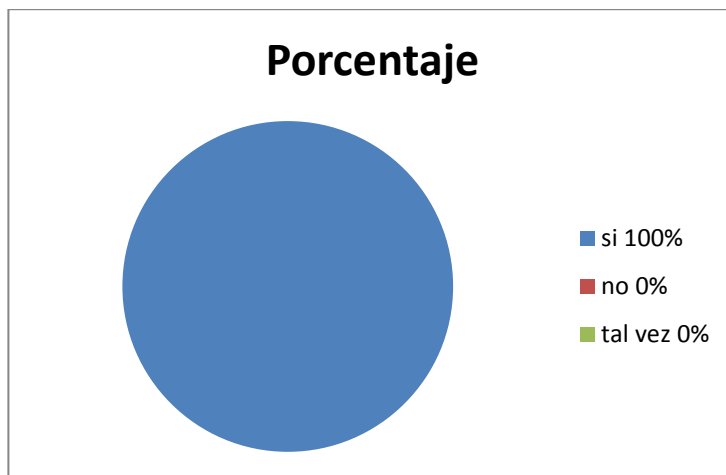


Gráfico N°16

Análisis

De la 18 embarazada 18 que corresponde al 100% respondió que si que el estado psicológico es importante en el embarazo, demostrando cada vez que el estado de ánimo juega un papel muy importante en el embarazo, es importante el estado psicológico para tener un buen embarazo.

Pregunta N°17

¿El padre también se embaraza?

Cuadro N°17

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	17%
No	15	83%
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

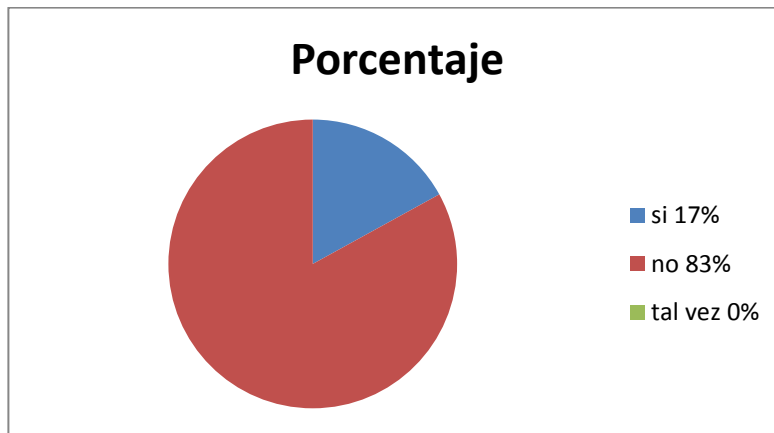


Gráfico N°17

Análisis

De las 18 embarazadas entrevistadas 3 que corresponde al 17% dijo que si el esposo también se embaraza mientras que 15 embarazadas que corresponde al 83% respondió que los esposos no se embarazan, la verdad el esposo también se embaraza no con un bebé en el vientre pero si con el apoyo a su esposa, y en algunos caso casos tienen los síntomas de la embarazad evidenciando que los estragos y simples molestias son consecuencias del embarazo de su esposa.

Pregunta N°18

¿En el embarazo hay que alimentarse de mejor manera?

Cuadro N°18

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

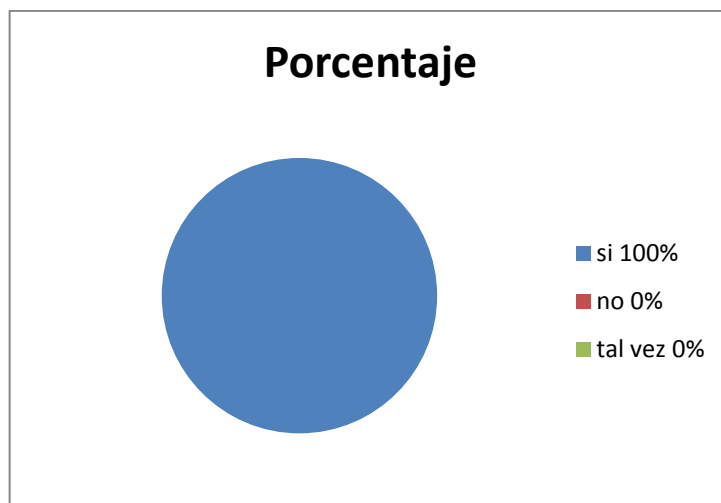


Gráfico N°18

Análisis

De las 18 entrevistadas las 18 embarazadas que corresponde al 100% respondió que si hay que alimentarse de mejor manera. La alimentación debe ser balanceada y con todos los nutrientes que el cuerpo necesita, pero no solo en el embarazo se debe alimentarse bien sino todo el tiempo pues del alimento depende que se tenga buena salud y una vida plena.

Pregunta Nº19

¿En las embarazadas serán necesarios los ejercicios de respiración?

Cuadro Nº19

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	94%
No	1	6%
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

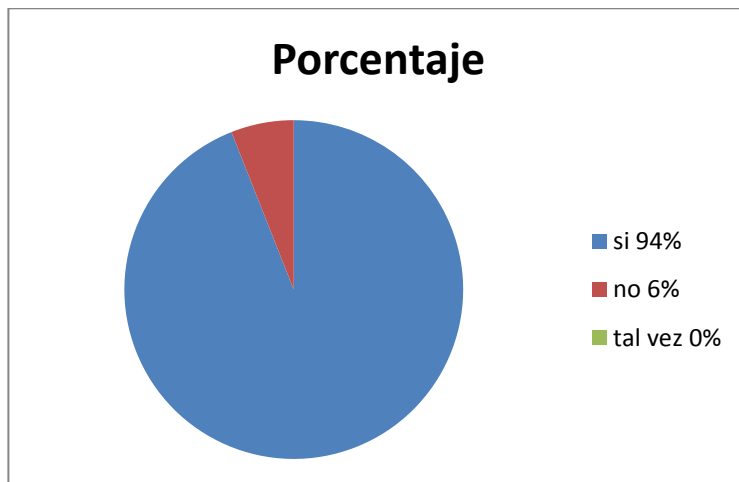


Gráfico Nº19

Análisis

De las 18 entrevistadas 17 que corresponde al 94% respondieron que si es necesario los ejercicios de respiración mientras que 1 embarazada que corresponde al 6% respondió que no son necesarios los ejercicios de respiración. En tal virtud los ejercicios de respiración son muy necesarios y adecuados enseñarlos para poder llevar el parto con control en especial en primerizas

Pregunta N°20

¿Cree Ud. que debe existir un centro especializado para brindar una actividad física a las mujeres en gestación de cualquier edad?

Cuadro N°20

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	100%
No	0	0
Tal vez	0	0
Total	18	100%

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

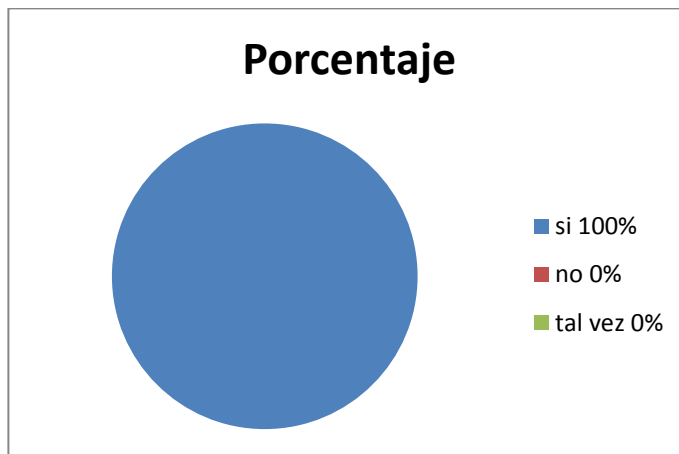


Gráfico N°20

Análisis

De las 18 entrevistadas 18 que corresponde al 100% manifestó que si seria excelente la creación y existencia de un centro especializado donde se enseñe la actividad física para poder llevar un embarazo de calidad.

ENCUESTA APLICADA A MÉDICOS DE LA LOCALIDAD

Pregunta N°1

¿En la mujer embarazada el empleo de la gimnasia le hará bien en su desarrollo prenatal?

Cuadro N°1

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

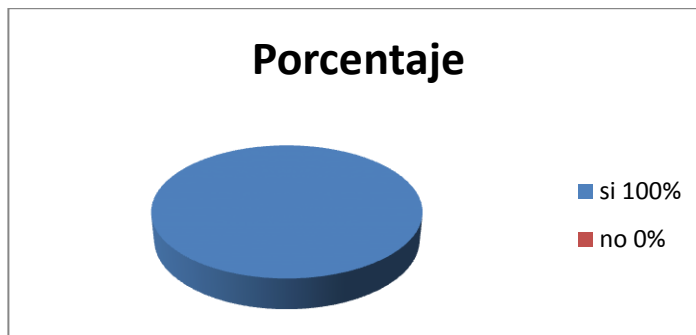


Gráfico N°1

Análisis

De las 2 médicas entrevistadas contestaron 2 que corresponde al 100% que si es buena la gimnasia por que fortalece la musculatura pélvica para el parto y pos parto.

Pregunta N°2

¿El empleo de los aeróbicos en el primer trimestre de embarazo mejora su condición física?

Cuadro N°2

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	50%
No	0	0
Tal vez	1	50%
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

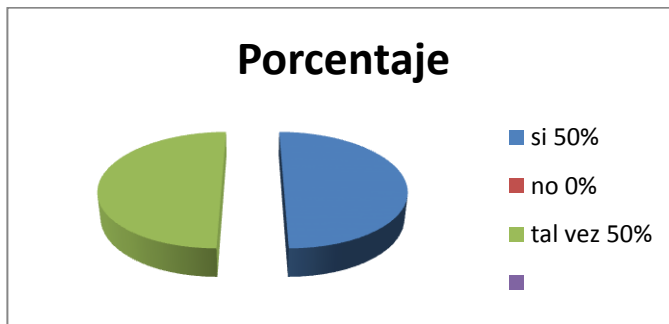


Gráfico N°2

Análisis

De las dos médicos 1 que corresponde al 50% respondió que si el empleo de los aeróbicos mejora la condición física mientras que el otro médico que corresponde al 50% respondió que tal vez mejore dicha condición física de la embarazada

Pregunta N°3

¿El empleo de la gimnasia en el segundo trimestre de embarazo será beneficioso para el bebé y la madre?

Cuadro N°3

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

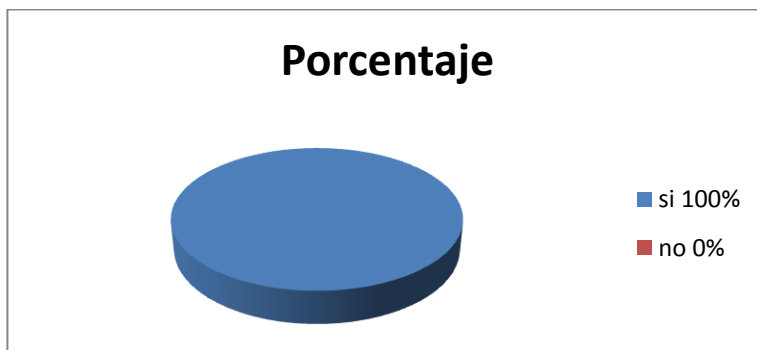


Gráfico N°3

Análisis

De las 2 médicos que corresponde el 100% respondieron que si el empleo de la gimnasia en el segundo trimestre de embarazo mejora la condición del bebé y la madre

Pregunta Nº4

¿En el último trimestre serán importantes los ejercicios de respiración?

