



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN
PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA :

“LA GIMNASIA PRENATAL EN EL ESTADO DE GESTACIÓN DE LAS
MUJERES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, PROVINCIA
DE TUNGURAHUA ”

Autora: PAULINA ROCÍO TIBÁNPADILLA

Tutor:Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz.

Ambato – Ecuador

Marzo, 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Lic., Mg Beto Arcos en mi calidad de Tutor del Trabajo de graduación o titulación sobre el tema: “LA GIMNASIA PRENATAL EN EL ESTADO DE GESTACIÓN DE LAS MUJERES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ” desarrollado por el egresado ,PAULINA ROCÍOTIBÁN PADILLA estudiante de la Carrera de CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN, considero que dicho informe reúne los requisitos técnicos, científicos, y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente , para que sea sometido a la evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el Honorable . Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.



Tutor:Lcdo. Mg Beto Orlando Arcos Ortiz.

C.I.1802710267

EL TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor ,quien en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo , ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especializados en este informe son de exclusiva responsabilidad de su autor

PAULINA ROCÍOTIBÁN PADILLA

1803022845

**AL CONCEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema : **“LA GIMNASIA PRENATAL EN EL ESTADO DE GESTACIÓN DE LAS MUJERES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA ”**

, presentado por la Srta. **PAULINA ROCÍO TIBÁN PADILLA** , egresada de la carrera de Cultura Física modalidad Semipresencial una vez revisada el trabajo de graduación o titulación, y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Lcd.Mg.Victor Amable Mallqui Quisantuña

C.I. 1803603107

Miembro del tribunal



Lcd.MgMEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR

C.I.. 1801892884

Miembro del tribunal

DEDICATORIA

A mi hija keila Noemí, gracias por ser mi inspiración y fortaleza, una sonrisa tuya ilumina mi mundo y me da las fuerzas necesarias para luchar y conseguir mis metas. A mis padres Jorge y María que con su ejemplo me enseñaron a luchar por lo que quiero sin importar lo duro que sea el camino y son quienes han estado a mi lado en cada momento apoyándome incondicionalmente a pesar de las adversidades. A mi esposo que es el pilar fundamental de mi vida Dios los bendiga, mi logro es gracias a ustedes. Pauli

PAULINA ROCÍOTIBÁN PADILLA

AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirme cumplir una de las metas más importantes de mi vida, por bendecirme a diario y permitirme seguir adelante. A mis padres, por su amor y entrega incondicional por su apoyo en todo sentido para la consecución de mis más grandes sueños. A mi esposo por ser fuente de respeto, cariño y apoyo en todo momento. A mi tutor de tesis Lcdo. Beto Arcos, su esfuerzo y dedicación. Sus conocimientos, sus orientaciones, su manera de trabajar, su persistencia, su paciencia y su motivación han sido fundamentales para mi formación como licenciada en Cultura Física. Él ha inculcado en mí un sentido de seriedad, responsabilidad y rigor académico sin los cuales no podría tener una formación completa. Por esto y más les estaré eternamente agradecida.

PAULINA ROCÍOTIBÁNPADILLA

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.PÁGINAS PRELIMINARES	Pág.
Portada.....	0
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii

B: TEXTO	Pág.
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA	PÁG.
--------------------------	-------------

EL PROBLEMA	Pág.
1.1 Tema de investigación.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico	7
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del Problema	8

1.2.5 Preguntas Directrices	8
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos	10
1.4.1 General.	10
1.4.2 Específicos	10

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Pág.

1.1 Tema de investigación.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico	7
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del Problema	8
1.2.5 Preguntas Directrices	8
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos	10
1.4.1 General.	10
1.4.2 Específicos	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Pág.

2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica	11
2.3 Fundamentación Legal	13

2.4 Categorías Fundamentales	14
2.5 Conceptualización de la Variable Independiente.....	17
2.6 Conceptualización de la Variable Dependiente	30
2.7 Hipótesis.....	42
2.8 Señalamiento de las Variables	42

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Pág.

3.1 Enfoque	44
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	44
3.3 Niveles o Tipos de Investigación	45
3.4. Población y Muestra.....	45
3.5 Operacionalización de Variables.....	46
3.6 Recolección de Información	48
3.7 Procesamiento de la Información.....	48

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta a los Gestantes	50
4.2Comprobación de Hipótesis	60

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Pág.

5.1. Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones.....	64

CAPITULO VI

PROPUESTA	Pág.
6.1. Datos Informativos.....	65
6.2. Descripción de la Propuesta.....	65
6.3. Justificación.....	66
6.4. Objetivos	66
6.5. Análisis de Factibilidad.....	67
6.6. Fundamentación	68
6.7 Metodología Modelo Operativo.....	114
6.8. Administración de la Propuesta	116
6.9 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	116
C. MATERIALES DE REFERENCIA	117
1. BIBLIOGRAFÍA	117
2. ANEXOS	119

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Población y muestra	45
Cuadro 2. Variable Independiente.....	46
Cuadro 3. Variable Dependiente	47
Cuadro 4. Plan de Recolección	48
Cuadro 5. Pregunta 1 Gestantes	50
Cuadro 6. Pregunta 2 Gestantes	51
Cuadro 7. Pregunta 3 Gestantes	52
Cuadro 8. Pregunta 4 Gestantes	53
Cuadro 9. Pregunta 5 Gestantes	54
Cuadro 10. Pregunta 6 Gestantes	55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de problemas.....	6
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	14
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI	15
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD.....	16
Gráfico 5. Pregunta 1 Gestantes.....	50
Gráfico 6. Pregunta 2 Gestantes.....	51
Gráfico 7. Pregunta 3 Gestantes.....	52
Gráfico 8. Pregunta 4 Gestantes.....	53
Gráfico 9. Pregunta 5 Gestantes.....	54
Gráfico 10. Pregunta 6 Gestantes.....	55
Gráfico 11. Pregunta 7 Gestantes.....	56
Gráfico 12. Pregunta 8 Gestantes.....	57
Gráfico 13. Pregunta 9 Gestantes.....	58
Gráfico 14. Pregunta 10 Gestantes.....	59
Gráfico 15. Aceptación del chi cuadrado.....	63

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

“LA GIMNASIA PRENATAL EN EL ESTADO DE GESTACIÓN DE LAS MUJERES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ”

Autor: PAULINA ROCÍO TIBÁN PADILLA

TUTOR: **Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz.**

Fecha: Marzo 2015.

RESUMEN EJECUTIVO

El sedentarismo y la inactividad se están aumentando a nivel mundial y generan gran mortalidad y morbilidad, y afectan a la mujer principalmente, la familia y al sistema de salud. Los niveles bajos de actividad física están contribuyendo con la epidemia de obesidad y diabetes en mujeres en edad fértil. La mayoría de las mujeres siguen el sedentarismo o suspende el ejercicio cuando encuentran en estado de gestación, lo cual predispone al desarrollo de diabetes gestacional y a ganancia excesiva de peso durante el embarazo. A pesar que el tiempo limitante para las estudiantes de la universidad técnica de Ambato .Se afirma que el ejercicio durante el embarazo es seguro para la madre y el feto, y brinda beneficios fisiológicos, psicológicos, metabólicos, practicar 15 minutos por día, o preferiblemente, para disminuir el riesgo de ganancia excesiva de peso u obesidad en el embarazo, diabetes gestacional y quizás trastornos hipertensivos asociados al embarazo. Por lo tanto, el ejercicio puede ser una estrategia adecuada para prevenir estas patologías que generan morbilidad y mortalidad materna y fetal.

Se espera llegar con la gimnasia prenatal para la preparación al parto por medio de una vida activa Incluyendo ejercicios de respiración y relajación muscular que preparan físicamente a la futura madre para que el parto resulte menos doloroso.

El conocimiento de actividades que aumentan el riesgo de caídas o lesiones tales como deportes de alto impacto. Después de los tres primeros meses de embarazo es mejor evitar hacer ejercicio mientras está acostada de espaldas puesto que el peso del bebé puede interferir con la circulación sanguínea.

La información de estar consumiendo una dieta bien balanceada. Normalmente, el embarazo aumenta sus requisitos alimenticios por 280 calorías al día aún sin hacer ejercicio.

Descriptor: Sedentarios, inactividad, mortalidad, actividad física, obesidad, ejercicio, gestacional, fisiológico, embarazo, materna, epidemia.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de Graduación está encaminado a la práctica de la gimnasia prenatal en el estado de gestación de las estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato siendo que el ejercicio físico mejora la condición cardiovascular y muscular, favoreciendo la corrección postural y evitar 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. El trabajo de graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos.

EL CAPITULO I, EL PROBLEMA, se contextualiza el problema a nivel macro, meso, micro, el árbol de problemas, su análisis crítico, la prognosis, el planteamiento del problema con los interrogantes del problema, la delimitación, justificación y objetivos.

EL CAPITULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y señalamiento de variables.

CAPITULO III, LA METODOLOGÍA; se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida

CAPITULO IV, MARCO ADMINISTRATIVO; se describe los recursos con que se cuenta para realizar el presente trabajo investigativo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“LA GIMNASIA PRENATAL EN EL ESTADO DE GESTACIÓN DE LAS MUJERES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

Actualmente se sabe que a nivel del **Ecuador** a lo largo de los últimos años se han realizado numerosos estudios acerca de la actividad física durante el embarazo, en los que se manifiesta que el ejercicio moderado y controlado brinda innumerables beneficios que se reflejan en un embarazo más saludable, en una mejor y más rápida recuperación post parto, y extendiendo también estos beneficios al bebé que está por nacer. (De la Torre, 2013, pág. 45) Ejercicios como el, Pilates, bailo terapia y gimnasia con el fin de evitar poner en riesgo la salud de la mamá y el bebé. En nuestro país se ofrece varios lugares donde se puede realizar la actividad física durante el embarazo, para preparar física y emocionalmente a mujeres en estado de gestación para que vivan a plenitud la maternidad, manteniéndolas activas a través de los programas de ejercicios dirigidos y saludables gracias a los planes nutricionales acorde a las necesidades de cada etapa de gestación.

En la provincia del **Tungurahua** a través de cursos prenatales grupales y charlas dictadas por especialistas se abordarán los temas esenciales durante embarazo, preparación al parto y cuidados del infante para guiar a la madre en la tierna etapa que está por vivir. en la ciudad de Ambato en la **Universidad Técnica De Ambato**, en el departamento de Educación Física no hay actividades relacionadas a las futuras madres y si existió anteriormente un club para madres ,

un proyecto .que no se mantuvo por falta de continuidad y la falta de apoyo de las autoridades de ese entonces ,para que exista espacios y tiempos con implementos como pelotas, bastones, ulas se incentive a practicar clases de gimnasia prenatal de tal manera que propongo ejemplificar con la creación de espacios promocionales de clases prenatales con ejercicios para embarazadas.

Efectos

ÁRBOL DE PROBLEMA

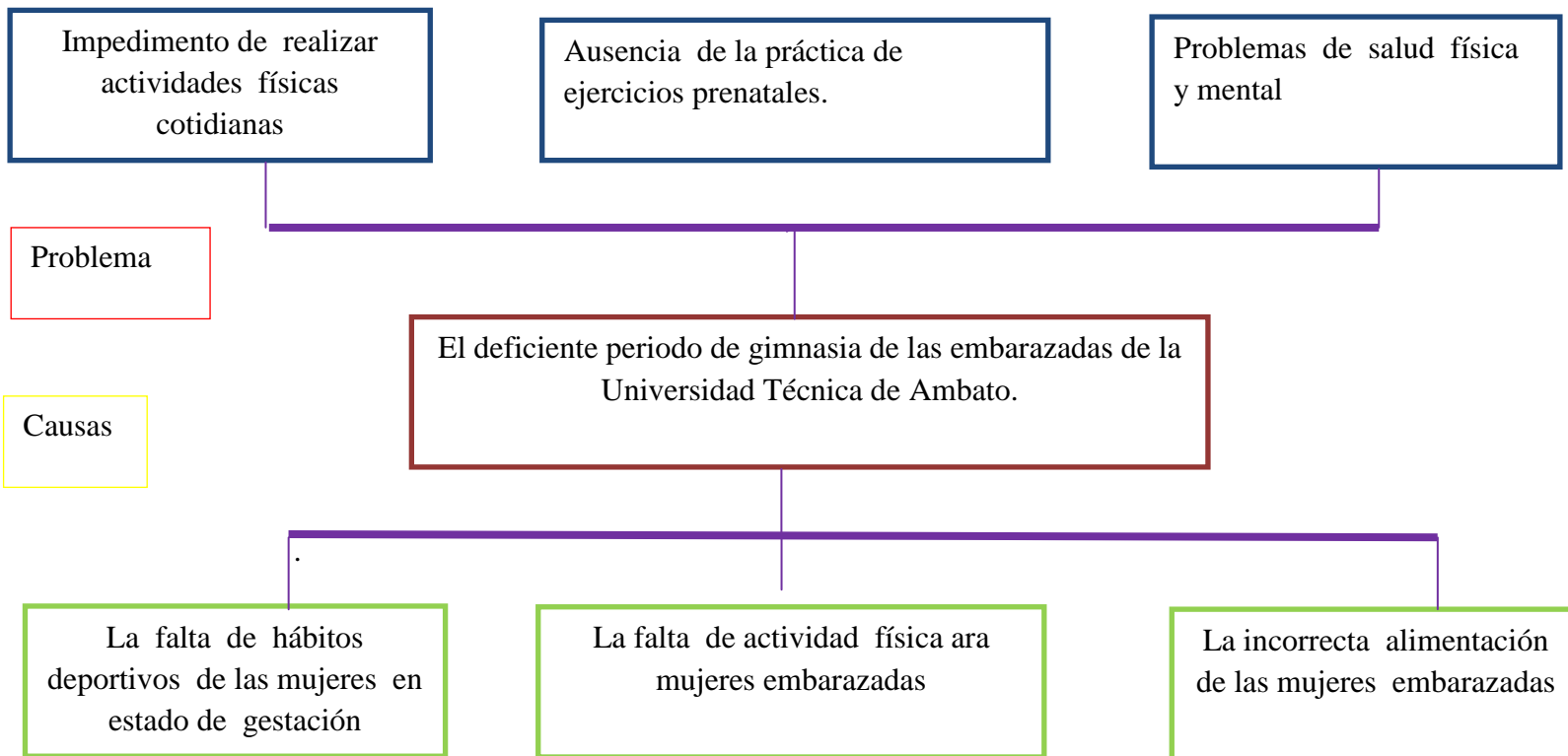


Gráfico N° 1: Árbol de problemas
Fuente: Investigador
Elaborado por: Paulina Rocío Tiban Padilla

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

La falta de hábitos deportivos de las mujeres en estado de gestación impide realizar actividades físicas cotidianas en las mujeres embarazadas de la Universidad Técnica de Ambato.

Esto conlleva a una falta de actividad física para mujeres embarazadas y la consecuente ausencia de la práctica de ejercicios propiamente prenatales en el tiempo adecuado en la que se debe realizar ejercicios prenatales.

La incorrecta alimentación de las mujeres embarazada agudiza esta problemática latente en nuestro medio haciendo más agudo el tema de la condición física que a futuro desencadena en fuertes problemas de salud física y mental .

1.2.3. Prognosis

Si no se soluciona el problema detectado de la deficiente condición física de las Mujeres embarazadas de la universidad técnica de Ambato. Se llegaría a un Impedimento de realizar actividades físicas más complejas en su condición de embarazo y también se tendría una Deficiente recuperación física y mental después del embarazo a lo que conllevaría a obtener Problemas de salud física y mental.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la gimnasia prenatal en el estado de gestación de las mujeres de la Universidad Técnica de Ambato Provincia de Tungurahua?

1.2.5 PREGUNTA DIRECTRICES

- ¿Cómo la gimnasia prenatal influye en el estado de gestación de las mujeres de la Universidad Técnica de Ambato?
- ¿Cómo lograr que las estudiantes en estado de gestación se interesen por la Gimnasia prenatal en la Universidad Técnica de Ambato?

- ¿Es importante elaborar una guía de gimnasia prenatal para alivianar el estado de gestación de las estudiantes de la Técnica de Ambato?

1.2.6. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

DELIMITACIÓN CONTENIDOS

CAMPO:	Cultura Física
ÁREA:	procesos de gestación
LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:	Actividad física y salud
ESPACIO:	Departamento De Educación Física
TEMPORAL:	Abril –Septiembre 2015.
UNIDADES DE OBSERVACIÓN:	mujeres embarazadas

1.3. JUSTIFICACIÓN

La **importancia** del presente trabajo de investigación es porque la gimnasia prenatal prepara a la mujer embarazada para el parto. Muchas futuras madres empiezan por acudir a cursos de gimnasia prenatal desde el primer trimestre, otras lo hacen en los últimos meses, pero todas quieren prepararse para ese gran momento el parto de la mejor forma, la preparación psicofísica para el parto tiene tanta importancia como el parto mismo.

De tal manera que se da un impacto socio afectivo resultando maravilloso para la salud de la madre y el bebe. Disminuye las molestias y dolores típicos del embarazo.

La **factibilidad** de realizar esta investigación es alta por la disponibilidad del directivo de la Universidad Técnica de Ambato. quien están brindado todo el apoyo de información, estadísticas, tabulaciones de las usuarias de la misma institución, el **interés** de los involucrados; el apoyo de mi familia tanto económico

como moral es de vital importancia para obtener los mejores resultados al proyecto presentado .

Se tiene en cuenta que esta propuesta tendrá una óptima acogida por que el tema atrae a los **beneficiarios** por ser un servicio gratuito con enormes beneficios tanto para pacientes, médicos , director general, enfermeras que toman esta oportunidad para mejorar la calidad de vida de las mujeres en estado de gestación .Con esta investigación se espera que las autoridades , docentes.

El **impacto** que tiene este trabajo investigativo se apoya en la adaptación de la gimnasia general con la implementación de ejercicios posturales que mejora el tiempo de gestación de las embarazadas. Los recursos necesarios para esta investigación están al alcance de la economía del investigador , y existe la bibliografía necesaria para obtener y procesar la información hacia nuevos conocimientos y sobre todo existe el problema latente en la institución con un grupo considerable de mujeres en estado de gestación que por estar inmersas en el estudio no pueden acceder a un tiempo de gimnasia prenatal.

1.4. OBJETIVOS

1.1 .1 Objetivo General

Indagar la gimnasia prenatal en el estado de gestación de las mujeres de la Universidad Técnica de Ambato provincia de Tungurahua”

1.4.2 Objetivos Específicos

Identificar cuáles son las limitaciones físicas de las mujeres en estado de gestación de la Universidad Técnica de Ambato.

Diagnosticar los efectos de la gimnasia prenatal en el estado de gestación de las mujeres de la Universidad Técnica de Ambato provincia de Tungurahua.

Proponer una solución para mejorar el estado de gestación con la gimnasia prenatal de las mujeres de la Universidad Técnica de Ambato

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Para la investigación de un nuevo tema de actualidad como es la gimnasia prenatal en el estado de gestación de las mujeres de la Universidad Técnica de Ambato provincia del Tungurahua, es necesario realizar una revisión y recolección del material histórico que se encontró en la biblioteca del Instituto Nacional Bolívar, biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato.