Cuadro Nº4

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

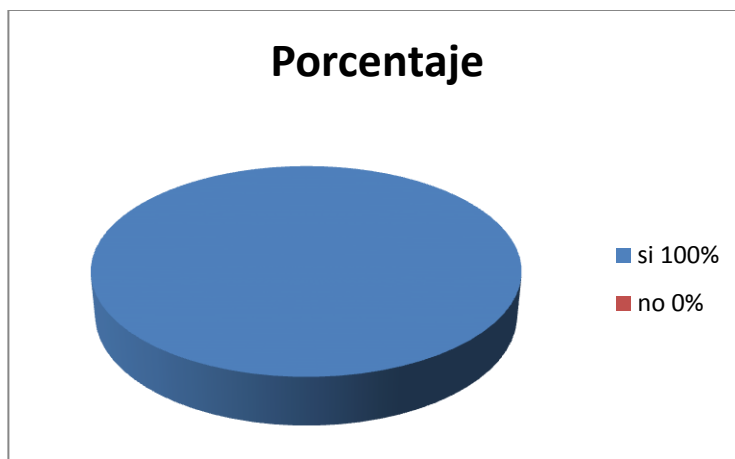


Gráfico Nº4

Análisis

Las médicos contestaron que si y esto corresponde al 100% en el último trimestre es importante los ejercicios de respiración para un parto tranquilo y por que esto prepara para el parto y expulsión del feto

Pregunta N°5

¿La alimentación debería ser controlada por profesionales?

Cuadro N°5

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

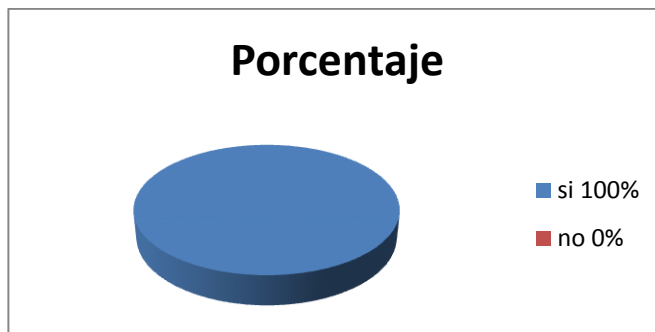


Gráfico N°5

Análisis

De las 2 médicos la 2 que corresponde al 100% respondió que si se debe controlar la alimentación por profesionales para proteger a la madre y su bebé y así evitar el sobre peso.

Pregunta N°6

¿Las mujeres embarazadas que tienen diabetes podrán realizar actividad física?

Cuadro N°6

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

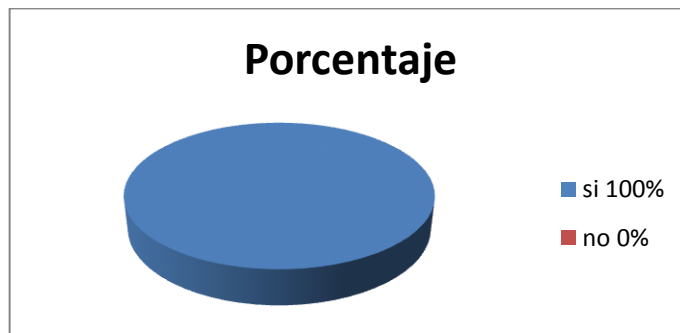


Gráfico N°6

Análisis

Los 2 médicos contestaron 2 que corresponde al 100% que si se puede realizar actividad física a personas diabéticas pues esto ayuda a controlar la glucosa y eliminar el estrés siempre vigilado por el médico tratante

Pregunta N°7

¿Las personas que sufren de presión alta o baja pueden realizar actividad física?

Cuadro N°7

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

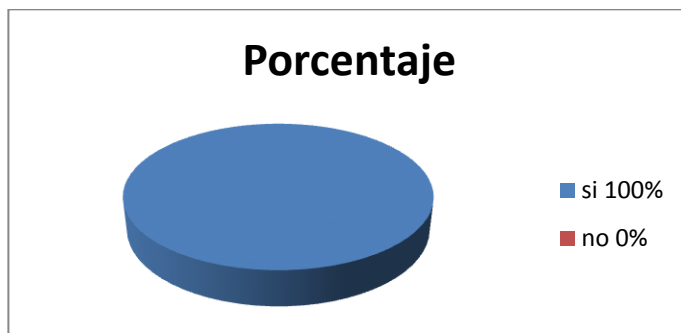


Gráfico N°7

Análisis

De las 2 médicos 2 que corresponde al 100% respondió que si se puede realizar actividad física con moderación y esto mejora la condición cardiovascular para aquellas personas que sufren de presión

Pregunta N°8

¿Una persona que tiene sobre peso y está embarazada puede realizar actividad física?

Cuadro N°8

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

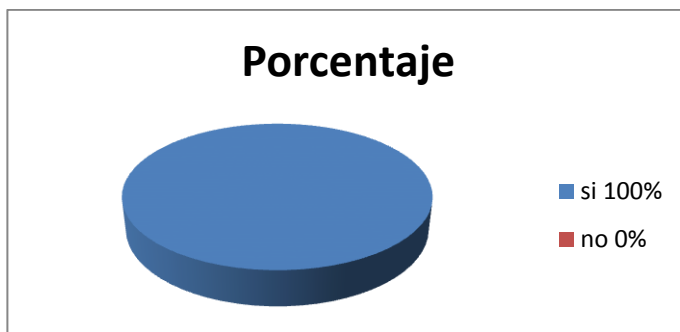


Gráfico N°8

Análisis

De las 2 médicos 2 que corresponde al 100% contestaron que si puede realizar actividad física una persona que tiene sobre preso a un ritmo moderado considerando su estado y manteniendo un control médico.

Pregunta N°9

¿La participación del esposo es necesaria para el desarrollo prenatal?

Cuadro N°9

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

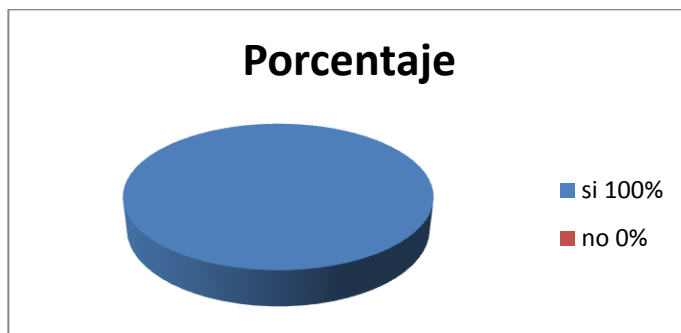


Gráfico N°9

Análisis

De las 2 médicos 2 que corresponde al 100% respondieron que la participación del esposo es fundamental por los cambios que la madre sufre en el momento del embarazo incluso después del parto.

Pregunta Nº10

¿Los médicos recomiendan a sus pacientes en periodo de gestación realizar actividad física?

Cuadro Nº10

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

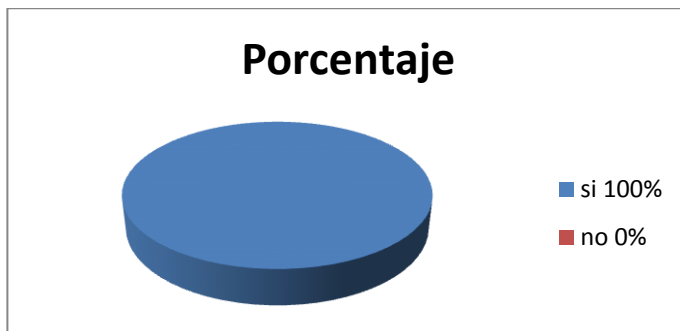


Gráfico Nº10

Análisis

De 2 médicos 2 que corresponde al 100% respondieron que si recomiendan realizar actividad física dependiendo el tiempo de embarazo y este se moderado

Pero los médicos no recomiendan debidamente y explicando que actividades pueden realizar, más recomiendan es caminar y más nada.

Pregunta N°11

¿A partir de qué mes se nota el crecimiento del vientre?

Cuadro N°11

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primer mes	0	0
Segundo mes	0	0
Tercer mes	2	100%
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

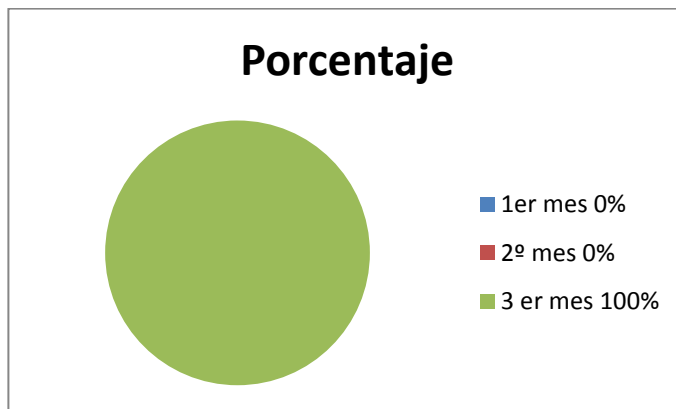


Gráfico N°11

Análisis

De 2 médicos 2 que corresponde al 100% contestaron a partir del tercer mes empieza a crecer el vientre por consiguiente la figura de la mujer empieza a cambiar a partir del tercer mes pues el feto empieza a ganar peso más su placenta.

Pregunta N°12

¿A partir de qué mes empieza el desarrollo embrionario y fetal?

Cuadro N°12

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primer mes	2	100%
Segundo mes	0	0
Tercer mes	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

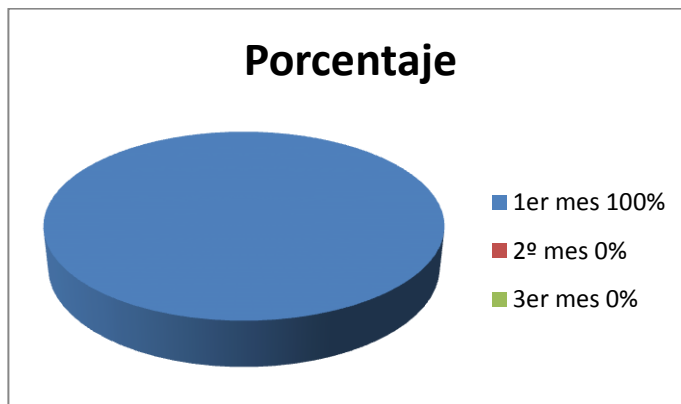


Gráfico N°12

Análisis

De 2 médicos 2 que corresponde al 100% contestaron que en el primer mes empieza el desarrollo embrionario, lo cual es un ser viviente y no se debe atender contra su vida

Pregunta N°13

¿Qué tipos de ánimos presenta la embarazada?

Cuadro N°13

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Explicue	Ansiedad, depresión, carácter	100%
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

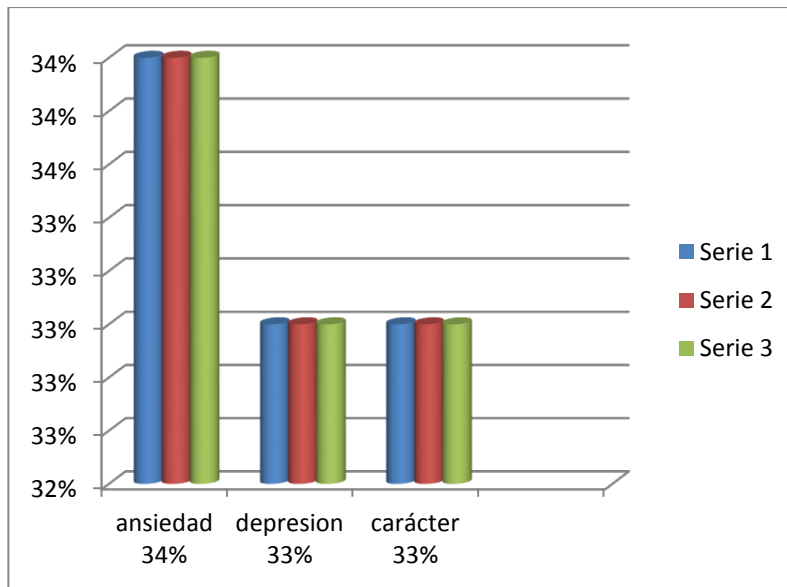


Gráfico N°13

Análisis

De 2 médicos 2 que corresponde al 100% manifestaron que la ansiedad, la depresión, y el carácter son el principal estado de ánimo que presentan las embarazadas en su periodo de gestación.

Pregunta N°14

¿Qué clase de ejercicios recomienda en el embarazo?

Cuadro N°14

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Explique	Poca intensidad, abdominales moderados, caminar, respiración	100%
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

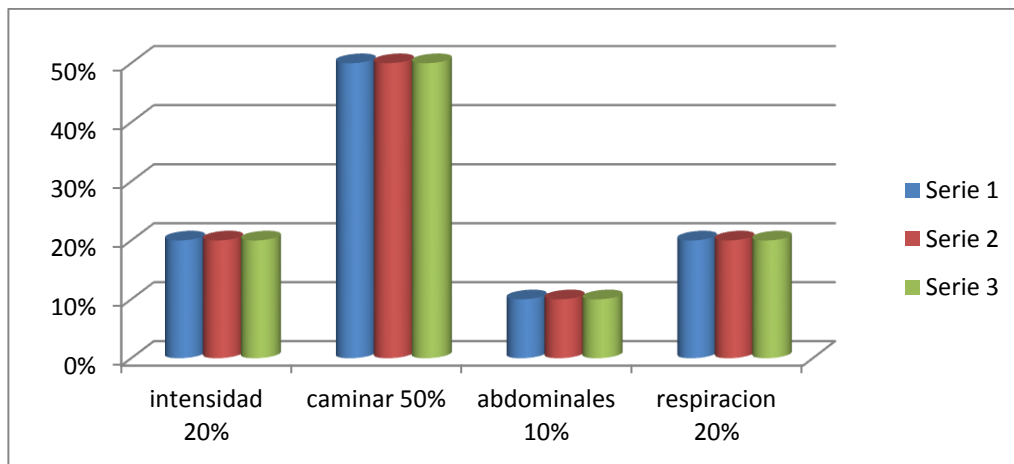


Gráfico N°14

Análisis

De 2 médicos 2 que corresponde al 100% respondieron que la intensidad debe ser moderada, caminar debe ser primero porque ayuda a a las articulaciones y mantenerse flexible, abdominales muy poco despacio y de pie, y respiración al final del embarazo para que ayude a la expulsión del feto y se relaje al máximo el cuerpo.

Pregunta Nº15

¿Las relaciones sexuales en el embarazo se deben evitar?

Cuadro Nº15

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	0	
No	2	100%
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

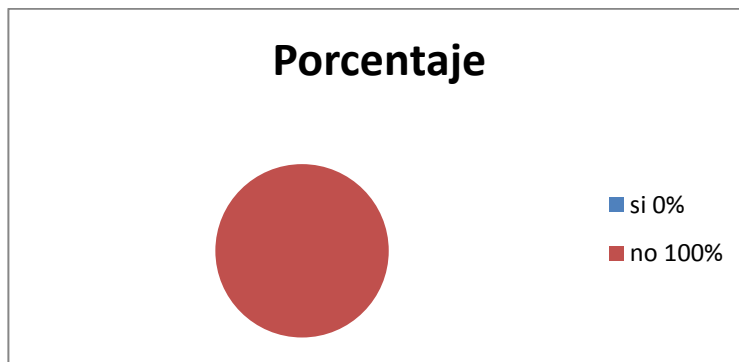


Gráfico Nº15

Análisis

De 2 médicos 2 que corresponde al 100% respondieron que no es necesario evitar las relaciones sexuales en el embarazo siempre se utilice poses que no afecte al vientre.

Pregunta N°16

¿Cree Ud. que debería existir un centro especializado en dar una actividad física a mujeres en gestación?

Cuadro N°16

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	100%
No	0	0
Total	2	100%

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

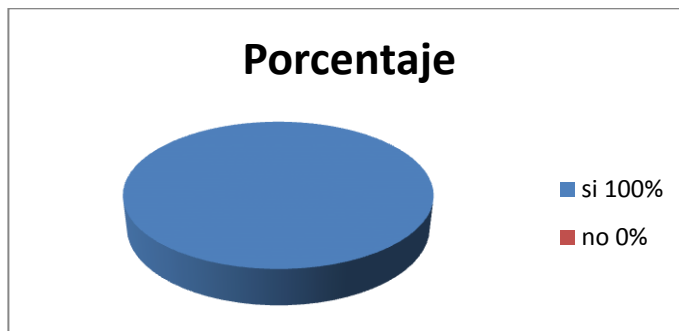


Gráfico N°16

Análisis

De 2 médicos entrevistados 2 que corresponde al 100% respondieron que sería muy bueno la creación de un centro especializado en brindar clases de actividad física con asesoramiento profesional que se involucren en charlas de alimentación posturas y relajación mediante los ejercicios.

4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS

Dentro de la presente investigación se cree pertinente realizar a las madres de familia, padres, adolescentes, embarazadas, y los médicos de la localidad, mediante la encuesta se detecta las diferentes opiniones vertidas en la cual se nota que muchas personas han escuchado de la actividad física es buena pero no la realizan, por falta de tiempo, porque no saben que ejercicios hay que hacerlos, incluso no saben si hay que realizar algún deporte que les guste, muchas mujeres creen incluso que la natación es malo, cuando en realidad es muy beneficioso para la su desarrollo prenatal y la agilidad de la madre y acondicionamiento de su cuerpo para tener un embarazo sin complicaciones.

Esta encuesta aplicada demuestra entonces que la actividad física existe pero no la realizan por qué no hay una amplia divulgación de la misma, la educación prenatal, la alimentación y el tiempo que se necesita para realizar dicha actividad por lo que muchas madres su embarazo la llevan muy pasiva, en muchos casos solo caminan pequeños tramos faltando la intervención de todas sus extremidades para fortalecer la pelvis y mantener su flexibilidad para el parto y esta a su vez evite los molestoso dolores que conlleva el dar a luz.

Las personas entrevistadas sobre la alimentación concuerdan en su totalidad que un alimento equilibrado es necesario en el embarazo pero tampoco saben cuál es el alimento equilibrado que deben ingerir, se ve la necesidad de educar en este sentido, pues hay que saber comer y saber alimentarse ingiriendo los nutrientes que el organismo necesita para su desarrollo prenatal, por lo tanto un bebé bien nutrido un bebé muy sano.

Lo que se pretende es contribuir con los conocimientos en la implementación de la actividad física e implantar una planificación adecuada y estas clases sean funcionales y significativas para lograr un cambio de actitud entre las embarazadas, logrando la interacción y erradicar el tradicionalismo que se da a través de los años y no permite el cambio, conducir al mejoramiento de la calidad de un embarazo libre de riesgos y crear satisfacciones y un vínculo familiar.

¿Cómo preparar adecuadamente en los ejercicios físicos a la mujer embarazada para el parto durante el periodo de gestación?

Se considera que es necesario la implementación de la actividad física en las mujeres embarazadas en diferentes edades para tener un desarrollo prenatal saludable tanto de la madre como del bebé, así como enseñar a cada una de las madres gestantes que la actividad física ayuda a su flexibilidad, al estrés que hoy en día muchas la padecen como también de igual modo la espalda se siente afectada durante el embarazo por la necesidad de ceder espacio al bebé por tanto los músculos de la espalda deberán trabajar su flexibilidad y fortaleza. Esto ayuda a que la irrigación sanguínea en la placenta ayude de mejor manera en el feto, así no solo la actividad física realiza la madre, sino también el bebé.

¿Cuál es la incidencia del empleo de los ejercicios físicos y la aplicación a las mujeres embarazadas?

El empleo de los ejercicios físicos son totalmente nulas, pero las encuestas realizadas se nota que muchas de ellas saben que los ejercicios los beneficia en gran manera pero nadie lo realiza con regularidad, el único ejercicio que hacen es la caminata esporádicamente pero no ejercicios que ayuden a su flexibilidad, como los ejercicios de respiración para el momento del parto.

¿Los diferentes ejercicios físicos son aptos para todo tipo de mujer en el periodo de gestación?

Todos los ejercicios son aptos menos los de fuerza y los que se utiliza para combate, tenemos la gimnasia, el taichí, yoga, que ayuda a armonizarte en totalidad el cuerpo, también la danza en los cuales intervienen varios factores, los bailes lentos, sutiles y relajantes

¿Las distintas enfermedades que una mujer embarazada sufra será un problema para no realizar actividad física?

Las enfermedades más comunes que presenta una mujer embarazada es la diabetes, y la presión, los ejercicios empleados a esta mujeres no es impedimento pues beneficia sobre manera en personas diabéticas por que ayuda a las creación natural de insulina reduciendo los niveles de glucosa, colesterol, ácido úrico, en las personas hipertensas ayuda a la irrigación sanguíneas oxigena la sangre ayudando a su corazón estas personas deben dar a luz de una manera rápida o prematura, porque

son propensa a la pree eclampsia que es el calentamiento de la sangre este se obstruye y no llega a la placenta lo cual no pasara al bebé una vez que el parto sea completo se logra salvar a la madre y bebé pues la madre puede entrar en coma incluso provocarlo la muerte.

¿Deberá saber una mujer porque razón su cuerpo sufre distintos cambios en el embarazo?

Toda mujer que está embarazada debe saber que el cuerpo empieza a cambiar, pues este tiene que dar lugar al útero pues este produce grandes cambios bioquímicos, también el crecimiento de los pechos, náuseas, fatiga, micciones frecuentes, aumento de peso también hay mayores niveles hormonales y éste se encuentre más sensible al tacto. Con el transcurso de los meses el vientre aumenta con rapidez. Para aliviar éstas molestias lo mejor es realizar ejercicios de respiración y relajación.

¿La alimentación deberá ser tomada en cuenta para llevar una actividad física y un embarazo sano?

Una dieta sana y equilibrada es la clave del buen desarrollo del feto y el bienestar de la madre durante el embarazo. Necesita ingerir mayores cantidades de proteínas, vitaminas y sales minerales combinadas adecuadamente con hidratos de carbono y grasas.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS MADRES DE FAMILIA

Preguntas	Si	%	No	%	A veces	%	Abstención	%
Actividad física durante el embarazo	4	40	6	60	0	0	0	0
Es necesario realizarla	10	100	0	0	0	0	0	0
Una persona enferma puede realizar actividad física	4	40	4	40	1	10	1	10
Todo periodo de gestación	7	70	2	20	1	10	0	0
Más de 40 años	5	50	5	50	0	0	0	0
El padre en la actividad física con la embarazada	8	80	0	0	2	20	0	0
La alimentación y la actividad física	9	90	1	10	0	0	0	0
Centro de preparación física	9	90	0	0	1	10	0	0
(si) cesarías(no) normales	2	20	8	80	0	0	0	0
Relaciones sexuales y embarazo	3	30	4	40	2	20	1	10

Fuente encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS MADRES DE FAMILIA

PREGUNTAS	Si	%	No	%	A veces	%	Abstención	%
Ha realizado Actividad física durante el embarazo	4	40	6	60	0	0	0	0
Cree Ud. que en todo el periodo de gestación debe realizar actividad física	7	70	2	20	1	10	0	0

Fuente: encuesta aplicada a madres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

CÁLCULO ESTADÍSTICO DEL CHI-CUADRADO ENCUESTA A MADRES DE FAMILIA

RESPUESTAS	OA	EA	OB	EB	TOTAL	(O-E) ² /E	(O-E) ² /E
SI	4	5.5	7	5.5	11	0.4090	0.4090
NO	6	4	2	4	8	1	1
A VECES	0	0.5	1	0.5	1	0.5	0.5
Total	10	10	10	10	20	1.909	1.909

$$4+7=11/2=5.5$$

$$8/2=4$$

$$(4-5.5)^2/5.5=0.4090$$

$$(6-4)^2/4=1$$

$$(0-0.5)^2/0.5=0.5$$

DECISIÓN FINAL

$\chi^2_t=5.99 < \chi^2_c=1.909$. Y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, se confirma que las mujeres embarazadas en la parroquia Atahualpa sienten que la preparación física es necesaria para su desarrollo prenatal para tener un parto menos doloroso.