En la Universidad Técnica de Ambato se ha encontrado antecedentes investigativos siendo los siguientes:

Tema: “LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN METODOLÓGICOS DE LA DISCIPLINA DE GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ESPAÑA DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2008-2009.”(DELATORRE, 2013)

Conclusiones: Para trabajar la gimnasia es necesario aplicar técnicas que le permitan al estudiante un fácil aprendizaje, utilizar correctamente los procesos de preparación metodológicos de la disciplina de Gimnasia para no tener accidentes a la hora de practicarla y poder aprovechar de la flexibilidad de sus estudiantes de una mejor manera sin causarles lesiones, y se garantizará el desarrollo de sus habilidades, destrezas y capacidades las mismas que luego irán incrementándose y le enseñarán al estudiante a través de la gimnasia a valorar la Cultura Física como un medio de salud física y mental, expresarse a través de los movimientos y disfrutar el trabajo de la Gimnasia tanto en equipo como individual.

Recomendaciones : En la actualidad se vive mucho con tiempos novedosos, en descubrimientos de nuestro cuerpo que hacen vivir la vida más placenteramente y que disfrutar de actividades nuevas cumplimos en nuestro país con el buen vivir y mejoramos la salud en todo aspecto. Recomiendo la gimnasia prenatal en todas las formas y en todas las circunstancias de nuestra vida.

Criterio: el parto es la educación maternal). Siempre debemos llevar un cable de sujeción, por si nos caemos, aunque ello no debe suplir el que, llegado el caso, nosotras mismas podamos subir por nuestros medios

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La filosofía les da los fundamentos a las ciencias particulares y demuestra los principios de los cuales parten las ciencias particulares. Por eso la filosofía es la madre de todas las ciencias.

Toda ciencia particular parte de ciertos principios que considera como postulados, los cuales sólo se afirman pero no se demuestran, ya que no les interesan las causas para afirmarlos.

Fundamentación axiológica. El amor de una madre por un su hijo es un valor muy apreciable y de inmenso valor humano aumentando con las experiencias y sensaciones que vive el bebé dentro del útero materno son esenciales para la formación de su personalidad.

El bebe que está gestando es un ser sensible, con una gran capacidad para procesar los estímulos que provienen del exterior. Puede escuchar la voz de sus padres, la música y sentir las caricias.

Estar conectados con el bebé, sentirlo y hablarle contribuye a crear un vínculo afectivo temprano con el hijo por nacer, incluso antes de verle la carita.

Fundamentación Epistemológica Ser docente para educar , ser madre para guiar son dos premisas en la que se guía mi trabajo de investigación presente .

Posición Ontológica .- Ver plasmado los sentimientos profundos del amor en la existencia del nuevo ser crea un vínculo afectivo eterno entre la madre y su bebe que debe ser cuidado de la manera más sensible y delicada para estos seres extraordinarios es el desarrollo del presente tema .

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Consejo Nacional de Salud Política de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos ,Política de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos.

Que la Constitución de la República del Ecuador, ordena: "**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.". (MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, 2015)

ASAMBLEA CONSTITUYENTE CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará 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 acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo. (REGIMEN DEL BUEN VIVIR, 2015)

El Estado garantizará los recursos y la Infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

TÍTULO V

DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Sección 1

Generalidades

Art.81.- de la educación física .- la educación física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de nivel pre-básico , básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismo apropiados para la armonía del ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas , éticas e intelectuales , con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar , social y productivo.

Art.82 de los contenidos y sus aplicación.- los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física , la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. (REGIMEN DE BUEN VIVIR, 2015).

2.4. - CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

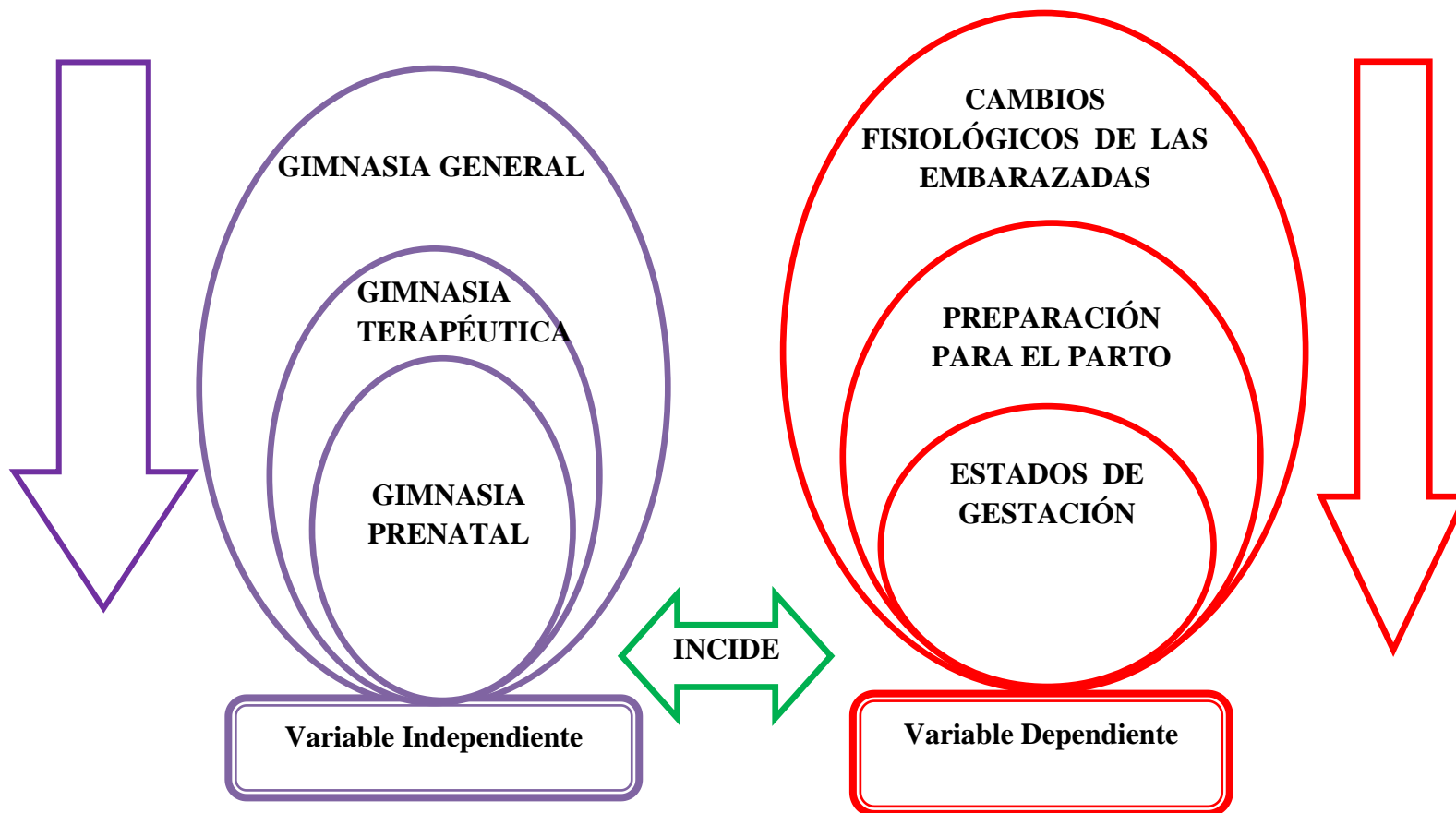


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales
Fuente: Investigador
Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla
Fuente: Investigación

VARIABLE INDEPENDIENTE

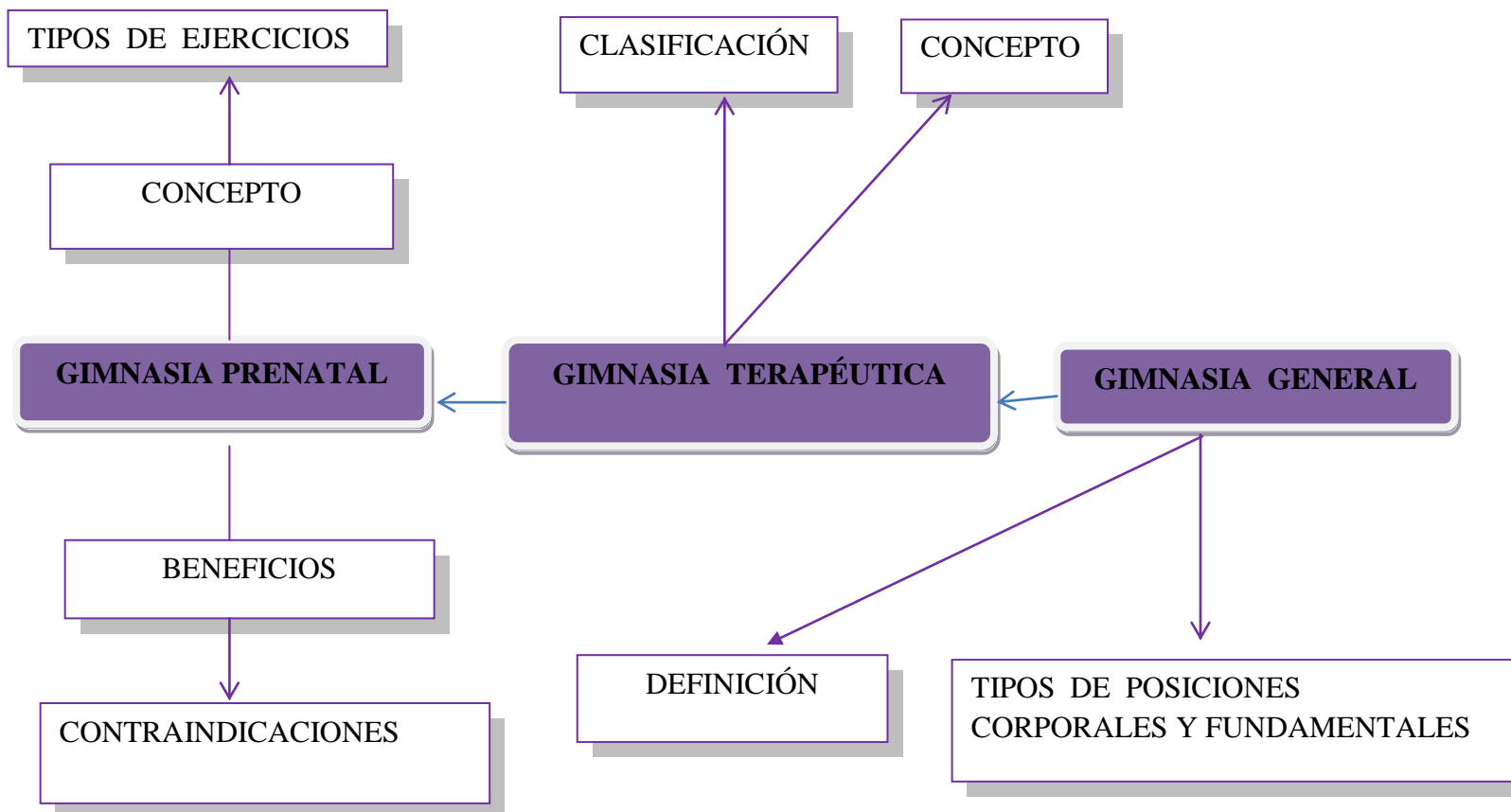


Grafico 3. Constelación de ideas de la variable independiente

Elaborado Por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

VARIABLE DEPENDIENTE

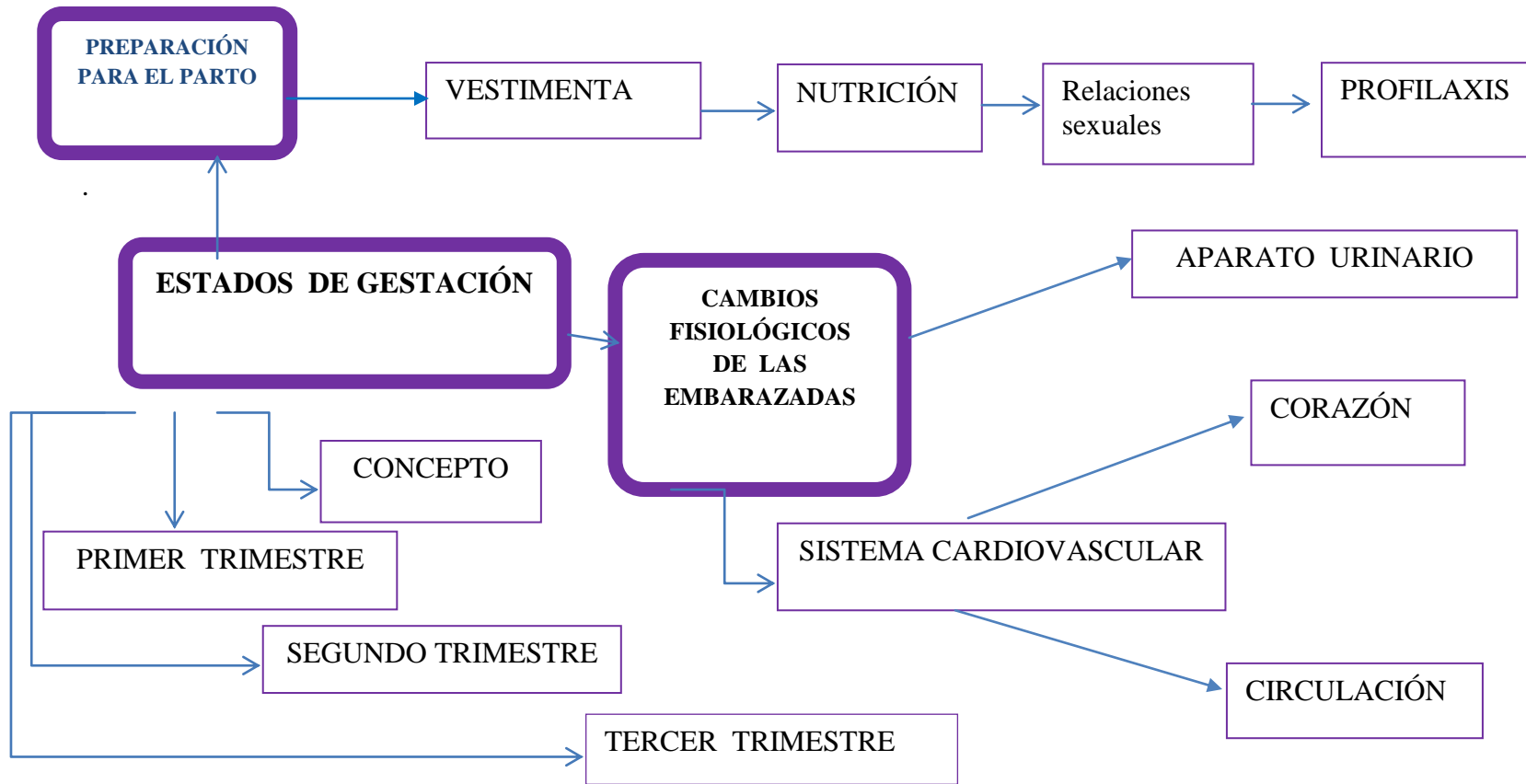


Gráfico 4 Constelación de ideas de la variable dependiente

Elaborado Por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE

GIMNASIA PRENATAL

2.4.1. LA GIMNASIA GENERAL

DEFINICIÓN

“Proviene del latín *gymnazo* que es igual a ejercitar”. (GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES , 2002). Contiene fundamentos no competitivos que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído por el movimiento físico y que conforma un grupo, que se presenta y actúa con una creativa y particular expresión gimnástica.

TIPOS DE POSICIONES CORPORALES

Se dividen en: BÁSICAS y DERIVADAS:

Las básicas por que se realizan de pie, sentado, arrodillado o suspendido. El decúbito puede ser dorsal o abdominal. Y el apoyo puede ser facial dorsal o invertido. (ALEMAN, TRATADOS DE EQUILIBRIOS GIMNASTICAS, 1964)

- De pie, Sentado, Arrodillado, Suspendido, Decúbito abdominal, Decúbito dorsal.
- Apoyo facial, Apoyo dorsal, Apoyo Invertido.

Movimientos Articulares.

- Flexión del cuello: “movimiento que tiende a formar o cerrar el ángulo de dos segmentos que giran alrededor de una articulación.” Tratados De Equilibrios Gimnásticos
- Extensión: “movimiento opuesto al anterior. (ALEMAN, Tratados De Equilibrios Gimnásticos, 1964)
- Inclinación a la derecha del cuello: Consiste en inclinar la cabeza al lado derecho.

- **Inclinación a la izquierda del cuello:** Consiste en inclinar la cabeza hacia el lado izquierdo.
- **Rotación a la derecha del cuello:** Consiste en voltear la mirada hacia la derecha.
- **Rotación a la izquierda del cuello:** Consiste en voltear la mirada hacia la izquierda.
- **Hombros:** Abducción subir los brazos a los lados del torso, trazando un semicírculo.
- **Hombros Aducción:** se realiza bajando los brazos a los lados del torso, figurando un semicírculo.
- **Hombros Flexión:** suba los brazos al frente del cuerpo figurando un semicírculo. y ejercicios de **Extensión:** brazos hacia atrás figurando un semicírculo. (ATLAS DE LA GIMNASIA, 2010)

DERIVADAS: variaciones de las posiciones corporales básicas. Cuclillas, Plancha, Sentado piernas cruzadas y extendidas, Plancha de rodillas.

2.4.2. GIMNASIA TERAPÉUTICA

CONCEPTO:

Desarrolla, mejorar y restablecer el movimiento y la funcionalidad normal. Su objetivo es reforzar grupos de músculos; y también para mejorar la capacidad muscular obteniendo fuerza y tensión .

El ejercicio terapéutico es una autoayuda al tratamiento que se lleva a casa. El proceso de saneamiento será más rápido en la medida que el paciente realice en casa la rutina de ejercicios diseñados por nuestros médicos y profesionales de cultura física. (Tratado de la Actividad Física, las actividades gimnásticas, 1974)

Para que ejercite diferentes movimientos y partes del cuerpo, balones terapéuticos, colchonetas de tratamiento en esta gimnasia el ejercicio físico sistematizado tiene fines terapéuticos y previene patologías tiene un tratamiento rehabilitador en las personas con la enfermedad ya instalada. (FRANCISCO, 1945.)

CLASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA TERAPÉUTICA

Se dividen en dos

GIMNASIA CORRECTIVA

Ayuda a corregir defectos congénitos mediante ejercicios especiales bajo prescripción médica. (HEINI, 1940)

GIMNASIA FUNCIONAL

Mejora las funciones de los órganos y sistemas del cuerpo como son el circulatorio, cardiovascular, digestivo, respiratorio.

“Combina técnicas como RPG (Reeducación Postural Global) y SGA (Strengthening Global Activo) de hecho que ayudan al trastorno articular, muscular o emocional, también para los que sientan falta de energía o sufran de estrés y contracturas, así como también para los que no tengan estos tipos de afecciones. (KUMLIEN, 1957).