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA EN LA PARROQUIA ATAHUALPA

Preguntas	Si	%	No	%	Tal vez	%
Debe hacer ejercicios	10	100	0	0	0	0
El esposo participa con el esposo	10	100	0	0	0	0
Beneficia a la madre (no)al bebé (tal vez) a los dos (si)	10	100	0	0	0	0
El alimento en el embarazo es bueno	10	100	0	0	0	0
El esposo se preocupa como el bebé se desarrolla en el vientre	10	100	0	0	0	0
Se interesa por un embarazo de calidad	9	90	0	0	1	10
Los ejercicios mejora el estado físico de la madre	10	100	0	0	0	0
El aseo personal implica no tener relaciones sexuales	3	30	7	70	0	0
Se debe tener relaciones sexuales en el embarazo	5	50	2	20	3	30
Debe existir un centro especializado para brindar una actividad física	9	90	0	0	1	10

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA EN LA PARROQUIA ATAHUALPA

Preguntas	Si	%	No	%	Tal vez	%
Cree Ud. que los ejercicios son beneficiosos solo para la madre o para el bebé también.	Los dos 10	100	0	0	0	
El esposo se preocupa como el bebé se desarrolla en el vientre	10	100	0	0	0	0

Fuente: encuesta aplicada a padres de familia

Elaboración: Amanda Pazmiño

CÁLCULO ESTADÍSTICO DEL CHI-CUADRADO DE LA ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Dado que el sí es el 100% demuestra que la población masculina apoya a que toda mujer embarazada realice actividad física y este a su vez proporcione salud y tranquilidad para que el parto sea menos doloroso

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A ADOLESCENTES EN ELE COLEGIO ATAHUALPA

Preguntas	Si	%	No	%	Tal vez	%
En jóvenes embarazadas será necesaria la actividad física	8	80	2	20	0	0
Los ejercicios en adolescentes son más fuertes que en las mujeres de edad	7	70	0	0	3	30
La gimnasia en adolescentes son mejor llevadas que en mujeres adultas	5	50	2	20	3	30
La práctica de algún deporte no perjudicará el desarrollo gestacional	3	30	6	60	1	10
El estado psicológico será importante en el embarazo	9	90	1	10	0	0
Los ejercicios los debe realizar toda mujer o solo los de posibilidades	9	90	0	0	1	10
Debe dar cualquier persona los ejercicios	1	10	4	40	5	50
A partir de qué mes se nota el crecimiento del vientre (si primero)(no segundo)(tal vez tercero)	0	0	1	10	9	90
Es síntoma de embarazo el desarrollo pectoral	3	30	2	20	5	50
Debe existir un centro para la actividad física en las embarazadas	10	100	0	0	0	0

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A ADOLESCENTES EN EL COLEGIO TÉCNICO ATAHUALPA

Preguntas	Si	%	No	%	Tal vez	%
En jóvenes embarazadas será necesaria la actividad física	8	80	2	20%	0	0
El estado psicológico será importante en el embarazo	9	90	1	10	0	0

Fuente: encuesta aplicada a adolescentes

Elaboración: Amanda Pazmiño

CÁLCULO ESTADÍSTICO DEL CHI-CUADRADO DE LA ENCUESTA APLICADA A ADOLESCENTES

Respuestas	OA	EA	OB	EB	TOTAL	(O-E) ² /E	(O-E) ² /E
SI	8	8.5	9	8.5	17	0.029	0.029
NO	2	1.5	1	1.5	3	0.166	0.166
TAL VEZ	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	10	10	10	19	20	0.195	0.195

$$(8-8.5)^2/8.5=0.029$$

$$(2-1.5)^2/1.5=0.166$$

$$(9-8.5)^2/8.5=0.029$$

$$(1-1.5)^2/1.5=0.166$$

DECISIÓN FINAL

$\chi^2_t=5.99 < \chi^2_c=0.195$ y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que las mujeres embarazadas les permitirá alcanzar una óptima preparación por medio de la actividad física para que el parto resulte menos doloroso

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS EMBARAZADAS

PREGUNTA	Tabaco	%	Alcohol	%	Grasas	%	Nadar	%	Droga	%	Sexo	%
4 qué se debe evitar	17	24	17	24	7	10	11	15	17	24	2	3
5 Qué se debe hacer	Gimnasia	%	ejercicio	%	caminar	%	frutas	%	yoga			
14 Edad que debe embarazarse	20 años	%	25años	%	30años	%	35años					
	11	52	5	24	4	19	1	5				

Preguntas	si	%	No	%	Tal vez	%	absten	%
Embarazadas	7(1vez)	39	8(2ºvez)	44	3(más)	17	0	0
cambios	13	72	5	28	0	0	0	0
Ginecólogo	18	100	0	0	0	0	0	0
Ejercicios	17	94	1	6	0	0	0	0
Periodo	16	89	0	0	1	5.5	1	5.5
Reduce estrés	16	89	2	11	0	0	0	0
Sexo	4	22	14	78	0	0	0	0
Sexo 1º 2º 3º trimestre	16	89	1	5.5	0	0	1	5.5
Aseo	15	83	3	17	0	0	0	0
Adolescentes	(b)8	44	(m)10	56	0	0	0	0
Más de 40años	(b)11	61	(m)7	39	0	0	0	0
El esposo	18	100	0	0	0	0	0	0
Psicológico	18	100	0	0	0	0	0	0
Padre se embaraza	3	17	15	83	0	0	0	0
Mejor alimento	18	100	0	0	0	0	0	0
Ejer de respiración	17	94	1	6	0	0	0	0
Centro	18	100	0	0	0	0	0	0

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS EMBARAZADAS

Preguntas	Si	%	No	%	Tal vez	%	Absten	%
Cree Ud. que el realizar actividad física Reduce estrés y mejora el estado físico de la madre	16	89	2	11	0	0		
Cree Ud. que debe existir un centro especializado para brindar una actividad física a las mujeres en gestación	18	100	0	0	0	0	0	0

Fuente: encuesta aplicada a embarazadas

Elaboración: Amanda Pazmiño

CÁLCULO ESTADÍSTICO DEL CHI-CUADRADO DE LA ENCUESTA APLICADA A EMBARAZADAS

RESPUESTAS	OA -- EA	OB --EB	TOTAL	(O-E)2/E	(O-E)2/E
SI	16 17	18 17	34	0.0588	0.0588
NO	2 1	0 1	2	1	1
TAL VEZ	0 0	0 0	0	0	0
TOTAL	18	18	36	1.0588	1.0588

$$(16-17)2/17=0.0588$$

$$(2-1)2/1=1$$

$$(18-17)2/17=0.0588$$

$$(0-1)2/1=1$$

DECISIÓN FINAL.-

$X^2_{t=5.99} < X^2_{c=1.0588}$ y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, se confirma que las madres embarazadas en la parroquia Atahualpa sienten que la preparación física es necesaria para su desarrollo prenatal para tener un parto menos doloroso.

CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS MÉDICOS DE LA PARROQUIA ATAHUALPA

Preguntas	Si	%	No	%	Tal vez	%
Gimnasia	2	100	0	0	0	0
Aeróbicos	1	50	0	0	1	50
2º trimestre gimnasia	2	100	0	0	0	0
Ejercicios de respiración	2	100	0	0	0	0
Alimentación controlada por profesionales	2	100	0	0	0	0
Diabetes	2	100	0	0	0	0
Presión arterial	2	100	0	0	0	0
Sobre peso	2	100	0	0	0	0
Participación del esposo	2	100	0	0	0	0
Los médicos recomiendan	2	100	0	0	0	0
Sexo se debe evitar	0	0	2	100	0	0
Centro especializado	2	100	0	0	0	0
	1ºmes	2ºmes	3ºmes			
A partir de qué mes se nota el crecimiento del vientre	0	0	2	100		
A qué mes desarrollo embrionario	2	100	0	0	0	0
Ánimo, ansiedad ,depresión, carácter	2	100	0	0	0	0
Clase, ejercicios intensidad, caminar, respiración	2	100	0	0	0	0

Fuente: encuesta aplicada a médicos

Elaboración: A manda Pazmiño

RESUMEN DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS MÉDICOS DE LA LOCALIDAD

Preguntas	Si	%	No	%	Tal vez	%
Los médicos recomiendan a sus pacientes en gestación realizar actividad física	2	100	0	0	0	0

Fuente: encuesta aplicada a médicos de la localidad

Elaboración: Amanda Pazmiño

CALCULO ESTADÍSTICO DEL CHI-CUADRADO DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS MÉDICOS DE LA LOCALIDAD

Dado que la respuesta es de un 100% en el sí se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, se confirma que las mujeres embarazadas deben realizar actividad física durante el embarazo incluso después del parto, pues mejora y optimiza su calidad de vida o por ende tendrá un parto menos doloroso.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Una vez realizadas las diferentes encuestas y la investigación a tratarse y apoyados en las opiniones de la población masculina y femenina de la parroquia Atahualpa y los profesionales como son los médicos de la localidad, y del análisis y verificación de los resultados alcanzados en la investigación se establece las siguientes conclusiones:

- Que en el ámbito social de las mujeres en estado de gestación no reciben una adecuada información acerca de la actividad física y los ejercicios que ellas pueden hacer.
- Con el transcurso de los años los profesionales de la medicina en especial los ginecólogos, y los profesores de educación física no han dado importancia a la mujer embarazada para que ella a su vez realice actividad física y su parto sea menos dolorosa.
- En la planificación de los centros de salud no hacen constar la actividad física que constituye una solución a innumerables problemas que las mujeres embarazadas tienen en su periodo de gestación como los llamados calambres, falta de circulación de la sangre de manera adecuada, daño de la columna vertebral por la postura que adoptan en el embarazo.
- Se determina que ninguna mujer embarazada realiza una adecuada actividad física para mejorar su condición en el proceso de gestación existiendo el sedentarismo y creando problemas en el embarazo.
- En los centros de salud, médicos particulares, se sigue manteniendo los mismos esquemas tradicionales en recomendar simplemente la caminata a las mujeres en estado de gestación, siendo estos nada creativos y

preocupados por un verdadero embarazo. Al igual que muchos profesionales de la cultura física que descuidan sobre manera como ayudar a las mujeres embarazadas enseñando de una manera creativa, crítica, reflexiva, y propositiva que la actividad física ayuda a su flexibilidad, a reducir el estrés a interesarse por el desarrollo del feto en su vientre, hacer protagonista en su embarazo y a tener un parto menos doloroso.

RECOMENDACIONES:

Una vez puesto de manifiesto las conclusiones ya mencionadas se establece las siguientes recomendaciones.

- Iniciar charlas en los centros de salud donde las mujeres acuden para su control, que la realización de la actividad física dirigida por profesionales mejora sobre manera su salud, su flexibilidad, reduce el estrés, mediante el empleo eficaz de la técnicas de los movimientos de los diferentes ejercicios a través de clases motivadoras, dinámicas, objetivas, críticas, reflexivas, potencializando el desarrollo de la flexibilidad para la preparación del parto y este a su vez sea menos doloroso.
- Empezar una amplia información a nivel general con el fin de dar a conocer las normas básicas de la actividad física para alcanzar el mejoramiento de un embarazo lleno de satisfacciones y compartirlas con su familia más cercana.
- Aplicar la propuesta creando el centro especializado donde se imparta los diferentes ejercicios que la mujer embarazada debe realizar y estas sean dirigidas por profesionales.
- Ejecutar gestiones ante las autoridades de salud para crear el centro de apoyo de cultura física para ayudar a las mujeres embarazadas de la parroquia Atahualpa del Cantón Ambato Provincia del Tungurahua

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

TEMA

CREACIÓN DEL CENTRO DE APOYO PARA AYUDAR A MADRES EMBARAZADAS A FIN DE CONSEGUIR UN PARTO NORMAL Y SIN DOLOR

INSTITUCIÓN EJECUTORA

La persona a cargo de la investigación: señora Amanda Pazmiño

BENEFICIARIOS

las personas que se beneficiaran con esta investigación son la comunidad entera puesto que involucrar no solo a la mujeres embarazadas sino también a aquellas madres que se deben mantener con una salud estable y beneficiosa para sí mismas, además involucra a los padres de familia, adolescentes, a profesionales que tomen consciencia de la importancia de la realización de la actividad física antes durante y después del embarazo, creando hábitos de vida saludable para toda la comunidad en general.

UBICACIÓN

La propuesta pretende dar solución a los problemas existentes en las mujeres embarazadas en la parroquia Atahualpa del Cantón Ambato provincia del Tungurahua que se encuentra ubicada en la zona noroccidente de la ciudad y limita con la parroquia Augusto Nicolás Martínez, al oeste respectivamente, al norte con el sector de Unamuncho, al sur con la Península, al este con Izamba, cuenta con 6800 habitantes actualmente.

TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN

FECHAS Y ACTIVIDADES

Fechas acti	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Elaboración de la tesis	■					
Desarrollo de la tesis		■				
Aplicación de las encuestas			■			
Análisis de las encuestas				■		
Elaboración de la propuesta					■	
Elaboración del informe final						■
Anexos y bibliografía						

EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE

El equipo técnico responsable se basa solo en una persona que realiza esta investigación. Sra. Amanda Cecilia Pazmiño Carvajal Estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas Y de la Educación en la Carrera de Cultura Física y otros profesionales.

COSTO

ASPECTOS	COSTOS
<ul style="list-style-type: none">• Fotocopias de libros	10
<ul style="list-style-type: none">• Compra de hojas de papel bond	20
<ul style="list-style-type: none">• Transcripción del proyecto	30
<ul style="list-style-type: none">• Copias del proyecto	20
<ul style="list-style-type: none">• Materiales de oficina	20
<ul style="list-style-type: none">• Computadora	20
<ul style="list-style-type: none">• Transporte	10
<ul style="list-style-type: none">• Transcripción de tesis	100
<ul style="list-style-type: none">• Copias de tesis	50
<ul style="list-style-type: none">• Anillados	20
<ul style="list-style-type: none">• Empastado	30
<ul style="list-style-type: none">• Preparación de la defensa	250
<ul style="list-style-type: none">• Imprevistos	100
<ul style="list-style-type: none">• Total	USD 680

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Una vez realizadas las encuestas y las entrevistas se analiza y se ve que en el ámbito social las mujeres embarazadas no reciben una adecuada información acerca de la actividad física como tampoco los profesionales de la medicina no toman su tiempo necesario para explicar las mismas, por tal motivo las personas que se educan en la preparación física deben ser las encargadas de difundir los innumerables beneficios que la actividad física brinda a la comunidad en general y en especial a las mujeres en estado de gestación y que el desarrollo prenatal es mejorado significativamente con la ayuda de profesionales en cómo deben realizar los diferentes ejercicios y siempre emplear las técnicas para la ejecución de los mismos.

Una manera de difundir es mediante charlas, a través de clases motivadoras, dinámicas, objetivas, críticas para así potencializar el desarrollo de la flexibilidad para la preparación del parto.

Por lo general se debe recalcar que mejora la flexibilidad, fortalece la pelvis y la prepara para el parto, reduce el estrés, ayuda al desarrollo del bebé, la irrigación sanguínea beneficia a la madre y al bebé y se tendrá un bebé saludable, dinámico, creativo, su desarrollo escolar será mejorado significativamente.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La actividad física en las mujeres embarazadas aporta al mejoramiento de su embarazo de la calidad de vida, el dinamismo y por constituir un factor social en el desarrollo prenatal, como también en su desarrollo personal, familiar y social contribuyendo a la formación integral de la madre y del bebé.

En la sociedad existe una información escasa del valor de la actividad física, lo que constituye el aumento del sedentarismo, el estrés que afecta cada vez más a madres en estado de gestación, el aumento de peso de manera alarmante y esta a su vez a la creación de enfermedades que a futuro puede ocasionar daños irreversibles.

No existe la información necesaria en los centros educativos, centros de salud, que respondan a la necesidad de las mujeres embarazadas que valoren la actividad física y sea parte esencial de su vida.

Los profesionales tanto de la medicina como de la cultura física no incluyen en su planificación la elaboración de un plan de actividades de ejercicios recomendables para las mujeres embarazadas demostrando la poca importancia que se da y desconociendo que la actividad física desarrollada en el embarazo traerá bebés totalmente dinámicos, proactivos y que a futuro serán deportistas natos.

La actividad física a través de actividades motivadoras, que tengan carácter reflexivo optimizando el tiempo, y recursos en los centros de salud, centros especializados para las mujeres embarazadas logrando la participación activa de las gestantes, estimulando a la sociedad en general, que la actividad física es necesaria para su desarrollo como mujer y también para el desarrollo de su bebé.

Toda mujer desea tener una personalidad total, entendiéndose como, el carácter, las capacidades y talentos y la autodeterminación.

Planteada la justificación de la propuesta se pretende poner en práctica y está basada en el paradigma de tipo descriptivo, explicativo, exploratorio porque está dirigida al análisis crítico propositivo que permitirá llegar a las comprobaciones planteadas en el trabajo de investigación.

Se espera que mediante el empleo de la actividad física se logre el mejoramiento en el desarrollo prenatal expuestos en la investigación y estos se pueda difundir no solo a la parroquia sino también a nivel de la ciudad y en un futuro a nivel nacional.

6.4 OBJETIVOS

GENERAL

Crear el centro de apoyo donde se imparta los diferentes ejercicios físicos para ayudar a las mujeres embarazadas de la parroquia Atahualpa

ESPECÍFICO

Diseñar un programa de compromiso en la práctica de la actividad física de las mujeres embarazadas de la parroquia Atahualpa.

Poner en práctica el programa diseñado para mejorar las condiciones de las mujeres embarazadas.

Implementar en la actividad física, con técnicas y el seguimiento metodológico de los diferentes ejercicios para mejorar sus cualidades motrices necesarias para un buen desempeño en la labor de parto.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La propuesta de este proyecto de investigación es posible llevarla a cabo por haberse contado con el apoyo de las autoridades de la Facultad De Ciencias Humanas Y de la Educación.

El apoyo de la población de la parroquia Atahualpa del Cantón Ambato, que demuestran el interés en realizar la actividad física para tener beneficios saludables y una preparación para el parto y este sea menos doloroso.

En la parte legal la reforma curricular contempla en algunos de sus artículos a que las mujeres embarazadas no deben ser discriminadas y tampoco quedar fuera de los

centros educativos por estar embarazadas, así como de la ley de educación física Deportes y Recreación.

En lo técnico la actividad física no constituye una dificultad para su funcionalidad, en lo económico no se necesita de mucho dinero.

Las mujeres siguen demandando derechos básicos como acceder a la educación, la cultura, el trabajo o la política. Las mujeres expresan hoy su voluntad de participar en condiciones de igualdad en sectores en los que tradicionalmente su participación ha sido minoritaria.

En el ámbito social para muchas mujeres el embarazo puede ser una etapa maravillosa mientras que para otras puede significar un periodo de angustia y depresión difícil de sobre llevar, es necesario prestar la atención debida a estos detalles indispensables que tiene el propósito de fortalecer la auto realización, necesitan una orientación permanente.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

La propuesta lleva al mejoramiento del proceso de la realización de los ejercicios en la actividad física de las mujeres embarazadas basadas en la acción y reflexión para poder alcanzar la concientización y formación integral de las mujeres en estado de gestación.

Con movimientos sencillos, una moderada ejercitación, una alimentación balanceada y beneficiosa para la madre como para el bebé se trata de manifestar que la actividad física brinda mayor participación a la mujer embarazada.

Con esta propuesta se pretende llegar a las autoridades de salud, y educativas a que contribuyan a la elaboración de un cronograma de actividades físicas diseñadas expresamente para mujeres embarazadas y no descuidar a la población femenina.

La propuesta permite brindar alternativas de solución donde constará el interés de solucionar el problema, con una justificación sobre la metodología que se aplicará para la investigación así como también los beneficios que serán de la misma, con propósito y objetivos que se pretende llegar con una nueva propuesta y fundamentados en los aspectos sociales, educativos, políticos y económicos.

Al estar reconocida totalmente la importancia de la acción motora en el desarrollo de la persona y la necesidad de potenciar las capacidades, movimientos, destrezas, la actividad física por sus características es fundamental dentro de este aspecto.

Al ser la actividad física una disciplina importante dentro de la salud de la mujer embarazada, permite el desarrollo de su flexibilidad, motivando actividades necesarias para su embarazo, llegando a la formación integral del individuo y facilitándolo para el parto.

6.7 METODOLOGÍA

La investigación realizada es de carácter descriptivo, explicativo, exploratorio, a la vez que es de aplicación, al ofrecer propuestas viables y factibles para la solución del problema.

La propuesta que se pretende dar es factible ya que la investigación es de campo por que se realiza en el lugar de los hechos, en el centro de salud de la parroquia Atahualpa, cuyo objetivo está encaminado a resolver los problemas en el embarazo por falta de actividad física que presentan las mujeres de diferentes edades, poniendo a disposición la enseñanza de los ejercicios en el embarazo y crear una propuesta metodológica alternativa para el mejoramiento de las técnicas en la preparación física en el embarazo que es el tema de estudio para así brindar una concientización y erradicar el sedentarismo imperante y alentar que en el futuro se realice adecuadamente la práctica de la actividad física de todas las madres en periodo de gestación, guiada por profesionales alcanzando conocimientos significativos y el interés en realizar estas actividades , modificando las condiciones actuales y aumentando el desarrollo de las cualidades motrices .

Es factible la realización de esta investigación ya que cuenta con un diagnóstico claro el cual permitirá solucionar los problemas prioritarios detectados

El empleo de los diferentes ejercicios en el periodo de gestación, enfatiza en la participación consiente, oportuna pertinente, activa y organizada de la población femenina.

La planificación de una preparación física está estructurada de una manera racional para así alcanzar correctamente la flexibilidad, el fortalecimiento y desarrollo del cuerpo y estar preparada para el parto.

Las metas a alcanzar es una optima preparación, y a que las mujeres embarazadas practiquen los ejercicios impartidos, a mas de esto sepan cuando realizar los diferentes ejercicios de respiración necesarios en el parto.

Todo ejercicio tiene etapas a seguir como es al inicio del embarazo, en el segundo trimestre de embarazo, y al finalizar el mismo.

Las actividades deben ser recomendables expresamente para mujeres embarazadas donde se incluya ejercicios de respiración, y relajación muscular que preparan físicamente a la futura madre para que el parto resulte menos doloroso.

La actividad física solo requiere de decisión por parte de las mujeres embarazadas pues su presupuesto no demanda de mucho dinero sino de decisión, ganas por superarse y tener una vida saludable, el tiempo será como una mujer lo distribuya y dedique a realizarlo dicha actividad.