2.4.3. GIMNASIA PRENATAL

CONCEPTO

La gimnasia es un conjunto de ejercicios adaptados que permite mejorar la calidad de vida de las mujeres embarazadas (Fukjestein, 2008)

TIPOS DE EJERCICIOS

CAMINAR

“Sobre la base del concepto anterior caminando prevenimos problemas circulatorios como los edemas y sus consecuencias, la hinchazón de piernas y pies, el estreñimiento, las hemorroides y el control en el aumento de peso sin forzar al organismo, porque es ejercicio aeróbico pero de bajo impacto”. (PALM ULRICH, 2009)

El método Pilates también es beneficioso y proporciona unas ventajas similares al yoga. Solo hay que tener en cuenta evitar las posturas o ejercicios que presionen el vientre o hagan peligrar nuestro equilibrio.

"Es conveniente realizar, como mínimo, dos veces por semana algún tipo de trabajo corporal, que permita conectarnos con nosotras mismas. Cuando la madre comprende los cambios claves que experimenta es más consciente de su cuerpo, sabe cómo aliviar sus molestias y no se asusta ante las mismas. "Puede disfrutar mejor de su embarazo, que es una etapa única e irreplicable de la vida, tal como lo es cada bebé". (STOPPARD, Embarazo Y Nacimiento, 1966)

EJERCICIOS KEGEL. Ejercita los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto encomendamos que tengas la vejiga vacía. Imagina que estás evitando eliminar gas e intentando detener el flujo de orina al mismo tiempo. La sensación es de "apretar y levantar": cerrar y detener los pasajes delantero y trasero. Asegúrate de estar apretando y levantando sin contraer la panza, apretar las piernas, contraer las nalgas o retener la respiración. En otras palabras, sólo los músculos del suelo pélvico deberían estar trabajando.

"Aunque es posible que al principio tengas problemas al utilizar estos músculos en forma aislada, resulta más fácil con la práctica. Puede ayudarte que coloques una mano en tu panza al hacer los ejercicios de Kegel para asegurarte de que esté relajada". (Kegel, EJERCICIOS DE KEGEL, 1940)

Los ejercicios que activan la circulación ayudan a aliviar y evitar los frecuentes calambres y la hinchazón de piernas y pies. "Cuanto mayor ejercicio realice la mamá menos serán las molestias propias del embarazo, sintiéndose mejor consigo misma y más ágil". (Kegel, EJERCICIOS DE KEGEL, 1940)

BENEFICIOS: practicar gimnasia física, una síntesis combinatoria de fuerza, movimiento, equilibrio, agilidad y armonía. Ambas, la gimnasia física y la mental, son prácticas de estimulación. La gimnasia general es no competitiva y tiende al pleno desarrollo individual. Aunque ya era practicada por los egipcios y también por

los chinos, combinando movimientos con técnicas respiratorias, los gimnastas o atletas de la antigua Grecia se ejercitaban con saltos y luchas, siendo para los atenienses un medio de lograr la plenitud y armonía, entre el cuerpo y el espíritu. Actualmente, la gimnasia griega, en su versión moderna, se denomina gimnasia acrobática. En el término completo prenatal se hará todo lo que ocurre antes del nacimiento.

CONTRAINDICACIONES

En el estado físico de la mujer embarazada, cabe agregar que existe una serie de contraindicaciones de carácter absoluto que la gestante no puede realizar el ejercicio por el riesgo que supone para la salud materno-fetal, y contraindicaciones de carácter relativo que requieren un intenso control médico para que estas mujeres puedan acogerse algún tipo de ejercicio físico.

2.4.5. CAMBIOS FISIOLÓGICOS DE LAS EMBARAZADAS

APARATO URINARIO

“Los riñones utilizan homeostasis mediante la producción de la orina que tiene alta concentración de Ph”. (Principios De Anatomía Y Fisiología , 1817)

Resulta oportuno decir que durante el primer trimestre puede tener la necesidad de orinar con más frecuencia, se debe al agrandamiento del útero que hace presión sobre la vejiga. Sobre todo al principio del embarazo. Alteraciones del olfato, Irritabilidad, cambios de carácter: Tristeza, euforia,.. Se experimenta cambios en el útero, la evolución o crecimiento del útero y el aumento del volumen del pecho son algunos de los cambios más evidentes que se producen a lo largo de la gestación. El crecimiento del útero en el embarazo provoca el desplazamiento de otros órganos: los pulmones se mueven hacia arriba y la espalda se curva hacia atrás. El útero comienza a expandirse desde las primeras etapas del embarazo, sin embargo, hasta el tercer mes de embarazo aproximadamente la barriga no habrá crecido lo suficiente como para

que la gestación sea evidente. El útero aumenta unas diez veces su peso a lo largo de la gestación, pasando de 60-80gr a 900-1200gr. Además, sus vasos sanguíneos (arterias y venas) experimentan importantes cambios.

Durante los primeros meses, las paredes uterinas son considerablemente más gruesas. En el segundo trimestre la musculatura comienza a distenderse, dando como resultado en adelgazamiento de la pared muscular.

VAGINA

Su vagina cambia a un color rojo vinoso, hay un aumento de flujo sobre todo al final del embarazo. (Tomo II, LEXUS.)

ESTRÍAS

Las estrías pueden aparecer en abdomen, caderas, mamas, debido al aumento de tamaño, son de color rojizas y se producen por la destrucción de las fibras de colágeno. (SANTOLLALLA, 2008)

VULVA

La vulva también adquiere un color violáceo pudiendo aparecer edemas y varices conforme avanza el embarazo. (Solórzano, 2010)

PIEL: los cambios son debidos a las hormonas. Pueden aparecer manchas en la cara por aumento de la pigmentación, también en areolas, genitales y línea alba.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

CORAZÓN

Es evidente el aumento del corazón y el cambio de la frecuencia cardíaca (latidos por minuto), disminuye la tensión arterial, la circulación sanguínea es más lenta sobre todo en las piernas debido al peso del útero que dificulta el retorno venoso de ahí la aparición de varices en piernas y vulva y el edema en los pies al estar mucho tiempo

en pie. Cambios sanguíneos En la sangre también se producen cambios, va a existir una anemia fisiológica del embarazo por lo que aumentan las necesidades de hierro. (GERARD, 1817,)

CIRCULACIÓN

Durante la gestación, para que el útero y el feto reciban suficiente oxígeno, por el organismo de la mujer circulan más litros de sangre. Ese aumento de volumen sanguíneo, que ronda el 40%, circulando por el cuerpo, puede favorecer la aparición de las varices.

Se trata de venas hinchadas (la sangre ejerce más presión sobre ellas) y a menudo dolorosas en las piernas, los labios de la vulva (varices en la vulva) y el ano (hemorroides).

El aumento de volumen sanguíneo también hacen que los tejidos acumulen líquido, lo cual puede llevar a los primeros indicios de edema, los más habituales: la hinchazón de tobillos y pies (en menor medida, también pueden verse afectados las manos y el rostro).

Esto sucede porque conforme avanza la gestación la presión del útero hace que la sangre que sube hacia el corazón circule más despacio: el fluido de las venas se retiene en los tejidos de pies y tobillos.

2.4.6. PREPARACIÓN PARA EL PARTO

La primera consulta Se debe hacer a las 15 semanas de amenorrea, es decir, a las 13 semanas de embarazo. Es la más importante, se te hará una revisión médica completa para realizar un balance sobre tu estado de salud general. Es un estudio muy completo: tiene en cuenta tus antecedentes médicos, quirúrgicos, ginecológicos, así como el modo en el que estás viviendo el inicio del embarazo. El médico intentará determinar la fecha de la concepción, alergias, enfermedades hereditarias...). (STOPPARD, Embarazo Y Nacimiento Editorial, 1966)Se controla el peso, corazón,

piernas y tensión arterial. También te hará un examen ginecológico: pechos y cuello con el espéculo, así como una citología si es necesaria, y un control obstétrico (palpación vaginal del útero). También se puede realizar una ecografía para verificar la localización intrauterina del embrión, así como su aspecto y frecuencia cardiaca. El médico también solicitará unos análisis de sangre, cuyos resultados recibirás. Esta analítica permite:

- determinar completamente el grupo sanguíneo,
- una numeración de la fórmula sanguínea y de las plaquetas,
- una serología para la rubéola y la toxoplasmosis, VIH y, hepatitis C.

El análisis de orina permite determinar la presencia de albúmina y azúcar, y detectar una infección o anomalía renal. Necesitarás otra consulta con tu médico para comentar los resultados. Se mide el cuello uterino, su tamaño y el corazón del bebé. También se realiza un examen general de tu salud y un análisis de orina. Examen de sangre si no te has vacunado contra la toxoplasmosis, para comprobar que no la has contraído. Puede que el médico también te proponga una consulta psicosocial si lo cree necesario durante el 4º mes. Se hace una ecografía morfológica, que permite detectar posibles malformaciones. En este momento el médico te propondrá si deseas conocer el sexo del bebé. Puede que el médico también te proponga un análisis sanguíneo para la tricotomía 21. Además de las pruebas habituales, te efectuarán una serología para detectar una posible hepatitis y diabetes, y para estudiar las aglutininas (anticuerpos) irregulares en las mujeres con Rh negativo. Si tienes Rh negativo y tú pareja Rh positivo, te pondrán una vacuna. Visita rutinaria para controlar que todo va bien. En este control, realizado normalmente por el tocólogo, tiene lugar la tercera ecografía. También se examina la pelvis para preparar el parto. Se realiza también un análisis de la albúmina en la orina cada 10 días para detectar una toxemia gravídica o una infección urinaria. Una biopsia vaginal permite estudiar el estreptococo B.

PROFILAXIS

Se conoce como profilaxis a aquello que se lleva a cabo o se utiliza para prevenir la aparición de una enfermedad o el surgimiento de una infección. La medicina profiláctica, en este sentido, es la rama de la medicina que se orienta a la prevención. (LAND, 2010)

RELACIONES SEXUALES

El deseo sexual puede cambiar durante el embarazo dependiendo de la etapa y el trimestre de gestación, no obstante no existe una regla fija ya que en algunas mujeres aumenta y en otras disminuye.

NUTRICIÓN

Es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes,¹ manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc. (Wikipedia, 2015)

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias.² Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas

Tome al menos 1,5 litros de agua al día. Debe incluir en la dieta diaria frutas con su piel y verduras.

coma legumbres, frutos secos, pan y cereales integrales.

Sírvase alimentos de todos los colores, rojo, verde, café, amarillo, tomate, blanco.

VESTIMENTA

La ropa debe ser de algodón o lino. Usar ropa hecha en lycra u otros materiales pueden causarte alergias en la piel, según el crecimiento de los senos y las caderas. La ropa debe estar apropiada para el estado. Debe evitarse la ropa interior muy pequeña, pues esto favorece la aparición de infecciones vaginales y malos olores.

El calzado debe ser cómodo para evitar torceduras en los pies, caídas o transpiración. Lo ideal es usar faldas y los vestidos largos en el embarazo. Te sentirás más cómoda y libre para desplazarte.

2.4.7. ESTADO DE GESTACIÓN

CONCEPTO

Es un período, el cual transcurre desde el momento de la Concepción hasta el momento conocido como parto, debido a esto existen cambios emocionales y fisiológicos, el desarrollo en el útero se llama el período de gestación o embarazo

La gestación humana, generalmente llamado el embarazo se refiere al principio el tiempo desde la concepción hasta el parto. Sin embargo, como la mayoría de las mujeres no saben la fecha exacta de la concepción, la fecha a partir del primer día de su último período se tiene en cuenta para calcular el período de gestación. Por lo tanto, a pesar de que el bebé se dice que es en el vientre durante 38 semanas, el período de gestación puede ser en cualquier lugar entre las 37 semanas a 42 semanas. Vamos a saber más acerca de esto como la duración del embarazo por cada mujer será diferente dependiendo de una variedad de factores. “Es preciso hacer la fuerza correcta de acuerdo al estado y confiar en lo que el cuerpo nos va mostrando”,

"Realizar movimientos no forzados, envolventes y de estiramiento acordes a cada etapa". (Fukjestein l. , 2013)

Gestación (embarazo): proceso de crecimiento y desarrollo fetal intrauterino; abarca desde el momento de la concepción (unión del óvulo y el espermatozoide) hasta el nacimiento. El embarazo tiene una duración de 280 días, aproximadamente, 40 semanas, por lo tanto , el parto se produce entre 37 – 42 semanas se considera normal, mientras que un bebé nacido antes de las 37 semanas se llama pre-término y el bebé que nace después de 42 semanas se llama post-término.

El uso de ecografía durante el embarazo. Esto se realiza mediante la aplicación de un conductor gelatina en el vientre de la mujer y las ondas sonoras son capturados con la ayuda de un transductor que se mueve alrededor del estómago. Las ondas de sonido presentes en el abdomen se transfieren a un monitor como una imagen bidimensional. A través de esta imagen, no sólo el crecimiento del bebé puede ser monitoreado, pero el médico también puede determinar la edad gestacional.” Ecografía del embarazo no sólo se utiliza para conocer el período de gestación, sino también para comprobar los problemas de salud del feto, embarazo ectópico, embarazo múltiple”. (MONTERO, 2014)

PRIMER TRIMESTRE

Primero el feto se adhiere al útero y se extiende hasta la finalización del tercer mes de embarazo. Aunque muchas mujeres no llegan a saber que están en estado de gestación al principio, un poco de sangrado experiencia de la implantación do. Sin embargo, esto es muchas veces erróneas ser períodos menstruales. Sin embargo, es durante el primer trimestre, especialmente durante la quinta o sexta semana de embarazo, que los signos de embarazo, comienza a aparecer. Uno de los síntomas más comunes del embarazo que se produce durante el primer trimestre son las náuseas matutinas. Uno puede sentir náuseas y también pueden experimentar vómitos, fatiga y cansancio. Tomar una prueba de embarazo casera durante este tiempo se puede determinar si una mujer está embarazada. Es importante tener mucho

cuidado durante este período porque la mayoría de los abortos involuntarios se ha informado que han tenido lugar durante los primeros tres meses del embarazo.

SEGUNDO TRIMESTRE

Seguidamente a partir del cuarto mes y se extiende hasta el sexto mes de embarazo, el bebé en el útero se desarrolla día a día. Además, es también durante el cuarto mes, más específicamente durante la semana 19 o 20 del embarazo, que el feto comienza a hacer movimientos. Sin embargo, esto no tiene que ser común para todas las mujeres, y no son muchos los que experimentan los movimientos fetales mucho más tarde en su embarazo. Otra novedad importante que se produce durante el segundo trimestre es que el género del feto se puede determinar por el momento.

TERCER TRIMESTRE

Finalmente son los tres últimos meses de embarazo y es un período crucial, ya que el cuerpo se prepara para el parto. El tamaño del bebé, así como la madre de la se incrementa considerablemente en esta etapa y el feto comienza a cambiar su posición, desplazando hacia abajo. Las mujeres pueden tener que someterse a un poco de dolor y molestias en la columna vertebral y las costillas debido a esto. Cuando el feto alcanza las 38 semanas en el útero, la madre comienza a tener contracciones uterinas, que es el primer signo de parto. El método normal de entrega es a través de la vagina, sin embargo, una cesárea puede llevarse a cabo, si surgen ciertas complicaciones. Si no hay ningún signo de dolor en el parto o contracciones uterinas, incluso después de 42 semanas de embarazo, el médico puede tratar de inducir el parto como después de esto, el riesgo de complicaciones es probable que aumenten.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

En el desarrollo de la investigación se realizará con los siguientes enfoques: cualitativo porque tratara de explicar las implicaciones filosóficas y cuantitativas, porque permitirá definir correctamente al problema, planteada la hipótesis aceptada mantendrá una relación funcional entre las variables para el análisis de la información. Investigación Bibliográfica o Documental Es el primer paso a seguir en una investigación científica, en la cual se analizará toda la información escrita que sea posible y que estese al alcance, a través de una minuciosa lectura científica y la realización de resúmenes de diferentes documentos como tesis de grado, libros, revistas científicas, entre otras, las mismas que permitan hacer un vínculo entre los antecedentes históricos y lo actual. Investigación de Campo La información que presenta la investigación de campo es primaria, teniendo como consecuencia conocimientos más reales sobre el problema, porque permite el contacto directo del investigador con la realidad.

En la investigación de campo las técnicas a utilizarse son la encuesta y la observación de campo, ya que en su desarrollo presentan mayor complejidad y por ende los resultados que arrojan son de más fácil interpretación y análisis.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Para la realización de la presente investigación se aplicará los siguientes tipos de investigación.

Bibliográfica: porque se utilizó material bibliográfico como son: revista, periódicos, libros y páginas de internet.

De campo: porque se realizara en el departamento de cultura física de la Universidad Técnica de Ambato, para así lograr obtener los datos necesarios para la investigación.

3.3. NIVEL O TIPOS DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación Descriptiva

Se aplicará con el propósito de desarrollar y describir como incide la falta de una guía de gimnasia prenatal para las gestantes que acuden “a la Universidad Técnica de Ambato ” evaluando las características del fenómeno en mención, es decir se encargara de describir y medir con la mayor precisión posible el mismo, tomando en cuenta espacio tiempo, también tendrá como técnicas de recolección de información primaria la utilización de la encuesta y la observación de campo.

En el comienzo de mi investigación la aceptación no fue total ya que hubo una reacción de resistencia por falta de conocimiento de las bondades de

INVESTIGACIÓN EXPLICATIVA

Se trata de explicar un programa completo de gimnasia prenatal para incentivar el control médico en la Universidad Técnica de Ambato.

El objetivo del presente estudio es investigar la influencia de un programa de ejercicio físico de intensidad moderada realizado durante toda la gestación sobre la percepción de salud de la gestante. En la actualidad cada vez son más las mujeres que quieren mantenerse activas durante la gestación, y más los profesionales de la salud

que lo recomiendan. Ese tipo de estudios puede ayudar a escoger el tipo, duración y frecuencia del ejercicio físico más adecuados y que mayores beneficios reportan. Este tipo de programa puede contribuir a mejorar otros aspectos emocionales durante el Embarazo, la forma en que se enfrenta una mujer al parto y al periodo postparto.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN. En el concepto de población se encuentra que es la precisión de un Conjunto finito o infinito de personas que presentan características comunes.

Destacamos algunas definiciones:

Lo constituyen 60 gestantes, que acuden a la Universidad Técnica de Ambato. a diversas facultades y carrera, teniendo como sede el departamento de educación física.

No se tomar muestra ya que la población no es tan grande.

POBLACIÓN	PORCENTAJE	FRECUENCIA
Estudiantes	100 %	60
 TOTAL	100%	60

Tabla N: 1

Población a investigar

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

3.5.1. Variable Independiente: Gimnasia Prenatal

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
Es un conjunto de ejercicios adaptados que permite mejorar la calidad de vida de las mujeres embarazadas	Ejercicios adaptados Calidad de vida	relajación estiramiento -Bienestar físico Bienestar mental	¿Ha realizado ejercicios de relajación durante el embarazo? ¿Ha realizado ejercicios de estiramiento en el embarazo? ¿Dedicaría unos 15 minutos a practicar gimnasia prenatal usando un manual?	TÉCNICA La encuesta INSTRUMENTO Cuestionario Estructurado.