6.8 ADMINISTRACIÓN

La estructura se basa mediante un cronograma de actividades en la cual se realizará horarios semanales para la actividad física de las mujeres embarazadas

Las funciones a emplearse serán:

- 1.- dar a conocer a las mujeres embarazadas en que se basa la actividad física.
- 2.- cuales son las actividades a seguir, como se prepara un pre calentamiento, la parte general, la parte específica, el calentamiento, la relajación.

La unidad operativa que administrará la propuesta estará a cargo de la persona que realiza la investigación: señora Amanda Cecilia Pazmiño Carvajal.

6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La propuesta tendrá un seguimiento metodológico y factible para toda mujer en estado de gestación mediante la siguiente matriz.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	1.-La persona que realiza la investigación
2.- ¿Por qué evaluar?	2.- Por que las mujeres necesitan saber cómo están avanzando en su actividad
3.- ¿Para qué evaluar?	3.-Para saber cómo va su avance y el tiempo que se emplee para el mismo
4.- ¿Qué evaluar?	4.- El proceso y el avance de los diferentes ejercicios
5.- ¿Quién evalúa?	5.- El profesional que imparte las clases de la actividad física
6.- ¿Cuándo evaluar?	6.- Al inicio, en la mitad, y al finalizar las clases, deberán ser a diario
7.- ¿Cómo evaluar?	7.- Mirando, corrigiendo enseñando y perfeccionando las clases
8.- ¿Con qué evaluar?	8.- Con unos tés.

CREACIÓN DEL CENTRO DE APOYO PARA AYUDAR A MADRES EMBARAZADAS A FIN DE CONSEGUIR UN PARTO NORMAL Y SIN DOLOR.

Con la presente propuesta se pretende llegar a todas las mujeres gestantes y público en general a que hagan conciencia de que la actividad física debe ser parte de su vida diaria, así mejorar la calidad de vida de las personas en especial de las gestantes a través de clases dinámicas, donde exista un desestresamiento, y cada una de las mujeres embarazadas se sientan llenas de salud, sean objetivas, el porqué de realizar los ejercicios en estado de gestación, que beneficios estos ofrece y que se quiere alcanzar con la realización participativas de la misma. La intercomunicación facilitara a que cada una de las mujeres embarazadas se sientan comprendidas y apoyadas entre sí, llegar a un compañerismo beneficia mucho a las madres.

Dinámicas.- cada clase debe tener un tinte de dinamismo las mujeres deben sentirse relajadas el dinamismo juega un papel muy importante ante una clase de ejercicios.

Innovadora.- cada clase debe ser creativa y participativa, motivadora, pues las mujeres gestantes tiene cambios psicológicos, momentos de depresión, en la cual es importante implementar la motivación la inyección del porque la vida es maravillosa ayuda necesaria e indispensable para las mujeres embarazadas, todo esté centrado en el paradigma de análisis crítico propositivo y estos sean funcionales y significativos.

Con lo expuesto la mujer embarazada estará en la capacidad de comprender, valorar, participar y practicar la actividad física en todas sus manifestaciones, de igual manera tendrá la posibilidad de desarrollar adecuadamente las habilidades, destrezas y capacidades en su entorno social como parte fundamental de la vida presente y futura, logrando su crecimiento personal, y así fortalecer la conservación de la salud en función de su autoestima y el uso adecuado del tiempo libre.

PLANTA FÍSICA

En el centro de salud de la parroquia Atahualpa existe un área lo suficientemente grande como el salón que es amplio y se puede realizar las actividades como los masajes terapéuticos y sus beneficios:

Corporal.- consiste en manipulaciones directas a los tejidos suaves, ayudando a restaurar la flexibilidad, la elasticidad y el funcionamiento del sistema muscular y de los demás sistemas es efectivo para tratar condiciones tales como:

- Dolores del cuello y hombro
- Dolores de espalda (alta, media, baja)
- Dolor mandibular
- Reducción de estrés problemas circulatorios.

BENEFICIOS

- Mejora la circulación bascular y linfática
- Mejora la situación de tensión muscular
- Mejora los espasmos musculares
- Alivia los dolores
- Vigoriza
- Tonifica
- Ayuda en el problema de la celulitis
- Relajación
- Previene enfermedades
- Ayuda a una recuperación más rápida

MASAJE Y SOMATOTERAPIA

El masaje oriental está diseñado para aliviar el cansancio, la pesadez, la rigidez de hombros y las cefaleas. En Occidente el masaje se ocupa de los nervios, articulaciones, músculos y el sistema endocrino y dolores articulares, dolores abdominales crónicos y en el estreñimiento crónico. El principio subyacente del masaje es que toda la información recibida por el individuo debe ser recibida primero por el cuerpo, y la manera en que el cuerpo la recibe afecta, finalmente, a la manera en la que el cerebro la recibe. Por ello el cuerpo influye en la mente y a la inversa, la mente influye en el cuerpo. El masaje intenta unificar, coordinar, e integrar cuerpo y mente estimulando nervios y músculos, y se basa en la teoría de que cada parte del organismo está controlada por un nervio espinal. La presión suave desde las yemas de los dedos se emplea para suprimir la función nerviosa, y una presión mayor para estimularla.(trabajo realizado en el 2009 con el Dr. Jaramillo, deporte logo.)

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La propuesta de la relajación es separarse de ciertas actividades que someten al cuerpo a un excesivo estrés. La mayoría de las técnicas de relajación consisten en un entrenamiento de los músculos del cuerpo para evitar tensiones ocultas.

Las técnicas de relajación también enseñan a los individuos a reconocer ligeras tensiones de la vida diaria lo que les permite afrontarlas. Cuando un individuo está estresado, se activa la llamada 'respuesta de lucha o de arrebato', con la que la persona sufre un incremento en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria. Uno de los instrumentos más utilizados por los terapeutas es la respiración profunda, puesto que la tensión produce por sí misma cambios en la respiración.

Las personas sometidas a estrés tienden hacer respiraciones cortas y superficiales. El yoga es la forma de relajación que utiliza la respiración y las posturas del cuerpo para mejorar la agilidad, tanto física como mental, y reducir la tensión lo que permite una relajación del cuerpo. El yoga postula la felicidad como un estado de tranquilidad y equilibrio internos, con paz interior y armonía como pilares de la terapia.

AROMATERAPIA

El cuerpo absorbe los aceites y éstos circulan a través de él. Los defensores de este tipo de medicina alternativa postulan que condiciones tan diversas como la inflamación, la piel grasa, la piel seca, la gripe y el descenso de inmunidad física, pueden ser tratadas de forma satisfactoria con la aroma terapia. Los trastornos emocionales también se pueden tratar con aceites aromáticos: aceite de rosas para los celos, la camomila para el enfado y el hisopo para la tristeza.

En el salón también se imparte la rumba terapia que las gestantes pueden hacer en la cual al son de la música se podrá disfrutar una combinación perfecta de movimientos de baile mediante diferentes ritmos musicales donde la resistencia aeróbica y anaeróbica marcan la intensidad de la actividad porque coadyuva al movimiento de la salud física y mental de las gestantes y de la comunidad en general.(trabajo de investigación 2009 con el Dr. Jaramillo)

El calentamiento.- Tendrá una duración variable, en función del volumen, intensidad y tipos de ejercicios que se baya a realizar a continuación, pero generalmente consiste en 10 a 15 minutos de ejercicios aeróbicos de baja intensidad. La finalidad del calentamiento es activar al organismo para la demanda que supone el ejercicio, aumentando la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria.

Estiramientos.- es para preparar al musculo frente al ejercicio, ya que incide sobre los elementos no contráctiles (tendón, fascias) del mismo aumentando su temperatura y mejorando la viscoelastisidad.

Es aconsejable dedicar entre 5 a 15 minutos a estirar suavemente aquellos grupos musculares que vayan a tener mayor participación durante el ejercicio e igualmente al finalizar la actividad.

Enfriamiento.- forma parte de la prevención de las lesiones del día siguiente un corto periodo de ejercicios de baja intensidad ayuda a disminuir poco a poco el nivel de activación del organismo realizando de este modo una lenta adaptación hasta el estado de reposo tras la actividad física.

ASPECTO TÉCNICO PROFESIONAL

RECURSOS MATERIALES

Contara con una báscula que servirá para pesar a las madres de familia controlar su peso, altímetro para medir la altura de las gestantes, tensiómetro, para medir la presión arterial, que es el control necesario en las gestantes, caminadora, esta máquina ayuda a que las gestantes caminen a un solo ritmo y se pueda controlar su presión arterial bajo una supervisión profesional.

Espirómetro, que permite medir la capacidad respiratoria del pulmón.

Equipo de sonido para impartir clases de rumba terapia.

Balones para realizar los ejercicios de flexibilidad, cintas, testigos, aros.

RECURSOS HUMANOS

Se contará con profesionales de la cultura física, especializados en el manejo de la actividad física para mujeres embarazadas, con un nutricionista, que encaminara a una alimentación balanceada a las gestantes para mejorar su salud, con médicos, ginecólogos, especializados en el desarrollo prenatal y en el seguimiento y control del embarazo.

RECURSOS INSTRUCCIONALES

La principal recomendación es la moderación porque se ha relacionado el ejercicio intenso con el mayor riesgo de aborto. En este estado las orientaciones básicas para ejercitarse se basan en un trabajo aeróbico de bajo impacto, ejercicios de fuerza (o contra resistencia) de baja intensidad y actividades fluidas y suaves como el yoga o Pilates. (Recursos con los que cuenta el centro de salud de la parroquia Atahualpa)

Los puntos sugeridos a tener en cuenta son:

Lo primero es consultar al médico sobre todos los aspectos a considerar en el ejercicio basándose en nuestro caso particular.

1. El control de la frecuencia cardíaca es importante para saber en todo momento la intensidad con la que trabajamos. Se recomienda no superar las

130 pulsaciones por minuto, es decir, un trabajo aeróbico muy suave que no sobrecargue el sistema cardiovascular, ya que el futuro bebé también participa y necesita del sistema cardiovascular de la madre.

2. Si se realizan series de ejercicios, como puede ser en sesiones de fuerza, aumentar el tiempo de descanso entre serie y serie, así se evita que se vaya acumulando fatiga y nos aseguramos que el empezar una serie se está totalmente recuperado.
3. No abusar o limitar mucho los ejercicios de fuerza si los datos de tensión arterial son elevados.
4. Debido al peso extra en la zona baja de la espalda, hay que tener muchos cuidados al seleccionar los ejercicios que afecten a esta zona. Lo ideal es probar varios y quedarse con aquellos con los que se sientan más cómodas.
5. La presencia de agua debe de ser constante en toda la sesión, pequeños sorbos de agua cada 10 minutos evitarán cualquier grado de deshidratación o necesidad hídrica.
6. Ser conscientes de la respiración, inspirar por la nariz suavemente y espirar por la boca, no reteniendo el aire en los ejercicios contra resistencia, ya que esto hará aumentar la tensión arterial.
7. Realizar los ejercicios de forma suave y fluida, hay que evitar movimientos bruscos o muy intensos.
8. Respetar los descansos después de las comidas porque la sangre es necesaria para el proceso de digestión.
9. No es tan importante la cantidad de entrenamiento, sino la calidad con el que se realice.

Y por supuesto no olvidar que después del parto hay que seguir practicando el ejercicio adecuado a la nueva situación tanto para recuperarse del parto como para volver a estar en forma.

PERIODOS EN EL PROCESO DE GESTACIÓN

1º trimestre

- En mujeres deportistas no se afecta el rendimiento durante el 1º trimestre, pero después cae gradualmente. El embarazo parece tener un "efecto de

entrenamiento" que aumenta el rendimiento en el postparto, tal y como se ha demostrado en test realizados en atletas que siguieron entrenando durante toda la gestación y en el postparto alcanzaron consumos de oxígeno superiores a los previos al embarazo.

- En mujeres sedentarias o que practican ejercicio físico ocasional, la gestación no es el momento más idóneo para fomentar nuevas prácticas deportivas. Se aconsejará la incorporación a un programa específico de preparación al parto.

2º y 3º trimestre

- Se buscarán actividades que desarrollen cualidades como la flexibilidad, relajación, fuerza muscular (orientada a fortalecer la musculatura pelviana y corregir los cambios posturales producidos por el desplazamiento del centro de gravedad hacia atrás) y ejercicios respiratorios.
- Conviene restringir la natación en las últimas 6 semanas por el riesgo de infecciones.

EL YOGA DURANTE EL EMBARAZO

No solo ayuda a mejorar la flexibilidad de la mujer como también podrá beneficiarla en el momento del parto



La expectativa de tener un bebé y el poder tenerlo muy bien guardado en la barriga, es una sensación muy estimulante para muchas mamás. Las mamás deben cuidarse para que su bebé crezca sano pero no debe olvidarse de equilibrar los placeres con las necesidades. Las mamás deben cuidar de su cuerpo, de su mente, y protegerse para recibir, guapa y relajada, al bebé que esta por nacer.

Para amenizar problemas muy comunes durante el embarazo, como la hinchazón, las manchas, las estrías, y los dolores de espalda y de piernas, es recomendable que la mujer embarazada conserve la elasticidad de su cuerpo. La práctica de un ejercicio físico le será de gran utilidad en todos los sentidos. Entre los ejercicios más

recomendados por los médicos, el yoga es el que está despertando más intereses por los beneficios que ofrece a las mujeres durante el embarazo.

Ventajas del Yoga Pre Natal

Seleccionamos algunas ventajas del yoga durante el embarazo:

- Proporciona y conserva la elasticidad al cuerpo
- Mantiene la agilidad muscular
- Aumenta las posibilidades de un parto natural y una rápida recuperación
- Relaja la mente y la mantiene tranquila y equilibrada
- Ayuda y controla la respiración y la circulación
- Evita la ansiedad
- Refuerza la postura
- Fortalece la columna
- Ayuda a solucionar problemas como la hinchazón de pies y piernas, dolores de espalda, etc.
- Hace que la mujer se sienta más segura
- Mejora el humor
- Ayuda a que la mujer tenga mejor digestión
- Favorece al sueño
- Quita el estrés y ameniza el cansancio

Algunos ejercicios para el embarazo

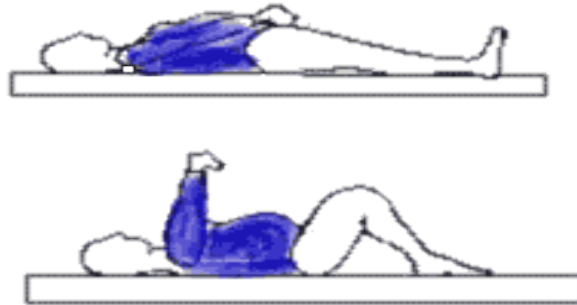
1. Sentada con la espalda recta y las piernas dobladas, apoyando planta con planta, sostener los brazos a la altura de los hombros, levantar contrayendo, doblando codos y bajar a la altura de los hombros nuevamente, repetir 8 veces.

Este ejercicio favorece la circulación en la pelvis y aumenta la flexibilidad de los músculos de esta zona.



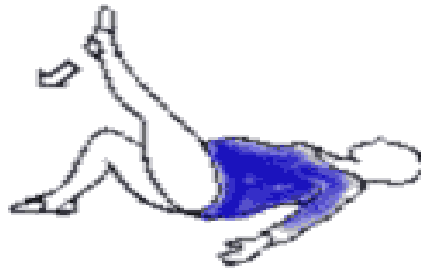
2. Acostada boca arriba, levantar los brazos al mismo tiempo que contrae los músculos abdominales y levantar las piernas dobladas, éste ejercicio también se puede hacerlo tomando con ambas manos los músculos abdominales una vez contraídos, levantando las piernas dobladas, repetir 8 veces.

Este ejercicio sirve para la circulación.



3. Acostada con la espalda pegada al piso, y una pierna doblada, subir la otra cuando se inspira profundamente llevando el pie en arco, al bajar, contraer los músculos abdominales y expirar. También levanta una pierna y haga círculos con la misma en el sentido de las agujas del reloj y después en el sentido contrario repite el ejercicio con la otra pierna realizar este ejercicio con repeticiones de 8 veces.

Este ejercicio sirve para mejorar la circulación de la sangre



4. Sentada con la espalda recta, dobla y contrae los brazos y ciérralos al frente apoyándolos con fuerza, sube y baja los brazos. Repetir 6 a 8 veces.



5. Sentada con las piernas estiradas y separadas con la espalda recta. Mantenga relajados los músculos de las piernas y extendida los talones realice varias repeticiones profundas al tiempo que mantiene el cuello y los hombros relajados.

Este ejercicio sirve para estirar y relajar los músculos de la parte interior de los muslos.

6. Colocar en cuclillas, manteniendo recta la espalda, de preferencia apoyando los talones en el piso, sin dejar que los pies roten demasiado hacia afuera o adentro, empuja las rodillas con los brazos para estirar los músculos de la parte inferior del muslo.



En cuclillas y con las palmas de las manos en el suelo, inspire una vez tense los músculos de la pelvis y levante inspire varias veces y después relaje los músculos.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos de la pelvis.

7. De pie con la espalda y las piernas rectas y abdominales contraídos, contrae los perineales (músculos alrededor de la vagina) y contar del 1 al 8 bajar lo más que se pueda, abriendo más las piernas relajando los músculos perineales, contando de 8 a 1 repetir de 4 a 6 veces.



8. De pie y con los brazos a la altura de los hombros, sujete el brazo contrario con la mano contraiga los músculos del pecho al mismo tiempo que tira con los codos hacia afuera.

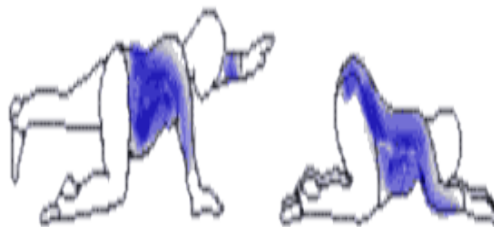
Con éste ejercicio se consigue fortalecer los músculos del pacho. Repetir 8 veces.

9. De pie con la espalda recta, piernas abiertas y brazos extendidos, bajar el brazo para tocar el pie del mismo lado que ha girado hacia afuera, cambiar al otro lado y repetir 4 veces de cada lado.

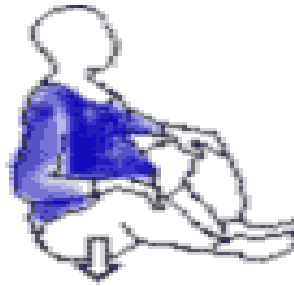


10. a) Con el abdomen contraído, rodillas separadas, estira la espalda y la cabeza, llevando los brazos hacia adelante estirados.

b) deja caer el peso de los glúteos hacia atrás recargándolos entre los pies, estirando la espalda, descansar la cabeza y los brazos, mantener esa posición por algunos segundos repetir de 4 a 6 veces.



11. sentada con la espalda recta, junta las plantas de los pies, haciendo presión sobre las rodillas con las manos, para tratar de tocar la superficie del piso con ellas.



12. en cuclillas, con las rodillas separadas y las nalgas pegadas a los talones, colocar frente a una pared. Estire suavemente los brazos hacia arriba y coloque las manos en la pared con una separación de 30 centímetros.
13. Con las palmas y las rodillas apoyadas en el piso sin doblar los codos, extender la columna (como gato erizado), lo máximo posible hacia arriba, por unos segundos y volver a la posición original repetir 10 veces.



14. Coloque las rodillas y las palmas de las manos en el suelo. Arquee la columna vertebral y mantenga ésta posición unos segundos, luego vuelva a su posición inicial estirando la espalda con cuidado éste ejercicio refuerza los músculos abdominales y alivia el dolor de espalda
15. De pie, con los pies algo separados, agarrar las manos por la espalda. Doblar hacia adelante poco a poco, mantenga esta posición unos segundos al tiempo que inspira profundamente y vuelva a la posición inicial. Este ejercicio relaja los músculos de la parte posterior de las piernas. (Campos Magaly 2008).
16. De pie con las piernas separadas y la espalda recta, bajar abriendo las piernas, ponerse en puntas bajar en puntas y asentar los pies en el suelo, repetir de 4 a 6 veces.



17. Apretar firmemente palma contra palma, codos levantados, contraer los pectorales y aflojar; repetir de 8 a 12 veces. Tomar con las manos los antebrazos y levantar los codos a la altura de los hombros, hacer presión, para tensionar los músculos pectorales, repetir de 12 a 16 veces. (<http://www.bebesena.com.ar/>)



18. Acostada con la espalda en el suelo, apoye las piernas estiradas hacia arriba en una pared. Extienda los brazos por encima de la cabeza y abra poco a poco, las piernas. Si se cansa durante el ejercicio, flexione las piernas. Este ejercicio favorece el regreso de la sangre al corazón y descansa las piernas. (Campos Magaly 2008)

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Son ejercicios que la mujer debe practicar en casa.

Respiración abdominal

Primero, tome aire por la nariz y note como se llenan sus pulmones, al tiempo que se hincha poco a poco su abdomen.

A continuación suelte progresivamente el aire por la boca mientras contrae los músculos del diafragma.

Éste tipo de respiración se debe realizar cuando comienza las contracciones más fuertes.

Respiración jadeante

Se trata de respirar con rapidez y de forma entrecortada, para que la parte superior del tórax suba y baje, sucesivamente.

Este tipo de respiración es muy útil durante la dilatación, impidiendo que durante las contracciones el fondo del útero y el diafragma entren en contacto, también sirve para controlar el deseo de pujar cuando todavía no es el momento.

Respiración torácica

Realice dos o tres respiraciones profundas y cortas desde el tórax.

Antes de expulsar el aire, contraiga los músculos abdominales y relaje la parte baja de la pelvis. Cuando ya no pueda mantener por más tiempo la respiración suelte el aire relajando el abdomen.

Éste ejercicio se puede realizar sentada o tumbada y se utiliza durante el periodo de expulsión del feto. Es lo que se conoce como pujos, ya que la madre siente una gran necesidad de empujar, entre contracción y contracción. (Campos Magaly 2008)

Durante el último mes de embarazo, es mejor realizar este ejercicio de respiración con precaución para evitar que se adelante el parto.

Posturas que Ayudan a Descansar Durante el Embarazo

Al final del embarazo los cambios físicos limitan determinados movimientos de la mujer.

Actividades tan normales como levantarse de la cama o recoger algo del suelo deben realizarse con cuidado. Una buena postura ayudará a reducir el dolor de espalda del embarazo.

Cuando se agache, evitar echar todo el peso de su cuerpo sobre la espalda. Doblar las rodillas y ponerse en cuclillas cuando tenga que recoger algo del suelo.

Al sentarse, comprobar que la espalda este bien apoyada. Si es necesario colocar un almohadón en la zona de los riñones. Si tiene que permanecer sentada mucho rato. Hacerlo en una banqueta o taburete bajo, para que las rodillas y las caderas estén al mismo nivel.

Al levantarse, ruede hacia un lado con el brazo superior empuje el cuerpo hacia arriba. Ponerse de rodillas y levantarse.