CUADRO No 2 VARIABLE INDEPENDIENTE

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

FUENTE: Investigador

3.5.2 Variable dependiente: Estados De Gestación

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
Es un período, el cual transcurre desde el momento de la Concepción hasta el momento conocido como parto. El tiempo durante el cual se completa el embrión o el feto se desarrolla en el útero se llama el período de gestación o embarazo, siendo un tiempo en el que el estado emocional se ve alterado por la sensibilidad de la gestante .	Concepción Embarazo Estado Emocional	planificación del embarazo preparada físicamente para la Concepción control emocional	¿ Usted planifico su embarazo? ¿Piensa usted que tiene un buen estado emocional o mental? ¿Piensa usted que su salud está en optimo estado? ¿Fue el embarazo no deseado? ¿Se ha sentido deprimida durante su embarazo? ¿Se ha realizado controles regulares acerca de su estado emocional durante el embarazo?	TÉCNICA La encuesta INSTRUMENTO Cuestionario Estructurado.

CUADRO No 3 VARIABLE DEPENDIENTE

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

FUENTE: Investigador

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación.
2. ¿Sobre qué aspectos?	Asuntos de embarazo y gimnasia prenatal
3. ¿Quién?	Investigador : Paulina Tibán
4. ¿A quiénes?	Investigadora: estudiantes en estado de gestación
5. ¿Cuándo?	Noviembre 2015
6. ¿Dónde?	Universidad Técnica De Ambato
7. ¿Cuántas veces?	1
8. ¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
9. ¿Con que?	Cuestionario Estructurado
10. ¿En qué situación?	Todas las actividades

Tabla 4 Plan de Recolección de información

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

3.7. TÉCNICA E INSTRUMENTOS

3.7.1 TÉCNICA

Para esta investigación se utilizara la técnica de la observación directa porque nos permite visualizar todos los aspectos relacionados con la investigación realizada

3.7.2. INSTRUMENTOS

Para esta investigación se utilizara la encuesta porque permite recopilar datos de una población, grande o pequeña para la contestación de las preguntas y el y gasto logístico es menor.

El instrumento que se aplicara para esta investigación será el cuestionario cerrado esta facilitara al encuestado la sección de la alternativa o alternativas que a su criterio, considere correctas.

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los datos recogidos se transformaran siguiendo los siguientes procedimientos
Revisión crítica: la información recogida, es decir limpieza la información defectuosa, no pertinente, incompleta,..

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales , para corregir fallas de contestación

Tabulación o cuadros según las variables

Representación gráfica de datos ,la cual puede ser, escrita,, tabular o a través de representaciones gráficas.(Herrera & Medina ,2004)

Se analizó los resultados estadísticos e acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.

Se interpretó los resultados, con la fundamentación del marco teórico en el aspecto pertinente.

Se comprobó y verifico la hipótesis.

Se establece conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ENCUESTA DIRIGIDA A LAS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD

TÉCNICA DE AMBATO.

En el presente trabajo de investigación se utilizó como técnica principal la encuesta, cuyo instrumento fue la entrevista, esta entrevista consta de 10 preguntas, las cuales aplicaron 60 estudiantes de todas las facultades de la Universidad Técnica De Ambato, que consta con permisos y autorización de el departamento de educación física oficio que consta como adjunto al trabajo investigativo.

Para el análisis de los resultados se utilizaron tablas de frecuencia que tendrán valores numéricos y porcentajes de cada ítem. La representación será gráfica a través de pasteles que van a mostrar los resultados de las tablas mediante porcentajes.

4.2. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

La interpretación de los resultados se mostrará en cada pregunta o ítem de la encuesta y se hará después de clasificar, tabular y representar gráficamente los resultados obtenidos. La interpretación de los resultados representará una conclusión general del investigador acerca del resultado obtenido en cada ítem.

**ENCUESTA REALIZADAS A ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
 AMBATO
 PREGUNTA #1**

¿Piensa usted que tiene un buen estado emocional o mental?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	SI	58	96,67%
2	NO	2	3,33%
		60	100,00%

*Tabla N: 5 frecuencias preguntas 1
 Elaborado por :Paulina Rocío TibánPadilla
 Fuente: Investigación*

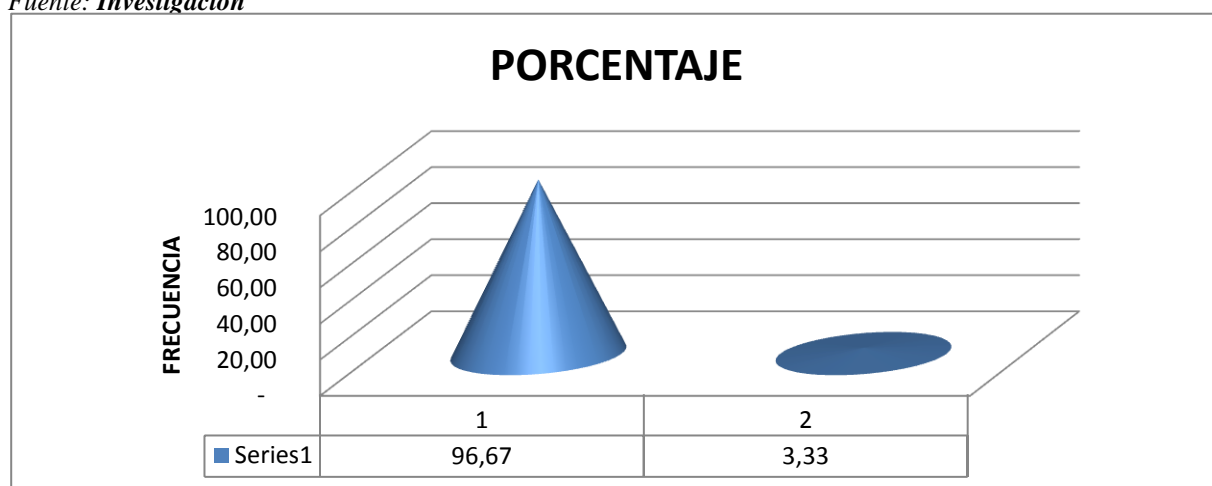


GRAFICO 5 FRECUENCIA PREGUNTA; 1

Elaborado Por Paulina Tibán

Fuente: Investigación

Análisis: El 96.67% consideran que tiene un buen estado de salud emocional o mental esta en optimo estado sabiendo que por el estado de gestación aparecen enfermedades estacionales , sin que sean visibles, solo confirmables con pruebas sanguíneas , por el otro lado el 3.33% considera que su salud no está en optimo estado.

Interpretación Por lo tanto se deduce que la mayor parte de las encuestadas conocen que su salud está en buen estado y se podría mejorar esta condición a un excelente estado emocional .

PREGUNTA #2

¿PIENSA USTED QUE SU SALUD ESTA EN OPTIMO ESTADO?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	46	76,67%
2	No	14	23,33%
		60	100%

Tabla N:6 pregunta N:2

Elaborado por :Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

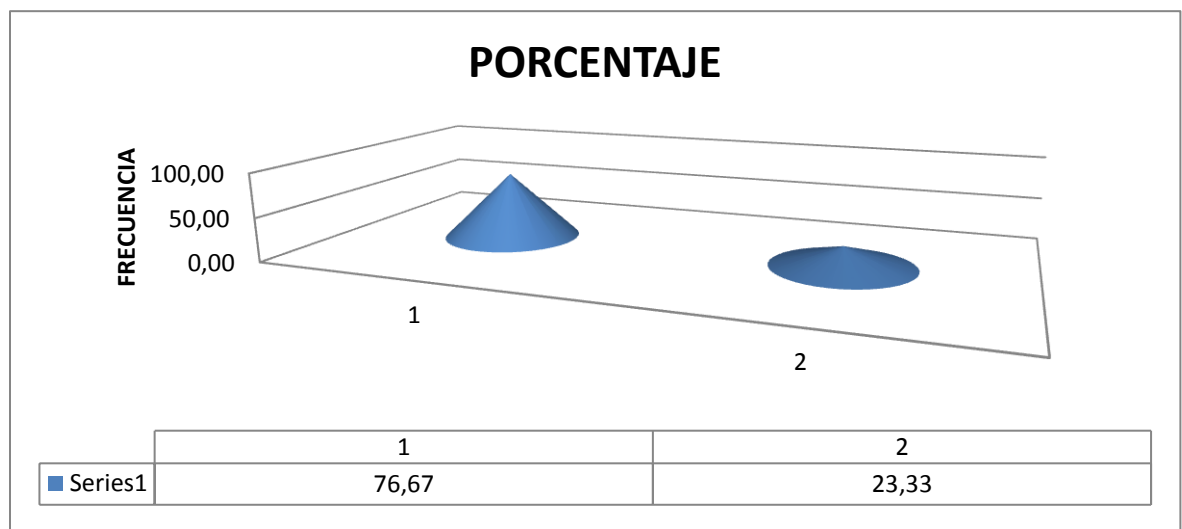


GRAFICO 6 FRECUENCIA PREGUNTA; 2

Elaborado Por Paulina Tibán

Fuente: Investigación

Análisis:

El 76.67% sabe que salud está en optimo estado mientras que el 23.33%. Se considera que no tiene un buen estado de salud.

Interpretación

Por consiguiente se aprecia que el sentido de la felicidad que se relaciona a su vez con una buena calidad de vida , y lo que se pretende es conseguir un óptimo estado de salud integral para la futura madre.

PREGUNTA #3
¿FUE EL EMBARAZO NO DESEADO?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	48	80,00 %
2	No	12	20,00%
		60	100,00%

Tabla N:7 pregunta N:3

Elaborado por : Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

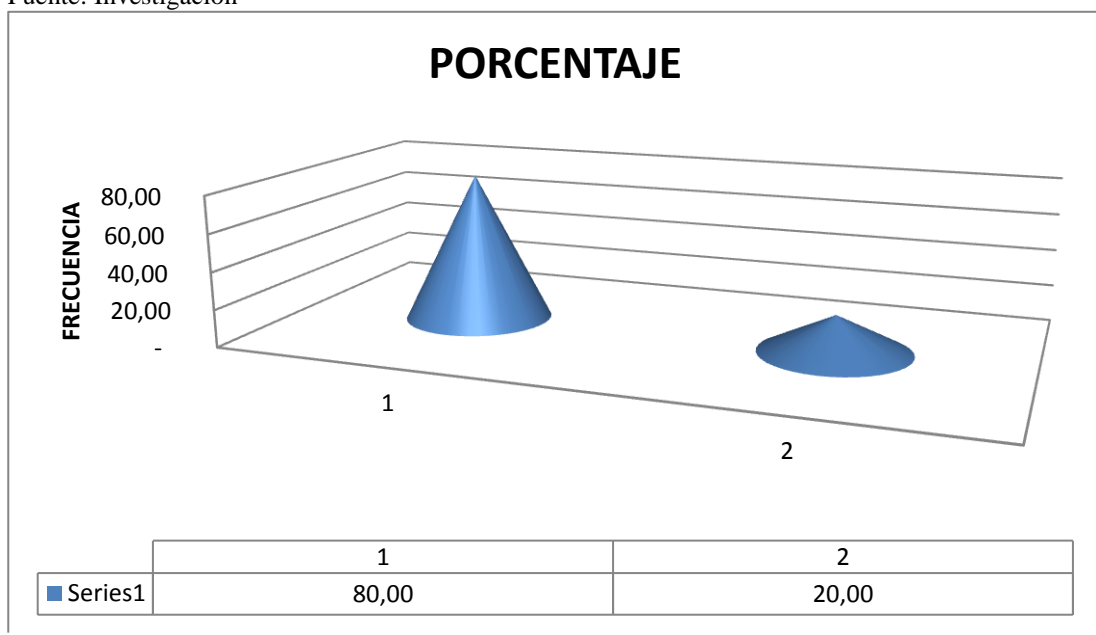


GRAFICO 7 FRECUENCIA PREGUNTA; 3

Elaborado Por Paulina Tibán

Fuente: Investigación

Análisis:

El 85% expreso que si es el embarazo fue deseado mientras que el 20% contesto que no era el embarazo deseado por lo que se resalta un interés por formar grupos de embarazadas motivadas a realizar gimnasia prenatal

Interpretación

Entre tanto se interpreta que con actividades gimnastas se puede realizar estimulación a las futuras madres para anhelar el bienestar de su hijo y el de ella también.

PREGUNTA #4

¿HA REALIZADO EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DURANTE SU EMBARAZO?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	48	78,33 %
2	No	12	21,67%
		60	100,00%

Tabla N:8 pregunta N:4

Elaborado por : Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

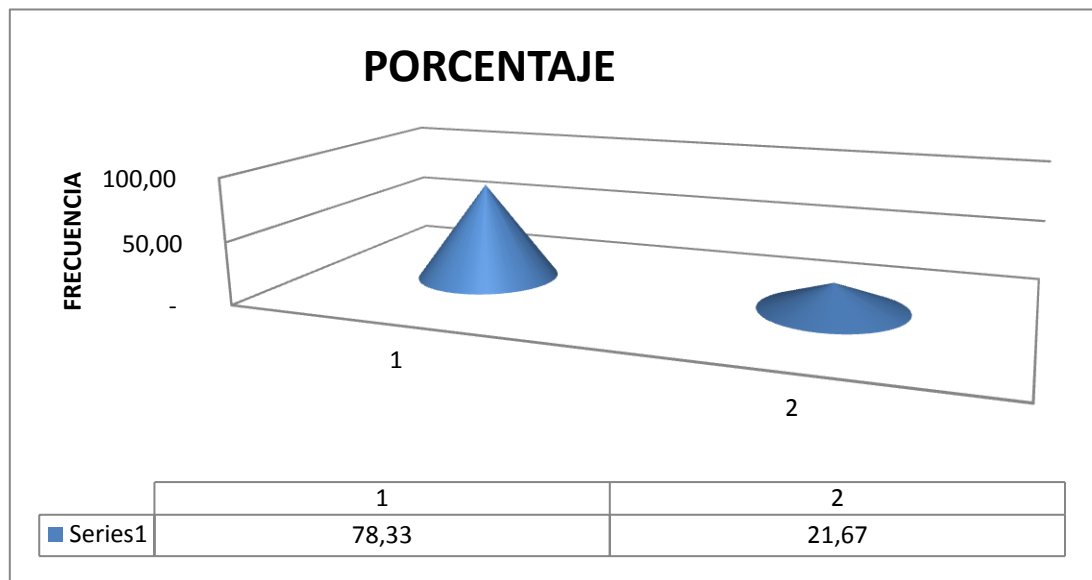


GRAFICO 8 FRECUENCIA PREGUNTA; 4

Elaborado Por Paulina Tibán

Fuente: Investigación

Análisis: Del 100% ,El 78.33% si ha realizado algún tipo de ejercicio de relajación mientras que el 21.67 % no ha realizado ningún tipo de ejercicio de relajación durante el embarazo

Interpretación Se adquirido otro factor de riesgo, la tristeza, que se incrementa en el estado gestacional. Las hormonas son sustancias químicas producidas por el cuerpo en inestabilidad en el embarazo. Algunas hormonas pueden afectar las partes del cerebro que controlan las emociones y el estado de ánimo.

PREGUNTA #5

¿SE HA REALIZADO CONTROLES REGULARES ACERCA DE SU ESTADO EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	51	85,00%
2	No	9	15,00%
		60	100,00%

TablaN:9preguntaN:5

Elaborado por : Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

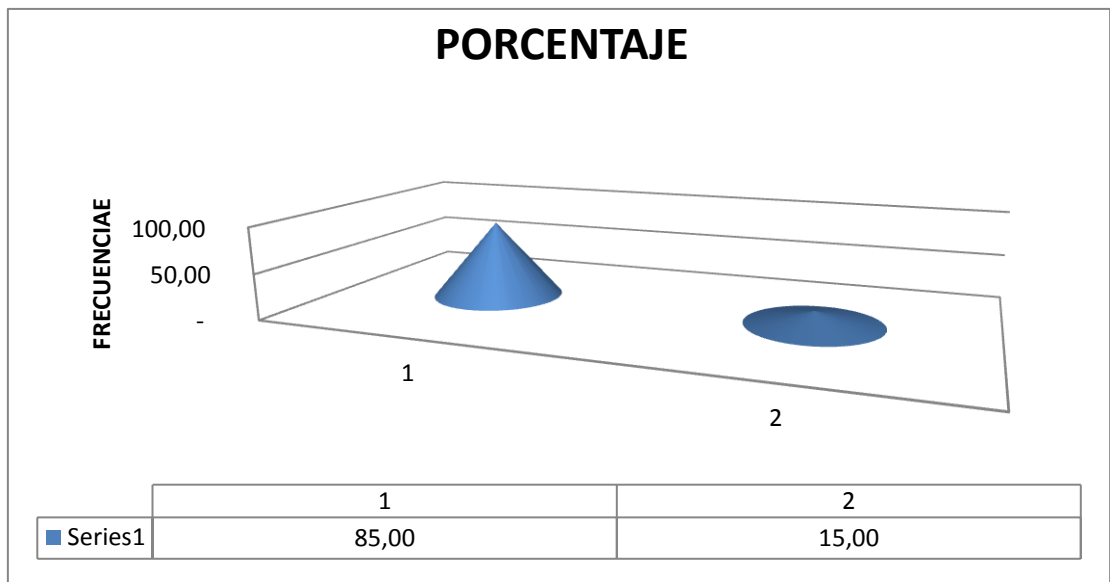


GRAFICO 9 FRECUENCIA PREGUNTA; 5

Elaborado Por Paulina Rocio Tibán padilla

Fuente: Investigación

Análisis: Del 100% el 85,00% afirmó que se ha realizado controles regulares durante el embarazo por otra parte el 15,00% respondió que no se ha hecho estos controles en ninguna etapa de su embarazo

Interpretación Sin embargo son de suma importancia para el bienestar de la mujer embarazada y de su hijo tener controles previos al nacimiento del bebe,

PREGUNTA #6

¿HA REALIZADO EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DURANTE EL EMBARAZO?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	2	3,33%
2	No	58	96,67 %
		60	100,00%

Tabla N:10 pregunta N:6

Elaborado por :Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

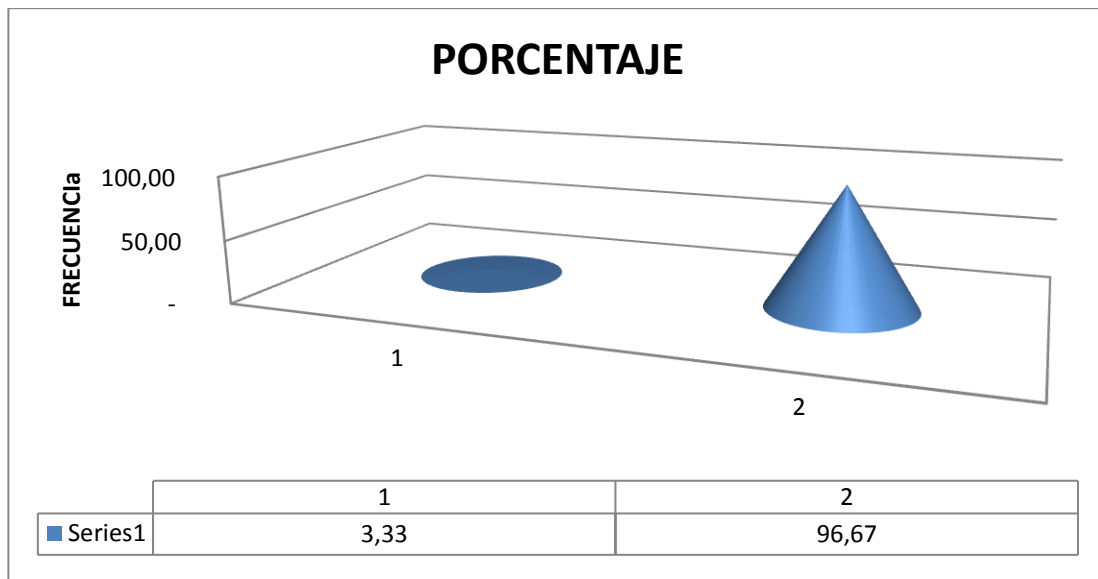


GRAFICO 10 FRECUENCIA PREGUNTA; 6

Elaborado Por Paulina Rocío Tibán padilla

Fuente: Investigación

Análisis: Del 100% el 3.33% manifestó que si se ha realizado ejercicios de estiramiento mientras que el 96,67% respondió que no se ha realizado ningún tipo de ejercicios durante su embarazo

Interpretación Mi Investigación tiene muchas expectativas y que las gestantes no tiene ningún tipo de conocimiento en realizarse estos ejercicios y se debe dar a conocer los múltiples beneficios que tiene el realizar los ejercicios de estiramiento para alivianar calambres propios de esta etapa .

PREGUNTA #7

¿HA REALIZADO EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DURANTE EL EMBARAZO?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	1	1,67%
2	No	59	98,33 %
		60	100,00%

Tabla N:11 pregunta N:7

Elaborado por : Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

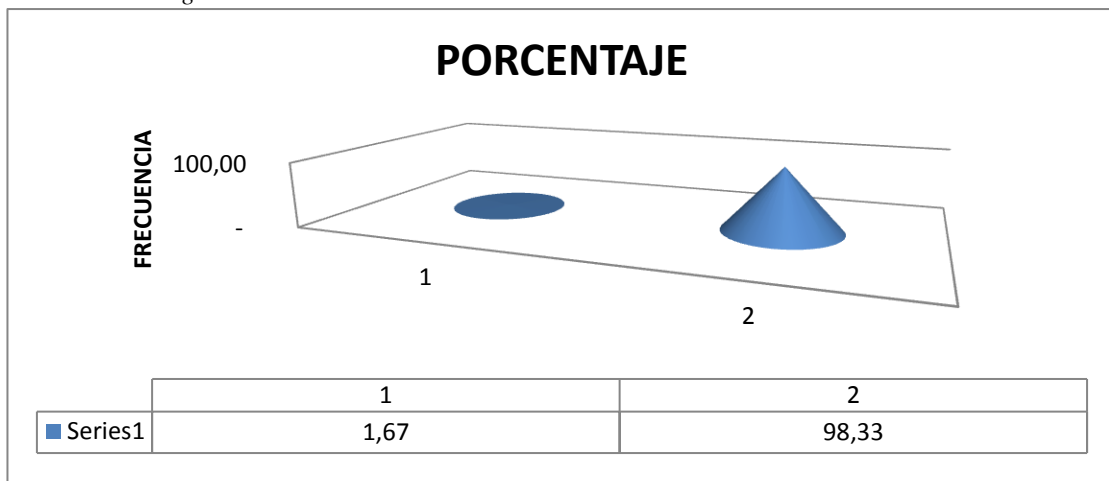


GRAFICO 11 FRECUENCIA PREGUNTA; 7

Elaborado Por Paulina Rocio Tibán padilla

Fuente: Investigación

Análisis: Del 100% el 1.67% dijo que si ha practicado ejercicios de relajación y con un vasto porcentaje el 98.33% respondió que no ha realizado ejercicios de relajación durante el embarazo .

Interpretación Hay una clara necesidad de conocer las bondades de realizar estos ejercicios para las madres que cambian su cuerpo durante la gestación y se interpreta que muchas desconocen este tipo de ejercicios que permitirán dar a luz por medio de parto normal y mejoraran la respiración para esta labor.

PREGUNTA #8

¿CONOCE LA EXISTENCIA DE LA GIMNASIA PRENATAL?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	22	36,67%
2	No	38	63,33%
		60	100,00%

Tabla N:12 pregunta N:8

Elaborado por : Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

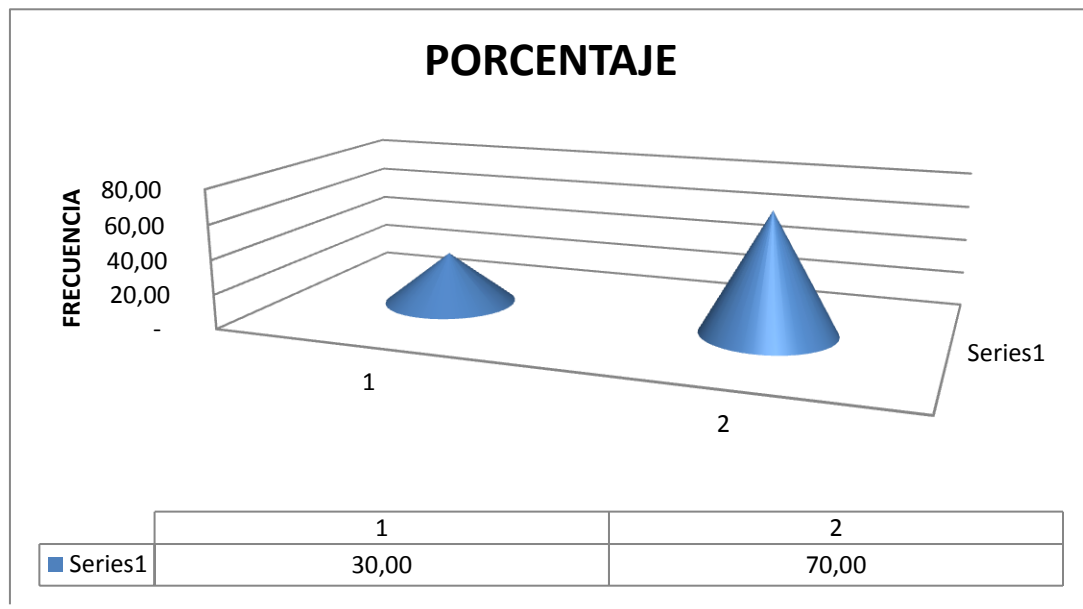


GRAFICO 12 FRECUENCIA PREGUNTA; 8

Elaborado Por Paulina Rocío Tibán padilla

Fuente: Investigación

Análisis: Del 100% el 36.67% replicó que si conoce de la existencia de la gimnasia prenatal sin embargo el 63,33% argumentó conocer de la existencia de la gimnasia prenatal.

Interpretación En consecuencia se interpreta que falta de difundir la gimnasia prenatal en conjunto con personal docente de la institución y futuros profesionales de cultura física.

PREGUNTA #9

¿DEDICARÍA 15 MINUTOS A PRACTICAR GIMNASIA PRENATAL?

ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	18	30,00 %
2	No	42	70,00%
		60	100,00%

Tabla N:13 pregunta N:9

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

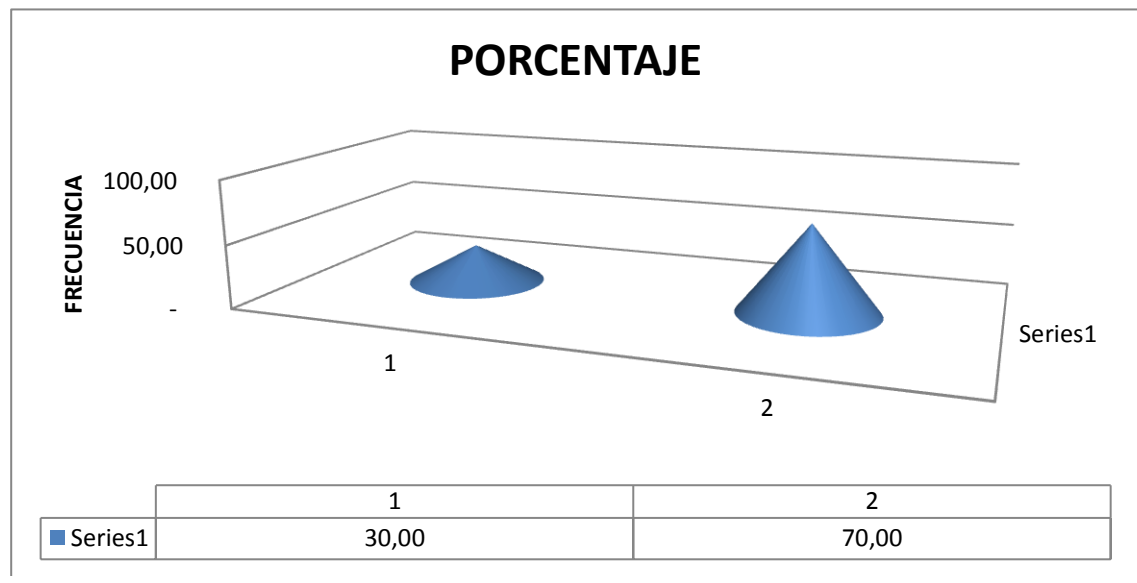


GRAFICO 13 FRECUENCIA PREGUNTA; 9

Elaborado Por Paulina Rocío Tibán padilla

Fuente: Investigación

Análisis:

Del 100% el 70% dedicaría unos 15 minutos a practicar gimnasia prenatal entre tanto el 30% no dedicaría unos 15 minutos a practicar gimnasia prenatal.

Interpretación

Se enfatiza en el desconocimiento de las bondades de conocer y practicar gimnasia prenatal

Pregunta #10 ¿ESTARÍA DISPUESTA A PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE GIMNASIA PRENATAL?

ÍTEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	NO	13	21,67 %
2	SI	47	78,33%
		60	100,00%

Tabla N:14 pregunta N:10

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

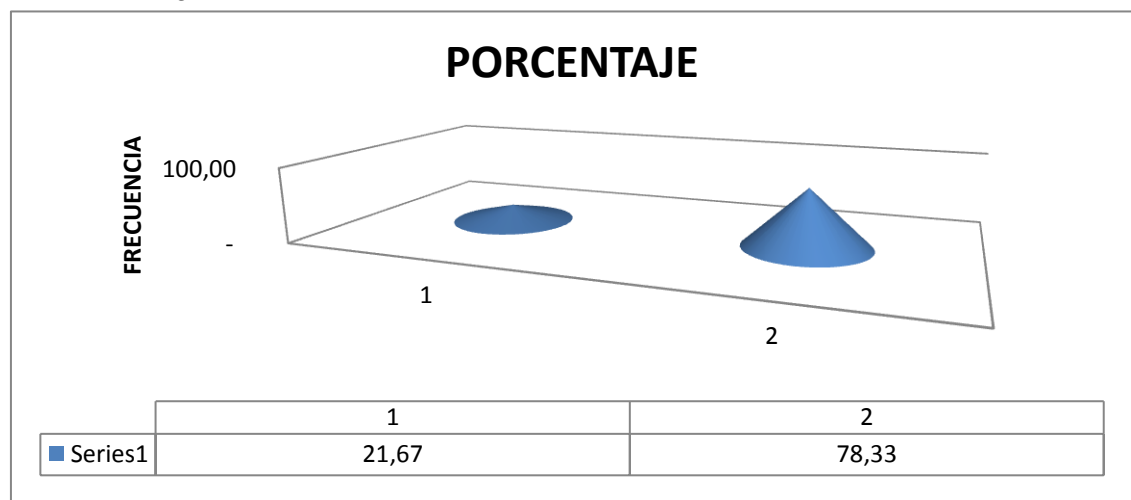


GRAFICO 14 FRECUENCIA PREGUNTA; 10

Elaborado Por Paulina Rocío Tibán padilla

Fuente: Investigación

Análisis:

Del 100% el 21,67% no estaría dispuesta en participar en un programa de gimnasia prenatal por otro lado el 78,33% contesto que si estaría dispuesta a participar en un programa de gimnasia prenatal

Interpretación

Se entiende que por el tiempo y las obligaciones estudiantiles propias del medio , las estudiantes no asistirían a un programa físico pero si al entregar una guía maternal de gimnasia prenatal si se informarían

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para la verificación de la hipótesis se utiliza una operación no paramétrica, conocida como prueba de Chi cuadrado, por lo que se utilizan dos variables en consiguiente se aplica la prueba de independencia. Para lo cual se verificará las dos cualidades o variables referidas a individuos de una población relacionada.

4.3.1. MODELO LÓGICO

Hipótesis Nula:

Ho: La gimnasia prenatal **NO** incide positivamente en el desarrollo de la gestación de las mujeres en estado de gestación de la Universidad Técnica de Ambato provincia del Tungurahua.

Hipótesis afirmativa alternativa

(H₁)La gimnasia prenatal **SI** incide positivamente en el estado de gestación de las mujeres en estado de gestación de la universidad técnica de Ambato provincia del Tungurahua .

4.3.2. Modelo Estadístico

Para la verificación de la hipótesis se va a emplear la siguiente formula estadística cono chi cuadrado.

4.3.3. Representación fórmula

En donde

χ^2 : chi cuadrado

O: Frecuencia observada

He: frecuencias esperadas

$$\chi^2 = \sum \frac{(o-e)^2}{e}$$

4.3.4. COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS

Al azar se toma los ítems que representen a la variable determinada con el fin de comprobar la hipótesis se realiza este procedimiento para definir mayor influencia en la respuesta.

4.3.5. Frecuencias Observadas

POBLACIÓN	FRECUENCIAS OBSERVADAS		
	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
Independiente 4. ¿Se ha sentido deprimida durante su embarazo?	34	26	60
Dependiente 10. ¿Estaría dispuesta a participar en un programa de Gimnasia prenatal?	47	13	60
Total	81	39	120

GRÁFICO 15 POBLACIÓN

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

4.3.6. Frecuencia Esperada

POBLACIÓN	FRECUENCIA ESPERADA		
	SI	NO	SUBTOTAL
60	40.5	19.5	60
60	40.5	19.5	60
TOTAL			120

GRÁFICO 16 FRECUENCIA ESPERADA

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

3.7. CÁLCULO DEL CHI CUADRADO

Aplicación de la fórmula frecuencia esperada

26	OBSERVADOS(O)	ESPERADOS(e)	O-E	(O-E)	$\frac{(o-e)^2}{e}$
	34	40,5	-6,5	42,25	1,04
	12	19,5	-6,5	42,25	2,17
10	47	40,5	-6,5	42,25	1,04
	13	19,5	6,5	42,25	2,17
		120			
	Chi cuadrado calculado (x^2 calc)				

GRÁFICO 17 CALCULO CHI CUADRADO

Elaborado por: Paulina Tibán

Fuente: Investigación

4.3.8. Explicación de la Región de Aceptación y rechazo

La presente se hace tomando un nivel de significancia del 5% lo que equivale a un valor numérico de 0.05, por lo tanto

$$\alpha = 0.05$$

para el cálculo de los grados de libertad se va a utilizar la siguiente fórmula:

grados de libertad : 1

chi calculado : 6,42

En donde

gl: grados de libertad

r: número de categoría (número de columnas)

k: número de muestra (número de filas)

Se procede a reemplazar con los valores respectivos, calculando de la siguiente manera:

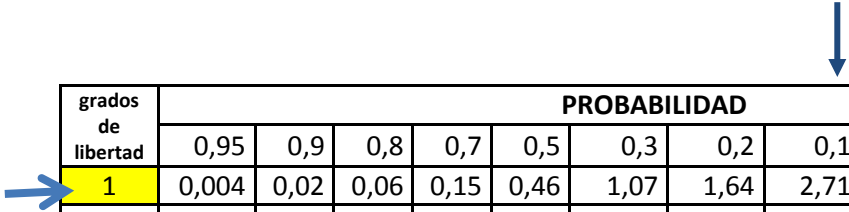
$$G1 = (f-1)(c-1)$$

$$G1 = (2-1) (2-1)$$

$$G1 = (1)(1)$$

$$G1 = 1$$

Luego el valor de chi cuadrado de tabular en base a los valores de los grados de libertad y el valor numérico de significancia de la siguiente tabla de distribución



grados de libertad	PROBABILIDAD											
	0,95	0,9	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2	0,1	0,05	0,01	0,001	
1	0,004	0,02	0,06	0,15	0,46	1,07	1,64	2,71	3,84	6,64	10,83	
2	0,1	2,21	0,45	0,71	1,39	2,41	3,22	4,6	5,99	9,21	13,82	
3	0,35	0,58	1,01	1,42	2,37	3,66	4,84	6,25	7,82	11,34	16,27	
4	0,71	1,06	1,65	2,2	3,36	4,88	5,99	7,18	9,49	13,28	18,47	
5	1,14	1,61	2,34	3	4,35	6,06	7,29	9,24	11,07	15,28	20,52	
6	1,63	2,2	3,07	3,83	5,35	7,23	8,56	10,64	12,59	16,81	22,46	
7	2,17	2,83	3,82	4,67	6,35	8,38	9,8	12,02	14,07	18,48	24,32	
8	2,73	3,49	4,59	5,53	7,34	9,52	11,03	13,36	15,51	20,09	26,22	
9	3,32	4,17	5,38	6,39	8,34	10,66	12,24	14,68	16,92	21,67	27,88	
10	3,94	4,86	6,18	7,27	9,34	11,78	13,44	15,98	18,31	23,21	29,59	
	NO SIGNIFICATIVO								SIGNIFICATIVO			

GRÁFICO 18 TABLA DE DISTRIBUCIÓN

Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla

Fuente: Investigación

$$x^2_{\text{tab}} = 3.84$$

4.3.9. DECISIÓN FINAL:

Con 1 grado de libertad con un nivel de 0,05 para 1 grado de libertad a un nivel 0,05= se obtiene de la tabla 3.84 y como el valor del chi cuadrado calculado es .6,42 se encuentra en la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula que por lo que acepta la hipótesis alternativa que dice:

La gimnasia prenatal **SI** influye en el desarrollo del estado de gestación de las mujeres de la universidad técnica de Ambato.