- En el suelo acostarse sobre un costado con una rodilla doblada. Ponerse una almohada debajo de la cabeza y un cojín entre las piernas
- Tumbarse de espaldas ponerse una almohada debajo de la cabeza y un par de almohadones debajo de las rodillas. Al final del embarazo es aconsejable mantener esta última posición más de 10 minutos, ya que muchas mujeres sufren mareos al permanecer tumbadas debido a la presión que ejerce el útero sobre los vasos sanguíneos próximos a la columna, ocasionando un menor suministro de oxígeno.
- Arrodillarse y apoyar su cuerpo sobre un montón de cojines.(Campos Magaly 2008)

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

ETAPAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
PRIMERA ETAPA	Socializar la propuesta entre las beneficiarias	Reuniones con las madres gestantes	Salón del centro de salud, proyección de un video	Investigadora, personal del centro de salud	Fin de semana
SEGUNDA ETAPA	Concientizar a las mujeres embarazadas sobre los beneficios de la cultura física	Explicaciones sobre la ejecución de ejercicios físicos en relación con el embarazo	Plan de actividades físicas, ambiente adecuado.	Investigadora, especialistas.	Fin de semana
TERCERA ETAPA	Ejecutar los ejercicios programados para la atención de las mujeres embarazadas	Ejercicios graduados de : Movimientos. Aeróbicos. Fortalecimiento. Relajación	Equipo de sonido ambiente adecuado. Colchonetas y materiales adecuados para las embarazadas.	Investigadora profesional de cultura física	Fin de semana
CUARTA ETAPA	Realizar talleres nutricionales	Conocimiento y selección de alimentos que favorezcan al normal desarrollo del embarazo	Cocina: Implementos de cocina Productos alimenticios debidamente seleccionados	Investigadora, nutricionista	Fin de semana
QUINTA ETAPA	Ejecutar talleres de higiene y aseo personal	Practicar natación. Baños de ducha uso de prendas adecuadas	Piscinas Uso adecuado de artículos de tocador	Investigadora y terapeutas	Fin de semana

1.- BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Curiosidades Heraldo 11 De Enero 2009
- 2.- Gran Enciclopedia De Los Deportes Año 2002
- 3.-Deporte Y Mujer Heraldo 2009
- 4.- Otros Beneficios Heraldo 2009
- 5.- Durante El Embarazo Heraldo 2009
- 6.-Embarazo De Alto Riesgo Heraldo 2009
- 7.- Sobre Peso Y Embarazo Heraldo 2009
- 8.- Aterosclerosis Heraldo 2009
- 9.-Mamá Después De Los 35 Heraldo 2009
- 10.- Artículo El Embarazo Cambia La Columna Heraldo Enero del 2009
- 11.-Los Antojos De Las Embarazadas Heraldo 2009
- 12- Necesitas Ir Al Hospital Heraldo 2009
- 13.- El Embarazo Es El Momento Para Recuperar El Instinto La Familia
- 14.- PARDO ARQUERO (2004) Actividades Fisicodeportivas para nueve meses de gestación victorppaaterra.es
- 15- <http://www.bebesymas.com> ejercicio en el embarazo
- 16.-LUIS.E TSNG, JUAN F MERE, (1996) ginecología y obstetricia. Vol. 42 Nº 3
- 17.-ELENA PEARL BEN-JOSEPH Y *THE NEMOURS FOUNDATION* (2006) Calendario seminal de embarazo.

18. – <http://carefirst.stewellsolutionsonline.com/enciclopedia> (2004)
- 19.-VICTOR M ESPINOSA DE LOS REYES (1997-1998) Cambios Fisiológicos Durante El Embarazo (Vigilancia Prenatal)
- 20.- ALLER JUAN Y PAGÉS GUSTAVO (2007) Diagnóstico De Embarazo.
- 21.- ELGETA V, PATRICIA (2005) Diagnóstico De Embarazo Universidad De Chile Facultad De Medicina, Escuela De Obstetricia.
- 22.- MCGHEALTH SYSTEM (2007) Glosario- Embarazo Y Nacimiento
- 23.- Bebesymas.com. (2006) Contracciones de Braxton Hicks
- 24.- MCGHEALTH SYSTEM AND HUMAN SERVICES AND U.S. Lo Que Usted Necesita Saber Sobre El Mercurio En El Pescado Y Los Mariscos.
- 25- DR. AGUIRRE (2004) La Educación Maternal. Psico-Tacto
- 26.- CAMPOS MAGALY (2008) Embarazo Estimulación Prenatal Y Nombres Para Bebés
- 27.- <http://es.wikipedia.org> (Cambios Fisiológicos Durante El Embarazo)
- 28.-<http://es.wikipedia.org/wiki> Desarrollo Del Feto
- 29.- <http://wikipedia.org/wiki> Embarazo Ectópico
- 30.- <http://wikipedia.org/wiki> Hipertensión
- 31.- <http://www.discope.com/pac/ginedos/> (2001)
- 32.-<http://www.vitonica.com/2008/02/10>. Se Puede Hacer Ejercicios Estando Embarazada
- 33.- [http:// www.bebesymas /Consejos](http://www.bebesymas/Consejos) Para Hacer Ejercicios En El Embarazo
- 34.- <http://www.bebesymas.com> 2007 Relacionar El Ejercicio Intenso Con El Aborto

35.- <http://www.bebesymas.com/2007> Cómo Hacer Ejercicios Durante El Embarazo

36.- <http://www.bebesymas.com/> 2007 Piscina Y Embarazo

37.- <http://www.bebesymas.com/2009> Embarazo Mes a Mes

38.- Microsoft R Encarta R. (2009) el embarazo y el parto

39.- la constitución (2008)

40.- FLOR IVÁN, GÁNDARA CRISTINA, REVELO JAVIER, (2005) manual de educación física impresión en Colombia.

41.- <http://www.proyectonatal.com.ar>

2.- ANEXOS

ENCUESTA APLICADA A MADRES DE FAMILIA

1.- ¿Ha realizado actividad física durante el embarazo?

Si No a veces

2.- ¿Cree Ud. Que la actividad física es necesario realizarla?

Si No A veces

3.- ¿Sus partos son por cesarí o normales?

Cesaría Normales

4.- ¿Una persona enferma y está embarazada puede realizar actividad física?

Si No por qué

5.- ¿Cree Ud. que en todo el periodo de gestación debe realizar actividad física?

Si No A veces

6.- ¿Una persona de más de 40 años embarazada debe realizar actividad física?

Si No A veces

7.- ¿El padre debe ayudar a la mujer embarazada en sus actividades como en los ejercicios?

Si No A veces

8.- ¿La alimentación y la actividad física es necesaria en el embarazo?

Si No A veces

9, ¿Cree Ud. que se debe tener relaciones sexuales durante el embarazo?

Si No A veces

10.- ¿Cree Ud. Que debe existir un centro especializado para brindar una actividad física a mujeres en gestación de cualquier edad?

Si No Tal vez

ENCUESTA APLICADA A ADOLESCENTES

1.- ¿En jóvenes embarazadas será necesaria la actividad física?

Si No Tal vez

2.- ¿Los ejercicios en adolescentes serán más fuertes que en mujeres de edad?

Si No Tal vez

3.- ¿la gimnasia en adolescentes serán mejor llevada que en mujeres adultas?

Si No Tal vez

4.- ¿La práctica de algún deporte no perjudicará el desarrollo gestacional?

Si No Tal vez

5.- ¿El estado psicológico será importante en el embarazo?

Si No Tal vez

6.- ¿Estos ejercicios lo deben realizar toda mujer o solo aquellas de posibilidades?

Si No Tal vez

7.- ¿considera Ud. que los ejercicios deben dar cualquier persona o una especialista en el tema?

Si cualquier persona No un especialista las dos

8.- ¿A partir de qué mes se nota el crecimiento del vientre?

Primero segundo tercer en adelante

9 ¿es síntoma de embarazo el desarrollo pectoral?

Si No A veces

10 ¿Cree Ud. que debe existir un centro especializado para brindar una actividad física a mujeres en gestación de cualquier edad?

Si No Tal vez

ENCUESTA APLICADA A MÉDICOS

1.- ¿En la mujer embarazada el empleo de la gimnasia le hará bien en su desarrollo prenatal?

Si No

Porqué.....
.....
.....

2.- ¿El empleo de los aeróbicos en el primer trimestre de embarazo mejorara su condición física?

Si No Tal vez

3.- ¿EL empleo de la gimnasia en el segundo trimestre de embarazo será beneficioso para el bebé y la madre?

Si No

Porqué.....
.....
.....

4.- ¿En el último trimestre será importante los ejercicios de respiración?

Si No

Porqué.....
.....
.....
.....

5.- ¿La alimentación debería ser controlado por profesionales?

Si No Tal vez

6.- ¿Las mujeres embarazadas que tienen diabetes podrán realizar actividad física?

Si No

Porqué.....
.....
.....
.....

7.- ¿Las personas que sufren de presión alta o baja pueden realizar actividad física?

Si No

Porqué.....
.....
.....
.....

8.- ¿Una persona que tiene sobre peso y está embarazada puede realizar actividad física?

Si No por qué

9.- ¿la participación del esposo es necesario para el desarrollo prenatal?

Si No

Porqué.....
.....
.....
.....

10.- ¿Los médicos recomiendan a sus pacientes en gestación realizar actividad física?

Si No

Porqué.....
.....
.....
.....

11.- ¿A partir de qué mes se nota el crecimiento del vientre?

En el primer mes En el segundo mes En el tercer mes

12.¿A partir de qué mes empieza el desarrollo embrionario y fetal?

En el primer mes
mes

En el segundo mes

En el tercer mes

13.- ¿qué tipos de ánimos presenta la embarazada?

Explique.....
.....
.....
.....

14.-¿Qué clases de ejercicios físicos se recomienda en el embarazo?

Explique.....
.....
.....
.....

15 ¿las relaciones sexuales en el embarazo se deben evitar?

Si

No

Tal vez

16.- ¿Cree Ud. que debería existir un centro especializado en dar una actividad física a mujeres en gestación?

Si

No

tal vez

ENCUESTA APLICADA A EMBARAZADAS

1.- Ud. está embarazada:

- a.- por primera vez
- b.- por segunda vez
- c.- o más

2.- ¿Sabe Ud. porqué se produce cambios en la mujer embarazada?

Si No

3.- ¿Cree Ud. que es necesario la visita al ginecólogo?

Si No

4.- ¿Sabe que se debe evitar en el embarazo? Subraye

- a) El tabaco
- b) El alcohol
- c) Los ejercicios
- d) Comer grasas
- e) Caminar
- f) Comer ensaladas
- g) Nadar
- h) Consumir droga
- i) Tener relaciones sexuales
- j) Comer frutas.

5.- ¿Sabe que se debe hacer en el embarazo? Subraye

- a) Realizar deportes de contacto
- b) Gimnasia
- c) Nadar
- d) Fumar
- e) Tomar licor
- f) Realizar ejercicios
- g) Caminar
- h) Comer frutas, ensaladas, pescado, carnes

i) Practicar yoga

6.- ¿Cree Ud. que el realizar ejercicios beneficia la salud suya y la del bebé?

Si No tal vez

7.- ¿Cree Ud. Que en todo el periodo de gestación se debe realizar actividad física?

Si No Tal vez

8.- ¿Cree Ud. que el realizar actividad física reduce el estrés y mejora el estado físico de la madre?

Si No Tal vez

9.- ¿Se debe tener relaciones sexuales durante todo el embarazo?

Si No Tal vez

10.- ¿se debe tener relaciones sexuales solo en los dos primeros trimestres de embarazo?

Si No Tal vez

11.- ¿El aseo personal implica el no tener relaciones sexuales?

Si No Tal vez

12.- ¿El embarazo en adolescentes es malo o bueno?

Si No A veces

13.- ¿El embarazo en mujeres de más de 40 años es malo o bueno?

Si No A veces

14.- ¿A qué edad cree Ud. que una mujer debe embarazarse?

12... 15.... 20..... 25..... 30-..... 35..... o más

15.- ¿Cree Ud. que su esposo debe participar en las actividades de ejercicios para las embarazadas?

Si No Tal vez