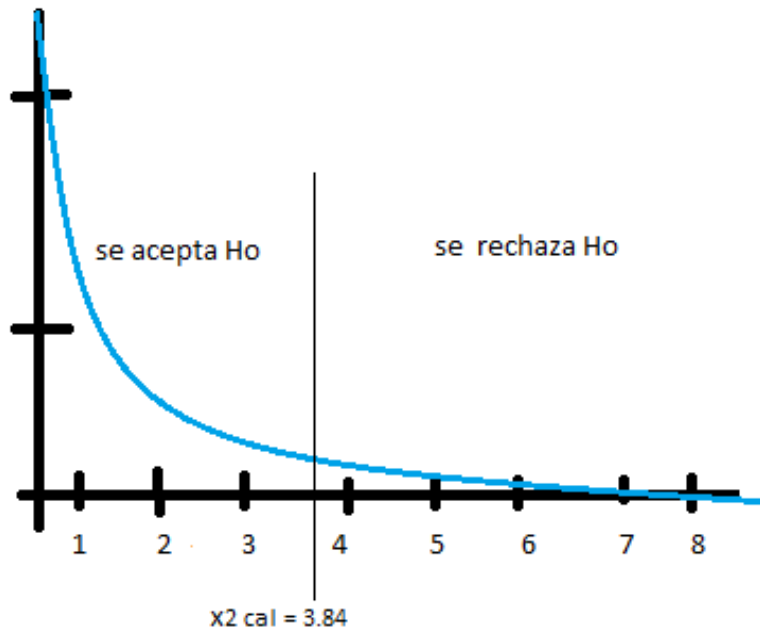


Grafico n: 19 Decisión De La Hipótesis
Elaborado por : Paulina Rocío Tibán Padilla
Fuente : investigador

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- En la encuesta realizada en la Universidad Técnica de Ambato se evidencia que la mayoría de mujeres en estado de gestación no tiene conocimiento de gimnasia prenatal en el estado de gestación .
- Los docentes de cultura física debemos promocionar este tipo de gimnasia ya que los beneficios son inmensos.
- La gimnasia prenatal eleva el estado de ánimo en esta etapa de concepción.

5.2. RECOMENDACIONES

- Concientizar a las gestantes que deben dar un tiempo para la relajación de su cuerpo con gimnasia prenatal .
- Motivar a las estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato para que en los tiempos libres realicen actividad física y no solo el descansar físico en este periodo es aconsejable .
- Es recomendable realizar una guía maternal ilustrada para estudiantes de la universidad técnica de Ambato con las autoridades para promover tiempos de gimnasia prenatal y ampliar más espacios libres para que con el ejemplo se inicie una nueva cultura de calidad de vida en el embarazo.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

TEMA:

1. Elaboración de una guía maternal ilustrada de ejercicios de la futura madre para mejorar su condición en el parto y pronta recuperación .

6.1. Datos Informativos

Nombre de la Institución: Universidad Técnica de Ambato provincia de Tungurahua.

Dirección :	HUACHI CHICO
Provincia :	TUNGURAHUA
Cantón :	AMBATO
Beneficiarios :	MUJERES EN ESTADO DE GESTACIÓN
Teléfono :	2523039
Página web :	HTTP://WWW.UTA.EDU.EC/V3.0/INDEX.
RESPONSABLE :	PAULINA TIBÁN

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En la investigación realizada se determinó la elaboración de una guía didáctica sobre los ejercicios prenatales de las mujeres que estudian en la Universidad Técnica De Ambato. Los mismos que beneficiaran en la calidad de vida de una mujer gestante. La misma investigación que se fundamenta en los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a las mujeres que se encontraban gestando en el momento de la encuesta las cuales que manifestaron la necesidad de obtener un circuito didáctico de ejercicios prenatales . Para ellos se designara una hora

simbólica con gestantes que estén de acuerdo en participar en ejercicios prenatales en los predios de la universidad departamento de cultura física.

6.3. JUSTIFICACIÓN

La **importancia** que tiene la propuesta está en que se obtendrá un recurso interesante aplicable que permita saber la importancia de la gimnasia prenatal .

La elaboración de esta guía será un manantial **beneficioso** de rica información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las etapas del embarazo de una mujer gestante .

Este medio informativo es de **interés** para intercambiar estrategia y decisiones sobre las reformas de implementación en la rutina diaria de una mujer embarazada.

La presente propuesta tiene un gran **impacto** educativo para el departamento de Educación Física , que tiene como resultado la guía maternal ilustrada .

Las **beneficiadas** directas serán las mujeres de la Universidad Técnica de Ambato, a quienes se instruirá para que conozcan sus capacidades de continuar con las rutinas Diarias de ejercicios aun cuando una mujer está en un periodo previo de gestación a un nuevo ser.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Elaborar una guía maternal ilustrada para enriquecer la calidad de vida de la madre embarazada antes del parto a través de la gimnasia prenatal en el estado de gestación de las mujeres Universidad Técnica de Ambato.

6.4.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

Fomentar el uso de una guía maternal de ejercicios prenatales para mujeres gestantes de la Universidad Técnica De Ambato.

Controlar y apreciar la aplicación de la guía didáctica de la gimnasia prenatal en las mujeres gestantes de la universidad técnica de Ambato

Facilitar la difusión de una guía maternal de ejercicios prenatales para el óptimo desarrollo del bebe en los últimos meses de gestación de las mujeres en estado de gestación de la universidad técnica de Ambato.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este presente trabajo de investigación se considera realizable porque involucrara a las mujeres en estado de gestación de la universidad técnica de Ambato y a todo el entorno en el que se desenvuelven ya que el objetivo de la misma investigación es obtener una disposición en el estado de salud y anímico tanto de la mujer embarazada como la del bebe con una guía maternal excelentemente estructurada y un plan estratégico de esta manera se convertirá en un proyecto posible y asequible .

POLÍTICA

La propuesta es factible políticamente por cuanto la institución Universidad Técnica de Ambato es un centro de formación integral que tiene como prioridad principal la investigación para la óptima calidad de vida de las estudiantes y pernas que en el medio se educan y desarrollan.

6.6. FUNDAMENTACIÓN

6.6.1. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Mediante documentos , videos recopilados durante la investigación, todo el material bibliográfico , libros, revistas, videos , notas de revista y demás material informativo acerca del tema , información valiosa y que ha sido la base de la presente investigación .

Encaminada a la mejor condición de las futura madre. Con todo lo propuesto se lograra el diagnosticar la incidencia de la gimnasia prenatal en el desarrollo del estado de gestación de las mujeres en estado de gestación de la Universidad Técnica De Ambato. En este proceso se involucrara a todos para poder aprender y así compartir una imagen teórica – global de la educación y de la cultura que quisiéramos tener.

6.6.2. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLOGÍA

La epistemología , se ocupa de problemas tales como hechos históricos psicológicos y sociológicos que llevan a la obtención del mismo conocimiento, los criterios por los cuales se le justifica o invalida . Así como la definición clara y precisa de los conceptos epistémicos. Más usuales como: la objetividad, la verdad, realidad o justificación.. La Epistemología encuentra ya sus primeras formas en l Grecia antigua primero con los filósofos principales como Platón La epistemología es una disciplina que estudia cómo se genera y se valida el conocimiento de las ciencias. Su principal función es analizar los preceptos que se empleen para justificar los datos científicos , considerando los factores sociales ,psicológicos y hasta históricos que entran en juego .

6.6.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIO - AFECTIVA

La familia es el núcleo de la sociedad debe ser cuidado desde la concepción en todas sus necesidades afectivas y de pertenencia a grupos sociales dentro del lugar

donde se desenvuelvan , de modo que la sociedad universitaria proyecta valores humanitarios para todas sus integrantes.

MISIÓN

La Universidad Técnica de Ambato , es una , Institución educativa fiscal noble y pionera de la educación Ambateña , que fomenta una formación integral y humanista , basada en el respeto y amor a la vida de inocentes , en el desarrollo de procesos lógicos del pensamiento y en la praxis , con personal docente capacitado que genera la buena imagen institucional de calidad , ofertando estudiantes preparados para liderar en la vida tanto en las competencias profesionales para el mercado laboral, creando una institución de calidad para el cantón , región y a nivel nacional con el fin de servir a la sociedad ecuatoriana acorde a los avances en la medicina y deporte .

VISIÓN

La Universidad Técnica de Ambato es una Universidad de calidad con formación académica de excelencia total para los estudiantes , capacitados para diseñar nuevas tendencias en el ámbito deportivo involucrando la salud física y emocional , a través de un modelo pedagógico constructivista que fomenta el aprender con fortalecimiento autónomo y formación integral de la personalidad de todos los educandos dentro de os contextos social , intercultural ,científico , físico y ecológico.

En un entorno de infraestructura adecuada en donde se fomentan las relaciones de Comunicación personal, y formación de nuevos líderes creativos, con carácter solidario que se proyectara con énfasis al avance del cantón , provincia y por consiguiente para un nuevo país.

6.6.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

La importancia del vínculo de la madre con el nuevo ser es la semilla que florecerá los vínculos afectivos teniendo en cuenta que la familia es el núcleo de sociedad se considera que esto se difunda y se socialice a las nuevas generaciones para que especialicen en este tema su formación y se asimile en su patrimonio personal .

Esta fundamentación se asienta en los siguientes principios sociológicos.

Cada sociedad espera de la primera enseñanza la satisfacción de ciertas demandas que, en caso nuestro , maduran en preparar para vivir como seres responsables , cuidadosos de unos a otros asumiendo desde tempranas edades los roles de supervivencia con calidad .

El desarrollo de los individuos es el óptimo resultado de la interacción como una cultura civilizada.

Respeto por la individualidad cultural y lingüística de nuestro país. Que permita saber que cada ser es único, valioso y amado.

6.6.5. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

La fundamentación filosófica de la gimnasia prenatal en el estado de gestación de las mujeres en estado de gestación de la Universidad Técnica de Ambato explica que se desarrolló diversas tesis, así como el establecimiento de su categorías con el objetivo de explicar de forma científica los fenómenos y procesos que ocurren en la sociedad, la naturaleza, y el mismo pensamiento del ser humano dentro de estos procesos el ser humano desempeña un papel protagónico en constante interacción con el medio, acertando en lograr transformaciones y motivaciones de los mismos, y es a su vez el reflejo de estas transformaciones.

La mujer en si busca en satisfacer las necesidades de la vida cotidiana que la inducen a actuar , experimentando emociones , deseos anhelos , aspiraciones y propósitos para llegar a metas realizables que le produzcan bienestar y alivio en todo sentido.

6.7. METODOLOGÍA

Elaboración de una guía materna de ejercicios de la futura madre para mejorar su condición en el parto y pronta recuperación .

6.8. TIPOS DE EJERCICIOS DE LA GIMNASIA PRENATAL

Circulatorios. Están dirigidos a estimular la circulación sanguínea y reforzar el tono muscular de las piernas de la gestante, que deben soportar el exceso de peso durante el embarazo.

Perineales. Tienen una doble función: por una parte, fortalecen y tonifican los músculos y las articulaciones que intervienen en el parto para facilitar la expulsión; y por otra, refuerzan el suelo pélvico para evitar las posibles disfunciones que se pueden producir tras el alumbramiento.

Pectorales. El objetivo es fortalecer los músculos pectorales durante el embarazo, con el fin de prevenir la caída de los senos después del periodo de gestación.

Posturales y dorsales. Sirven para aliviar las molestias que el exceso de peso a lo largo del embarazo produce en la espalda de las gestantes.

De relajación. Se proponen para enseñar a la mujer embarazada las técnicas de respiración y relajación más eficaces con el fin de que pueda afrontar el momento del parto con tranquilidad y seguridad.

6.9. DÓNDE SE REALIZA EL ENTRENAMIENTO PARA EL PARTO

EL programa de los cursos de preparación al parto que distintas instituciones públicas o privadas ofrecen a las mujeres gestantes. En muchos casos, sin embargo, también se ofrecen clases específicas de gimnasia para en estado de gestación como cursos independientes. Una vez aprendidos los tipos de ejercicios y la forma adecuada de realizarlos, la embarazada puede practicarlos, además, en su propia casa.

6.10. CUÁNDO SE DEBE EMPEZAR LA GIMNASIA PRENATAL

Aunque los ejercicios que forman parte de los programas de gimnasia prenatal son necesariamente moderados y no implican un sobreesfuerzo para la gestante, se recomiendan no empezar hasta el segundo trimestre del embarazo, para así favorecer el reposo durante la primera fase de la gestación. A partir de ese momento, la futura madre puede comenzar a realizar sus ejercicios físicos e incrementar la frecuencia de forma progresiva, hasta la última etapa de la gestación.

6.11. RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LOS EJERCICIOS PREVIOS AL PARTO

Realizar la gimnasia de forma pausada y suave y no forzar; el límite está en la aparición de cualquier dolor o molestia.

Los nuevos ejercicios se deben incluir de forma progresiva. Se recomienda incorporar entre uno o dos en cada sesión.

Se debe comenzar con sesiones cortas, de pocos minutos al día, e incrementar de forma progresiva.

6.12. BENEFICIOS DE LA GIMNASIA PRENATAL

En principio los ejercicios durante esta etapa son para mejorar la circulación en tus extremidades inferiores (glúteos, rodillas, piernas); también son idóneos para prevenir las varices, las cuales son una consecuencia del elevado flujo sanguíneo de tu cuerpo.

La actividad física moderada reduce en 58 % el riesgo de que el recién nacido nazca con sobrepeso y en 34% el riesgo de un parto por cesárea.

Con la ejecución de la Guía Maternal Ilustrada para la Universidad Técnica de Ambato. se Propone lograr y alcanzar las metas plateada con las mujeres estudiantes y todo el entorno involucrado.

Seguidamente se dirigirá y guiara el proceder de compañeras de las gestantes para que formen parte de la motivación para concientizar esa nobleza maternal de Un cuidado del nuevo ser.

Lograr la efectividad, pues este mecanismo tiene un determinado tiempo y lo que se pretende es obtener resultados positivos , con la propuesta presentada

METODOLOGÍA
7. MODELO OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	ECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
INICIACIÓN	Lograr que el 99% del departamento de educación física sociabilice la utilización de los contenidos pragmáticos de gimnasia prenatal	Conversatorio sobre la importancia e inserción y utilización de la técnica Pilates	Humano el investigador , materiales, cámara, proyector ,dvd,blueray, computador	27 de noviembre	Investigador Autoridades Docentes	Trabajo grupal taller
PLANIFICACIÓN	Conseguir que los contenidos de la técnica de Pilates sea aceptado en un 96 %	Reuniones Videos ilustrativos	Humanos el investigador	28 de noviembre	Investigador Autoridades Docentes	Entrevista
CAPACITACIÓN	Mejorar en un 85% los contenidos pragmáticos	Seminario taller sobre la utilización de los nuevos contenidos de la técnica de Pilates	Humanos el investigador computador	30 de noviembre	Autoridades Autoridades Docentes	Presentación de una clase demostrativa
EJECUCIÓN	Alcanzar que el 89% de los contenidos se aplique	Presentación de los contenidos	Humanos el investigador	1 diciembre	Docentes Autoridades Docentes	Observación de la clase de planificación

CUADRO N:20 Modelo Operativo
Elaborado por: Paulina Rocío Tibán Padilla
Fuente: investigador

7.2. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Materiales y Referencia

7.1. ADMINISTRACIÓN	
PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	El desconocimiento de la gimnasia prenatal en el estado de gestación.
¿Por qué evaluar?	Gimnasia prenatal
¿Para qué evaluar?	Para mejorar los niveles de desarrollo de la actividad física
¿Con que evaluar?	Criterio critico – analítico
Indicadores	Datos obtenidos en las encuestas y entrevistas.
¿Quién evaluara?	Paulina Rocío Tibán Padilla
¿Cuándo evalúa?	Antes, durante y después del proceso de aplicación de la propuesta.
¿Cómo evaluar?	Mediante la aplicación de técnica observación directa.
¿Fuentes de información?	Internet, folletos, revistas, libros.
¿Con que evaluar?	Encuestas

7.3. PLAN DE ACCIÓN

Guía maternal ilustrada



GUÍA

MATERNAL ILUSTRADA
PARA ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE AMBATO



ÍNDICE

AGRADECIMIENTO		
DEDICATORIA		
DATOS INFORMATIVOS		
UBICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN		
INTRODUCCIÓN		
CALENDARIO DEL EMBARAZO	PAGINA	1
INICIO DEL EMBARAZO	PAGINA	1
TRANSCURSO DEL EMBARAZO	PAGINA	1
6-8 SEMANAS	PAGINA	2
PRUEBA DE EMBARAZO POSITIVO	PAGINA	2
CUIDADOS ESPECIALES	PAGINA	2
POSTURAS ANATÓMICAS	PAGINA	3
PRACTICA	PAGINA	11
EJERCICIO AERÓBICO	PAGINA	11
PRACTICA	PAGINA	12
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	PAGINA	12
PRACTICA	PAGINA	13
EJERCICIOS DE ESPALDA	PAGINA	15

Agradecimiento

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza, responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo. A mis Padres, Jorge y María por ser los mejores, por haber estado conmigo apoyándome en los momentos difíciles, por dedicar tiempo y esfuerzo para ser una mujer de bien, y darme excelentes consejos en mi caminar diario. A De todo corazón aquel hombre muy especial, a quien amo mucho, mi esposo, que con su valor y entrega ha sido una persona incondicional en mi vida, ha sido mi soporte, mi mejor amigo, mi consejero, mi apoyo, mi luz, mi guía, mi todo para seguir adelante y no bajar los brazos en los momentos difíciles, sobre todo por amar a Dios, por ser la mujer que Dios me presentó en la vida para ser muy feliz y por su innegable dedicación, amor y paciencia.

Dedicatoria

Dedico mi libro a Dios a quién amo y admiro; a mis extraordinarios Padres, Jorge y María por su noble dedicación y amor, por ser mis amigos, mis consejeros, y por siempre guiarme y ser la voz y bendición de Dios como prioridad en mi vida. A mi esposo, por ser mi apoyo fundamental e incondicional en los momentos muy difíciles de mi vida profesional y emocional, por haber dedicado tiempo y esfuerzo para culminar una meta más, por ser mi pareja idónea, por ser un ejemplo a seguir y por sobre todas las cosas, por amar a Dios.

Los llevo siempre en el corazón.

DATOS INFORMATIVOS:

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

TITULO DE LA UNIDAD:GIMNASIA MANOS LIBRES

NOMBRE DEL PRACTICANTE: PAULINA TIBÁN

PERÍODO: 30 min.

EJE TRANSVERSAL: El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes

OBJETIVO EDUCATIVO: DEMOSTRAR la gimnasia prenatal en el estado de gestación de las mujeres de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

DIAGNOSTICO

Fortaleza: La apertura con el departamento de cultura física, para la ejecución de gimnasia prenatal en el estado de gestación de las mujeres de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Debilidades: Falta de personal técnico para entrenar esta actividad de bajo impacto.

Oportunidades:el buen estado de animo de las mujeres que estaban embarazadas.

Amenazas:Poco tiempo para demostrar esta actividad muy beneficiosa para toda mujer embarazada.

OBJETIVO GENERAL

Brindar adecuadas condiciones de conocimiento (infraestructura y material adecuado) para el cumplimiento de los objetivos de preparación y participación en las actividades gimnásticas.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

Optimizar la promoción y difusión de la gimnasia prenatal

Vincular estratégicamente las actividades de gimnasia prenatal a la carrera de cultura física.

Ejecutar actividades propias para mujeres en estado de gestación de la Universidad Técnica de Ambato.

UBICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE AMBATO

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA



INTRODUCCIÓN

Calendario del embarazo



que sucede durante el embarazo. Sabiendo que algunos embarazos son distintos; Todos los meses tendrá algo nuevo en qué pensar, como anotarse para el curso prenatal, comprar ropa de maternidad y sostenes para la lactancia, comenzar a hacer ejercicios especiales.

Inicio Del Embarazo

Primeros Signos de embarazo

Con sospechas de poder creer que está embarazada si no le llega la menstruación y con pruebas de embarazo. Además de tener signos

- Alteración emocional impredecible



Saber sobre los cambios que se producen en el organismo ante el embarazo te ayudará a conocer tu cuerpo y sus necesidades. Cronológicamente mes a mes de lo

físicos, producidos por una mayor actividad hormonal.

orinar con frecuencia

pesadez a cualquier hora del día;

puede incluso sentirse débil o

mareada

- Mayor secreción vaginal
- Náusea en cualquier momento
- Cambios en el gusto: es probable que comience a sentir desagrado por la leche
- Preferencia, a veces desesperada, por determinados alimentos
- Sabor amargo en la boca
- sensibilidad y picazón en los senos

Transcurso del embarazo

El embarazo dura 267 días desde el momento en que el óvulo es fecundado, no obstante, para calcular en qué época del embarazo se encuentra, se considera que el primer día del embarazo es el primero de su último periodo menstrual y no el día

semanas. no obstante, esto es apenas una guía. El embarazo promedio

6-8 semanas

Es la época para visitar al médico a fin de confirmar su estado o realizarse un examen interno Las conversaciones preliminares con su médico acerca del posible tipo alumbramiento y la clase de atención prenatal

PRUEBA DE EMBARAZO POSITIVO



• un examen de orina detecta la hormona del embarazo, la gonadotropina crónica humana (GCH). Las pruebas de embarazo que se adquieren en la farmacia tienen una

de la fecundación. Si su ciclo tiene un promedio de 28 días, se considera que la fecundación ocurre hacia el día 14 y no el primer día del embarazo. Esto se debe a que la ovulación ocurre por lo general 14 días antes de la iniciación del periodo menstrual. Por tanto, el tiempo del embarazo es de 267 días más 14, es decir, 40

puede durar entre 38 y 42 semanas. Para calcular la fecha del parto.

precisión del 95% y sirven para confirmar el embarazo en casa, a los pocos días de retraso en la menstruación. Otra alternativa es consultar al médico o hacerse una prueba en una clínica de planificación familiar.

- El examen de sangre detecta la presencia de las hormonas del embarazo incluso antes de que usted note el retraso.

- El médico podrá confirmar el embarazo con un examen interno, después de dos ciclos sin menstruación.

Cuidad Especiales

Tome ciertas precauciones por estos días que son muy vulnerables

- Cuando tenga que limpiar alguna mascota.
- Suspensa el alcohol u otras sustancias o medicamentos
- consulte si las condiciones de trabajo representan algún riesgo por embarazo
- Pida a su médico con una prueba a ver si es inmune a la rubéola
- use guantes protectores cuando vaya a manipular carnes crudas y líquidos muy fuertes

Cambios en usted

- los senos están sensibles y pesados.
- Cambios emocionales impredecibles.
- Náuseas en la mañana o a cualquier hora del día.
- La fatiga
 - Sabor amargo en la boca y
 - sensación de náusea

12 semanas

- Escoja sus alimentos con cuidado

- **EXÁMENES MÉDICOS**
- Realizarse ecografías previas
- Si tiene más de 35 años o existe una historia de desórdenes genéticos en su familia, o si los niveles de AFP están elevados
- Si ha tenido problemas de cuello uterino incompetente antes (véase página 158) le pondrán una sutura bajo anestesia general.
- Con un ultrasonido escuchara el corazón del bebe

20 semanas

Sentirse muy sensible por la llegada de un hijo. Se debería preparar todo para el nacimiento,



En esta etapa se experimenta sentimientos de incertidumbre sobre si están o no preparados para ser padres y si ese hijo habrá de cambiar su estilo de vida y su relación. Lo mejor que pueden hacer es hablar de sus inquietudes. Dudas y temores Siempre es bueno ver las cosas desde otra perspectiva a fin de poder desarrollar una estrategia. En este tiempo es necesario de empezar un programa de ejercicios.

24 semanas

En este tiempo debe adquirir peso por sentir antojos de comidas o frutas que le estén haciendo falta en su organismo sentirá cansancio en los pies y deberá tomar conciencia de Usar calzado cómodo y ropa ligera.

Comienzan los dos órganos importantes a trabajar el doble: El corazón y los pulmones Mantendrá las mejillas sonrosadas a causa de circulación de sangre.

La alimentación debe comer alimentos de color verde : espinacas, brócoli, berro aumentaran el ácido

fólico para proteger al bebe en líquido amniótico

Ejercicios con implementos deportivos con implementos de bajo peso

Beneficios Del Ejercicio

IMPORTANCIA DE MANTENERSE ACTIVA

El embarazo, el parto y el alumbramiento exigirán mucho a su cuerpo, de tal manera que mientras más se pueda preparar física-mente, mejor. Usted podrá decidir si desea continuar con los ejercicios que practicaba antes del embarazo o si desea iniciar un nuevo método. Lo importante es mantenerse activa. Cuanto mejor sea su estado físico, menores serán las probabilidades de endurecimiento a medida que avance el embarazo. Si tiene cuidado de sentarse, pararse y caminar correctamente podrá evitar las molestias y dolores que inevitablemente se derivan de una mala postura. Son muchos los Beneficios de un buen estado físico, Su mente, al igual que su cuerpo, se

beneficiará del ejercicio practicado con regularidad. El ejercicio hace que el cuerpo libere agentes químicos tranquilizantes que le ayudarán a relajarse y a suavizar las tensiones y preocupaciones. La rápida circulación de la sangre provocada por el ejercicio garantizará una mejor oxigenación de su cuerpo y de su bebé. El parto será indudablemente más fácil y menos molesto si tiene un buen tono muscular, y muchos de los ejercicios que se enseñan en los cursos prenatales, combinados con técnicas de relajación y respiración, le ayudarán a tener un mejor control

sobre todo el proceso. Si se mantiene en buenas condiciones durante el embarazo, también podrá recuperar su figura normal más rápidamente después del parto, y el ejercicio constante de los músculos pélvicos

No solamente le facilitará el parto sino también permitirá que los músculos recobren su resistencia normal con mayor rapidez. No obstante, antes de comenzar un programa de ejercicios al principio del embarazo, consulte a su médico para asegurarse de que no le causará ningún daño.

**FASE: UNO
PRIMER TRIMESTRE**

**EJERCICIO 1.
NOMBRE:** sentadas

EVALUACIÓN: Los deportistas ejecuta los ejercicios con eficacia.

Objetivo: desarrollar un leve estiramiento.

Recursos: globos, colchoneta.



Sentada con las manos alzadas



Sentada con las piernas en flexión



Sentada flexión de pierna



Sentada manos alzadas derecha



Sentada piernas abiertas



Sentada piernas cerradas y estiramiento izquierda

EJERCICIO N : 2

POSICIÓN DEL CUERPO: en posición de una plegaria mahometana. Un equivalente a esta postura es la posición de Bleechmann

DIRECCIÓN DEL CUERPO: Hacia adelante con apoyo en los codos.

MOVILIZACIONES

Activas: Las que puede realizar la gestante por sí mismo

Nombre del ejercicio: descanso con elevación de rodillas

Objetivo: Mejorar el desplazamiento de la gestante.

Materiales: grabadora para música ambiente

Tiempo de duración: 10 minutos

Variante: con manos alzadas derecha, izquierda, pierna derecha pierna izquierda.

Desarrollo: beneficia a la mujer a estar activa durante este período

Principios básicos de una movilización: No hacer daño y no provoca problemas añadidos y además Que sea cómodo para la gestante.

Valoración de dificultad: Proporcionar seguridad en todo momento, nivel de dificultad ninguno .

Elementos sobre los que realizamos el manejo: sobre una base firme, Espacio suficiente, Angulo de giro optimo 90°, Suprimir las barreras Físicas en la ejecución.



Inclinada hacia adelante
sujetando pelota pequeña
en el centro.



EJERCICIO 3.

NOMBRE: Arrodilladas

Objetivo:relajar los músculos de forma lenta y suave

Recursos: globos, colchoneta.

Arrodillada mano derecha con globo y pierna izquierda alzada.



Arrodillada sujetando globo piernas abiertas .



Arrodillada con variación de pierna derecha



Apoyo en la rodilla mano izquierda y mano derecha alzada sujetando globo.

EJERCICIO N.4

POSICIÓN DEL CUERPO:

DIRECCIÓN DEL CUERPO: frontal en cuclillas con cruce de dedos

MOVILIZACIONES

Activas: Las que puede realizar la gestante por sí mismo

Nombre del ejercicio: Sentadilla frontal o cuclillas.

Objetivo: suspender una parte de la circulación general, con lo cual el corazón descansa. Esta posición también brinda flexibilidad a las articulaciones, en especial a las de la pelvis; además, estira y fortalece los muslos, los músculos de la espalda y alivia el dolor lumbar, cadera y glúteos, y fortalece los huesos, ligamentos y tendones de piernas y caderas. **Materiales:** grabadora para música ambiente, pelotas pequeñas, palos, objetos sencillos.

Tiempo de duración: 5 minutos

Variante: con manos cruzadas, libres, hacia adelante. Sentadilla de espalda contra la pared apoyándose para el descenso

Desarrollo: Sujetarse de algo firme o en la unión de manos y coloca tu pie izquierdo adelante del derecho, manteniendo las nalgas apretadas y la espalda recta. Levántate lentamente y repite lo mismo con la otra pierna.

Principios básicos de una movilización: No hacer daño y no provoca problemas añadidos y además Que sea cómodo para la gestante.

Valoración de dificultad: Proporcionar seguridad en todo momento, nivel de dificultad ninguno.

Elementos sobre los que realizamos el manejo: sobre una base firme, Espacio suficiente,



FASE DOS

SEGUNDO TRIMESTRE DE GESTACIÓN

Estiramiento con globo sobre la cabeza.



Estiramiento sobre la cabeza sujetando un globo al lado derecho .



Estiramiento sobre la cabeza sujetando un globo al lado izquierdo.



EJERCICIO 5.

NOMBRE: estiramiento de pie.

Objetivo: estiramiento de los músculos.

Recursos: globos, colchoneta.



Figura N: 1

Apoyo en la rodilla izquierda con la mano alzada en la derecha sosteniendo globo.



EJERCICIO N: 6.

Con las manos en la cadera inclinada la pierna sobre una pelota grande derecha.



NOMBRE: ENCIMA DE LA PELOTA

Recursos: globos, colchoneta.

POSICIÓN DEL CUERPO:

DIRECCIÓN DEL CUERPO: plano frontal (coronal) en la figura 1

MOVILIZACIONES

Activas: Las que puede realizar la gestante por sí mismo

Nombre del ejercicio: estiramiento de brazos sujetando una pelota en punta de pie

Objetivo: Aumentar en condición aeróbica, Disminuir el estrés cardiovascular,

Materiales: pelotas pequeñas, pelotas grandes.

Tiempo de duración: 20 minutos en total con intervalos de 20 segundos por variante

Variante: estirando las piernas figura 1, estirando las manos figura 2, alzando el pie, cambios, pierna derecha a izquierda.

Desarrollo: Los flexores de cadera. Para estirarlos, sujetando una pelota pequeña apretando hacia el glúteo. Mantén la cadera en retroversión, contrayendo la musculatura del abdomen. Los cuádriceps se estiran en toda variación.

Principios básicos de una movilización: dificultad leve

Valoración de dificultad: relaja en general todo el cuerpo

Elementos sobre los que realizamos el manejo: sobre una base firme, Espacio suficiente,

FIGURA N: 1



POSICIÓN DEL CUERPO: decubito prono /ventral /supino

DIRECCIÓN DEL CUERPO: boca abajo

MOVILIZACIONES

Activas: Las que puede realizar la gestante por sí mismo

Nombre del ejercicio: estiramiento de isquiotibiales y gemelos con apoyo de bazos

Objetivo: relajar la columna distribuyendo el peso

Materiales: pelotas grandes.

Tiempo de duración: 10 minutos en total con intervalos de 20 segundos por variante

Variante: estirando las piernas figura 1, estirando las manos figura 2, alzando el pie, cambios, pierna derecha a izquierda.

Desarrollo: arrodillándose en el suelo primero y luego subirse en la pelota manteniendo el equilibrio por unos 20 segundos sube y baja la pelota.

Principios básicos de una movilización: dificultad moderada

Valoración de dificultad: relaja en general todo el cuerpo

Elementos sobre los que realizamos el manejo: Espacio suficiente, vigilancia de un ayudante

FASE TRES TERCER TRIMESTRE DE GESTACIÓN

EJERCICIO N: 7

DIRECCIÓN DEL CUERPO: DECÚBITO DORSAL O SUPINO.



SECUENCIA : 1



SECUENCIA N: 2





SECUENCIA N: 3



SECUENCIA N :4



SECUENCIA 5

ESTUDIANTES CON PELOTAS GRANDES

SECUENCIA 6
ESTUDIANTES ELEVANDO LAS PIERNAS



SECUENCIA 7
POSICIÓN DE DESCANSO ACOSTADA

SECUENCIA 8

LEVANTAMIENTO DE PIERNAS A 9+0 GRADOS CON AYUDA CONTRA LA PARED





SECUENCIA N :9



SECUENCIA N :10



SECUENCIA N :11

POSICIÓN DEL CUERPO: boca arriba
DIRECCIÓN DEL CUERPO: decúbito dorsal o supino.
MOVILIZACIONES

Activas: Las que puede realizar la gestante por sí mismo

Nombre del ejercicio: acostado en variaciones con pelota arriba, abajo, en las piernas y en las manos

Objetivo: Mejorar la postura y la imagen corporal.

Materiales: pelotas grandes.

Tiempo de duración: 10 minutos en total con intervalos de 20 segundos por variante

Variante: estirando las piernas figura 1 , estirando las



manos figura 2, alzando el pie, cambios, pierna derecha a izquierda.
Desarrollo: sentándose en el suelo primero y luego subirse en la pelota manteniendo el equilibrio por unos 20 segundos sube y baja la pelota.
Principios básicos de una movilización: dificultad moderada
Valoración de dificultad: relaja en general todo el cuerpo
Elementos sobre los que realizamos el manejo: Espacio suficiente, vigilancia de un ayudante

SECUENCIA N:12



SECUENCIA N:13



FIGURA N:1 de lado pelota a la altura del
vientre

POSICIÓN DEL CUERPO: de lado

DIRECCIÓN DEL CUERPO: decúbito lateral estabilizado

MOVILIZACIONES

Activas: Las que puede realizar la gestante por sí mismo

Nombre del ejercicio: lateral con pelota arriba, abajo, en las piernas y en las manos y como la figura N : 1 bajo el brazo

Objetivo: rehabilitar la postura.

Materiales: pelotas grandes.

Tiempo de duración: 5 minutos en total con intervalos de 20 segundos por variante

Variante: lado derecho, lado izquierdo.

Desarrollo: sentándose en el suelo primero y luego subirse en la pelota manteniendo el equilibrio por unos 20 segundos sube y baja la pelota.

Principios básicos de una movilización: dificultad moderada media

Valoración de dificultad: relaja las caderas.

Elementos sobre los que realizamos el manejo: Espacio suficiente, vigilancia de un ayudante

EJERCICIO N: 8

Arrodillada encima de la pelota grande



FIGURA N:1



POSICIÓN DEL CUERPO: arrodillado

DIRECCIÓN DEL CUERPO:

MOVILIZACIONES

Activas: Las que puede realizar la gestante por sí mismo

Nombre del ejercicio: arrodilladas y con las piernas estiradas según Figura N :1

objetivo: mejor la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural y evita un aumento excesivo de peso

Materiales: pelotas grandes.

Tiempo de duración: 5 minutos en total con intervalos de 20 segundos por variante

Variante: arrodillada.

Desarrollo: sentándose en el suelo primero junto a la pelota apoyándose en ella

Principios básicos de una movilización: dificultad moderada media

Valoración de dificultad: solo en excelente condición física

Elementos sobre los que realizamos el manejo: Espacio suficiente, vigilancia de un ayudante

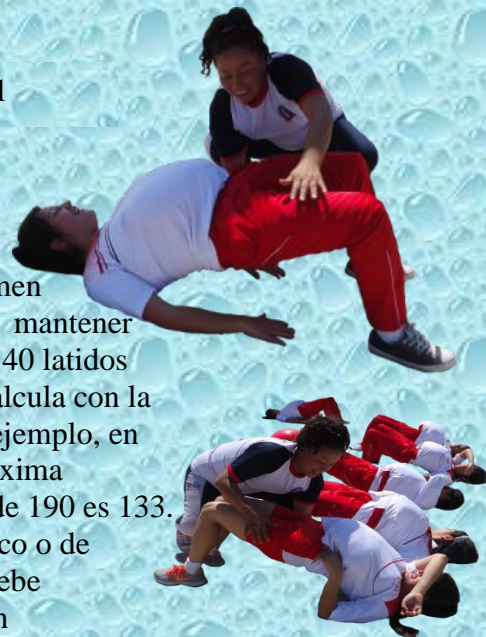


Ejercicio N :9 Acostada levantando la pelvis

Figura N1

EJERCICIO AERÓBICO

Desarrollo : realizados a intensidad moderada que no debe superar el 70% del volumen máximo de oxígeno de la embarazada , se debe mantener la frecuencias cardíaca materna por debajo de 140 latidos por minuto .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 cardiaca 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) según figura N 1 y no de forma intermitente o discontinua.
- 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).

Corrección postural

En el grafico se corrige a cada una de las estudiantes gestantes levantando el suelo pélvico por unos segundo acompañado de respiraciones normales.

FASE CUARTA EJERCICIOS DE RELAJACIÓN TODOS LOS MESES DE EMBARAZO



FIGURA N : 1

EJERCICIO N: 10

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

POSICIÓN DEL CUERPO: sentada con las manos supino

Mente relajada y música ambiente.

Tiempo de duración: 20 minutos total

Desarrollo: Respiración torácica: Inspirar-espigar movilizandoo el tórax y mantenido el vientre en reposo.

Recordemos que durante la gestación una adecuada respiración no sólo ayuda a mantener la salud de la madre sino también la del bebé.

SECUENCIA N:1

Recostada elevando las piernas sujetando con las manos por 2 segundos



SECUENCIA N:2



EJERCICIO N :11

Recostada con las pierna flexionadas hacia atrás y las manos estiradas



EJERCICIO N :12

Arrodillada estirando la pierna izquierda las manos estiradas hacia atrás.



EJERCICIO N : 13

Arrodillada estirando la pierna derecha las manos estiradas hacia atrás.



EJERCICIO N :14

Arrodillada con la pierna derecha hacia atrás topando el talón y sujetando el globo .

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON VARIANTES

EJERCICIO N: 15

POSICIÓN DEL CUERPO: sentada con las piernas abiertas

Tiempo de duración: 20 minutos totales

Desarrollo: Respiración torácica: Inspirar-espigar movilizandoo el tórax y mantenido el vientre en reposo.

Recordemos que durante la gestación una adecuada respiración no sólo ayuda a mantener la salud de la madre sino también la del bebé.



EJERCICIO N: 16

Sentada alzando las manos derecha sujetado con la izquierda.



EJERCICIO N :17

Con la cara al suelo estirando la pierna derecha mano derecha y luego con la izquierda.

EJERCICIO N :18



PRACTICA:

Ejercicios de respiración

POSICIÓN DEL CUERPO: sentada con las manos alzadas

Mente relajada y música ambiente.

Tiempo de duración: 20 minutos totales

Desarrollo : parada, y una pierna doblada, subir la otra cuando se inspira profundamente llevando el pie en arco, al bajar, contraer los músculos abdominales y expirar. Repetir 8 veces con cada pierna.

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

Lleve el talón lo más cerca de las nalgas . manteniendo las rodillas alineadas estira los cuádriceps, inhale y eleve la mano contraria.

LA RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

EJERCICIO N :19



PRACTICA:

Masajes en la espalda

POSICIÓN DEL CUERPO: de pie frontal en plano sagital

Tiempo de duración: 20 minutos totales

Desarrollo: producen un efecto reflejo que se activa incluso con un masaje superficial, el cual produce efectos sobre el sistema nervioso autónomo debido a estímulos emitidos por las terminaciones que existen en nuestra piel

Mecánico: Este, esta presenta al generar una presión sobre los tejidos, cualquiera que sea, va a producir respuestas fisiológicas circulatorias como el llenado arterial o el drenaje venoso, metabólicas mediante la segregación de sustancias, musculares a nivel de contracción o relajación y nerviosas relacionadas en gran parte con la dirección del estímulo.

El efecto tardío se da una vez aplicadas ciertas presiones y estímulos violentos, se producirán reacciones combinadas tardías o secundarias en diversos sistemas, luego de cierto tiempo.

En áreas específicas:

Sobre la piel:

Activa glándulas sudoríparas y sebáceas.

Sobre los músculos:

Mejora la oxigenación e irrigación lo que conlleva a mejorar el tropismo muscular

Sobre la circulación:

Mejora la circulación por la vasodilatación que provoca la fricción de los tejidos

Aumenta niveles de oxígeno en sangre

Liberación de histamina y acetilcolina (sustancias que influyen en efectos de relajación, bienestar y disminución del dolor)

Facilita el retorno venoso

Sobre el sistema nervioso

Anestesia (elimina o disminuye el dolor)

Excita terminaciones ganglionares

MOVILIZACIONES

Activas: la que se desarrolla por si misma

Objetivo: Mejorar la postura y la imagen corporal.

Materiales: música ambiente

Tiempo de duración: 30 minutos en total con intervalos de 20 segundos por variante

Variante: en la espalda, codos, manos cadera,

TERMINOLOGÍA



Aborto

Se denomina aborto a la pérdida del feto o bebé que se estaba esperando. Se produce un aborto espontáneo cuando la pérdida del feto se produce antes de la semana 20. A partir de esta semana, se denomina parto prematuro. El aborto natural suele darse entre las semanas 6 y 8 de embarazo y su síntoma más evidente es la hemorragia vaginal. Normalmente sucede por alguna anomalía cromosómica en el feto.

Ácido fólico

Vitamina esencial durante el embarazo, responsable en gran medida del crecimiento de las células del feto y la producción del ADN. También se le conoce como vitamina B9, y participa en la producción de tejidos y órganos del bebé. El consumo adecuado de ácido fólico antes del embarazo y durante la gestación, disminuye el riesgo de parto prematuro, defectos neuronales,

de columna vertebral o del labio del bebé. Su déficit durante la gestación puede producir espina bífida, labio leporino o anencefalia.

Alumbramiento

Se denomina alumbramiento a la fase final del parto, cuando por fin, después de haber ayudado al bebé a nacer, se expulsa la placenta. Esto suele ocurrir minutos después del expulsivo. La placenta es el órgano encargado de alimentar y proteger al bebé durante los nueve meses de embarazo. Encargada de ofrecer todos los nutrientes necesarios y mantener alejado al feto de bacterias y gérmenes.

Amniocentesis

Prueba prenatal que consiste en la extracción de una pequeña muestra de líquido amniótico. Normalmente se realiza en torno a la semana 20 de embarazo. Su finalidad es detectar posibles defectos congénitos o anomalías en el bebé, como es el Síndrome de Down, enfermedades neurológicas o metabólicas. La muestra de líquido amniótico se extrae insertando una aguja muy fina en el útero a través del abdomen. La fiabilidad de los resultados es de más del 99%.

Amnioscopia

Prueba que se realiza en las últimas semanas de embarazo, cuando el feto ya tiene la cabeza encajada en la pelvis de la madre. Consiste en introducir un tubo hueco a través de la vagina para observar el estado del líquido amniótico. Si el líquido no es transparente, sino amarillo, marrón o verde, puede ser indicativo de presencia de meconio, y supone un riesgo para el bebé. El ginecólogo debe decidir si inducir o no el parto.

Anestesia epidural

Anestesia aplicada sólo en la parte inferior del cuerpo, de cintura para abajo, con la finalidad de mitigar los dolores de las contracciones y del expulsivo del parto. La aplica un anestesista especializado mediante una punción en la zona lumbar. Para ello, utiliza una aguja muy larga y gruesa que se infiltra en una zona de la columna vertebral. En el espacio abierto se introduce un catéter para ir administrando y controlando la anestesia durante todo el parto.

Ansiedad

Los cambios hormonales durante la gestación pueden producir ansiedad en la embarazada. Es ese miedo, estrés y nerviosismo que afecta a la futura madre sobre todo cuando la fecha del parto se aproxima. La actividad física moderada y los ejercicios de relajación ayudan a

combatir la ansiedad durante el embarazo.

Antojos

Se conocen coloquialmente como antojos, y no son otra cosa que caprichos de la embarazada por un alimento concreto o 'necesidad de satisfacción urgente' de la mujer gestante ante alguna carencia relacionada con un alimento. Puede ser por un sabor, o una mezcla de comidas. El antojo se debe o bien a los cambios hormonales que se producen durante la gestación o ante la necesidad de suplir una carencia nutricional.

Ardor de estómago

Es una de las molestias más típicas de las embarazadas durante la gestación. Se produce sobre todo en las últimas semanas, al final del embarazo. No es otra cosa que la sensación de sentir los jugos gástricos en el esófago de forma constante. Se produce por el desplazamiento del estómago hacia arriba por culpa del crecimiento del útero.

Areola

La areola es la parte oscura del pecho que rodea al pezón. Durante el embarazo, la areola se agranda y oscurece aún más. Las matronas la denominan 'segunda areola'. El objetivo de este cambio es llamar la atención del recién nacido para

favorecer así la lactancia materna en cuanto el bebé nace.

Anidamiento

Es la implantación o fijación del embrión al endometrio, esa mullida capa que recubre el útero por dentro. El óvulo, ya fecundado, llega al útero aproximadamente cuatro días después de que el espermatozoide consiguiera fecundar al óvulo. Dos días después de la llegada al útero, el 'cascarón' del óvulo se rompe y el embrión se pega al endometrio.

embarazo gemelar se conoce también como monocigótico o univitelino. Sucede cuando sólo hay un óvulo fecundado y éste da lugar a un cigoto que posteriormente se divide en dos fetos. Ambos comparten la misma carga genética y son físicamente casi iguales. Suelen compartir bolsa amniótica y placenta.

Excesivamente de tamaño mientras que sus órganos no se terminan de desarrollar en algunos casos.

Matrona

Es el profesional especializado que proporcionan a la mamá cuidados y atención desde el momento de la concepción y hasta el puerperio. La función de la matrona es dar información a la madre, impartir los cursos de preparación al parto, vigilar la evolución del embarazo y realizar algunas pruebas durante la gestación.

También enseñará a la mamá todo lo relacionado con los primeros cuidados del bebé.

Meconio

Es la materia que se va acumulando en el intestino del bebé durante el embarazo y que elimina al nacer cuando hace las primeras deposiciones. Es una sustancia viscosa y su color va del verde oscuro al negro. Está compuesto de células muertas y secreciones del estómago. Si el bebé expulsara el meconio durante el embarazo habría que inducir el parto para evitar que lo tragara.

Migraña

Es un tipo de cefalea o dolor de cabeza que afecta a algunas mujeres durante el embarazo. No reviste gravedad pero sí son una molestia ya que durante la gestación se pueden sufrir dolores más fuertes e intensos que antes del embarazo, debido al cambio hormonal que sucede en el cuerpo de la embarazada.

Monitorización fetal

Es una prueba que se realiza días antes de la fecha probable de parto para comprobar el estado de salud del bebé y si se han desencadenado ya las contracciones. La embarazada habrá de permanecer tumbada sobre una

camilla mientras unos electrodos van midiendo una serie de datos a través de un monitor.

Gestograma

Se trata de un pequeño disco que sirve a obstetras y ginecólogos como calculadora del embarazo manual. Se utiliza para conocer cuántas semanas de gestación tiene la mamá embarazada según la fecha de la última regla. También da información sobre la fecha probable de parto.

Ginecólogo obstetra

Es el especialista que tiene como objetivo atender las necesidades de la mujer a lo largo del embarazo, parto y posparto. Es la persona que se encargará de controlar, vigilar, aconsejar y encargar las diferentes pruebas que habrá de realizarse la mujer durante las 40 semanas de gestación.

Perineo

Es la región del cuerpo de la mujer que forma el suelo pélvico. Tiene una forma triangular y por delante se encuentra la vulva y por detrás el borde del ano. La zona en medio es fibrosa y es un soporte esencial de los órganos genitales. Para evitar desgarros durante el parto es recomendable realizar masajes de periné previos al nacimiento del bebé.

Placenta

Es el órgano que suministra oxígeno y alimento durante el embarazo. Además facilita la eliminación de los desechos que produce el bebé. La placenta está alojada en la cara interna del útero y está compuesta a partir de células fetales y maternas. Comienza a formarse a partir de la segunda semana de gestación y habrá de expulsarse tras nacer el bebé.

Placenta previa

Generalmente la placenta, el órgano que conecta a la mamá con el bebé para que reciba el oxígeno y nutrientes necesarios para su correcto crecimiento, se coloca en la parte alta del útero. Sin embargo, a veces se coloca encima del cuello del útero y provoca la obstrucción de la salida natural del bebé. Se detecta a través de una ecografía.

Posparto

Se trata del período que se inicia después del parto y en el organismo de la mujer recupera su situación previa al embarazo. Durante esta etapa la mujer habrá de tener al menos dos revisiones con la matrona para que verifique el estado de salud de la mamá y el inicio de la lactancia en caso de que la mujer está dando el pecho.

Pre eclampsia

Es una enfermedad del embarazo que afecta a un 5 u 8% de las mujeres. Generalmente aparece después de la semana 20 de gestación y se manifiesta con hipertensión arterial, retención de líquidos y proteínas en la orina. La preeclampsia puede ser leve, moderada o severa, según sea la presión arterial de la embarazada.

Prueba de ADN

Es la prueba más eficaz y exacta posible para determinar las relaciones familiares entre personas. Se suele realizar para verificar la paternidad de un hombre hacia un bebé. El informe de la paternidad indicará si el hombre es el padre biológico o no del niño. Suele realizarse recogiendo una muestra de saliva.

Prenatal. Que existe o se produce antes del nacimiento.

Preparación al parto

Serie de sesiones teórico-prácticas que ayudan a enfrentarse a este proceso natural. Los objetivos de la preparación al parto son: Proporcionar a la embarazada información sobre el propio embarazo, el parto y el recién nacido. Reducir el dolor al mínimo, gracias a los métodos de relajación y respiración. Vencer la ansiedad y el temor, basándose en una confianza plena, en lo normal y natural que es

el desarrollo del parto. Ofrecer al futuro padre los consejos necesarios para que en todo momento, incluido el parto, pueda estar dando apoyo y confianza a su pareja. La preparación al parto suele iniciarse a finales del sexto mes y consiste en una serie de encuentros semanales que constan de una parte teórica en la que se tratan temas de puericultura, dietética, sexología, higiene, planificación familiar, etc., y una parte práctica que comprende gimnasia prenatal, técnicas respiratorias y técnicas de relajación.

Las varices aparecen en las piernas como pequeñas arañas de color azul o morado. Suelen aparecer en el embarazo en mujeres que nunca han tenido o mostrarse más grandes en las que ya tenían. Son más propensas a padecerlas las mujeres con antecedentes familiares. Para prevenirlas conviene caminar regularmente y descansar con las piernas en alto.

Vernix caseosa

Es una sustancia de color blanco que recubre la piel del bebé al nacer. También es llamada unto sebáceo. Está compuesta principalmente por agua, aunque también tiene grasa y proteínas. Comienza a formarse en la semana 20 del embarazo y su función es la de proteger la delicada y fina piel del bebé.

Vómitos

Los cambios en los niveles hormonales pueden provocar vómitos y náuseas en las embarazadas. Es muy común que estos episodios sean más frecuentes en el primer trimestre. Pese a la molestia que supone, no revisten gravedad y pueden ser combatidos comiendo poca cantidad de comida con bastante frecuencia.

El yodo es un micronutriente muy importante durante en el embarazo ya que su función es la de intervenir en el desarrollo cerebral y el crecimiento y regulación del metabolismo del niño. Para obtener la cantidad de yodo necesaria a la embarazada le suelen recetar suplementos, sin embargo, también puede obtenerlo de ciertos alimentos.

Yoga Es una práctica muy beneficiosa para las embarazadas ya que ayuda a mantener la flexibilidad y a fortalecer el sistema muscular. Además, estimula el retorno venoso de las piernas y la circulación. También ayuda en el plano emocional ya que ayuda a que la mujer se relaje y baje su nivel de estrés a lo largo de la gestación.

Zigoto

El cigoto o cigoto es la célula que resulta de la unión del gameto masculino con el femenino tras la fecundación. Es el pequeño huevo que tiene un largo camino por delante de 40 semanas de gestación y que irá desarrollándose y creciendo. Un día y medio después de la concepción, el cigoto comienza a dividir sus células.

MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFÍA

básicas para la docencia”. Patria, México.

Gran Enciclopedia.

ALEMAN, e. (1964). *Tratados de equilibrios gimnasticas*. Barcelona: Sientes.

ALABARCES, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.

Alvarez, d. V. (2002).

DE LA TORRE, m. (15 de octubre de 2013). Acerca de nosotros: repositorio.ucsg.edu.ec. Obtenido de repositorio.ucsg.edu.ec Web site:

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/123456789/1877/1/t-ucsg-pos-mde-35.pdf>

CAILLY, P. (2001). *Descubrimiento de los Talentos Deportivos*. Colombia: Luz.

CARVAJAL, N. (1988). *Educación física, tercera etapa, educación básica*.

Venezuela: Editorial Romor. Primera Edición .

ECUADOR, m. e. (2015). Ley orgánica del sistema nacional de salud. Recuperado el 05 de 11 de 2015, de <http://www.desarrollosocial.gob.ec>

GARCIA, A. L. (2009). *La Guia Didáctica*. BENED.

GONZÁLEZ, S. Y. (2000). *Cualidades físicas*. . Barcelona. : Inde.

FRANCISCO. (1945.). *Técnica de la gimnasia educativa*. Catoica.

FUKJESTEIN, L. (2008). Embarazo, parto y primer año de vida. pluma y papel.

GERARD, J. (1817.). *Anatomia y fisiologia* (vol. libro 2). mexico.

Gran enciclopedia de los deportes . (2002). Gran enciclopedia de os deportes. Mexico : cultural.

HEINI, w. (1940). *Tres minutos de gimnasia abdominal* .Editorial buenos aires. Argentina .

KEGEL, a. (1940). Ejercicios de kegel.

KUMLIEN, K. (1957). Gimnasia sueca al alcance de todos . buenos aires .

LAND, a. (2010). Yoga Para Embarazadas. españa.

PALM ULRICH, j. (2009). El juego comienza gimnasia para todos

PUIGVERT,M.. Atlas de la gimnasia. (s.f.).

RODRIGUEZ, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.

ROMERO, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.

Principios de anatomía y fisiología . (1817).

Regimen de buen vivir. (2015). Recuperado el 02 de 11 de 2015, de <http://www.efemerides.ec/1/cons/>

Regimen del buen vivir. (2015). Recuperado el 05 de 12 de 2015, de <http://www.efemerides.ec/1/cons>

SANTOLLALLA. (2008). educación sexual para jóvenes. Perú: Arica.

Solórzano, f. (2010). Educación sexual para padres e hijos . Riobamba: atlas .

STOPPARD, m. (1966). Embarazo Y Nacimiento. Colombia: Editorial Norma.

STOPPARD, m. (1966). Embarazo Y Nacimiento Editorial. Colombia: Norma.

Tomo II,Lexus. (s.f.). Educación Sexual .

VARGAS, R. (1998). *Diccionario de Teoria del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Universidad Nacional Autonoma.

Tratado de la Actividad Física, las actividades gimnasticas, . (1974). Paidotrib.

ZARZAR, c., (1993), “Habilidades

2. ANEXOS

2.1. INSTRUMENTO PARA REGISTRO DE DATOS

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Encuesta dirigida a las estudiantes de la Universidad Tecnica De Ambato de la ciudad de Ambato.

OBJETIVO : Obtener informacion acerca de la fomacion de un programa de gimansia prenatal para gestantes .

PREGUNTA #1

¿Piensa usted que tiene un buen estado emocional o mental?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #2

¿Piensa usted que su salud está en optimo estado?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #3

¿Fue el embarazo no deseado?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #4

¿Se ha sentido deprimida durante su embarazo?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #5

¿Se ha realizado controles regulares acerca de su estado emocional durante el embarazo?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #6

¿Ha realizado ejercicios de estiramiento en el embarazo?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #7

¿Ha realizado ejercicios de relajación durante el embarazo?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #8

¿Conoce de la existencia de la Gimnasia prenatal?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #9

¿Dedicaría unos 15 minutos a practicar gimnasia prenatal?

SI	NO
----	----

PREGUNTA #10

¿Estaría dispuesta a participar en un programa de Gimnasia prenatal?

SI	NO
----	----

GRACIAS POR SU PARTICIPACION .





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Ciudadela Universitaria (Río Payamino y Río Guapante). Telf: 032990138. Ext. 109
Ambato – Ecuador

Ambato 10 de noviembre del 2015
Oficio N° 0528-D-DCF



Señorita
PAULINA ROCIO TIBÁN PADILLA
Estudiante
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física
Presente



De mi consideración:



En contestación a comunicación del 9 de Noviembre del 2015, en la cual solicita, se le permita realizar la tesis de grado; encuestas y propuestas en el Departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato; **esta Dirección autoriza su investigación**, debiendo indicar las fechas de iniciación y culminación de la misma.



Sin otro particular, me suscribo de Ud.

Atentamente,



DR. MG. ÁNGEL A. SAILEMA T.
Director



EL DEPORTE ESTA EN TUS MANOS PRACTÍCALO