

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO.

TITULO: Propuesta para una estructuración de ejercicios Hidrogimnásticos que contribuya al fortalecimiento de los principales grupos musculares que intervienen en el trabajo de parto en mujeres de la comunidad “Hermanos Balcón” del municipio Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Noel de la Portilla González

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Lic. Noel de la Portilla González

Profesor: Asistente

Nivel: Educación Superior

Centro de trabajo: Facultad de Cultura Física.

Cargo que desempeño: Profesor principal de la asignatura Natación.

Dirección particular: Emilio Núñez # 4 % Colon y Cavada Pinar del Río. **Carné**

de Identidad: 74010500907.

Intitucion: Facultad De Cultura Fisica

Provincia: Pinar Del Rio

Municipio: Pinar Del Rio

E-mail: delaportilla@fcf.pinar.cu

RESUMEN

Este trabajo aborda un problema de gran importancia y actualidad para todo el personal que se encuentran trabajando directamente con la mujer embarazada, pues trata aspectos enmarcados en la elaboración de una Propuesta para una estructuración de ejercicios Hidrogimnásticos que contribuya al fortalecimiento de los principales grupos musculares que intervienen en el trabajo de parto en

mujeres de la comunidad “Hermanos Balcón” del municipio Pinar del Río. Teniendo como objetivo general proponer un conjunto de ejercicios para el fortalecimiento de los principales grupo musculares que intervienen en el trabajo de parto en mujeres.

Para ellos realizamos amplias y pormenorizadas revisión bibliográfica de documentos que tratan sobre el tema en cuestión, así como encuestas dirigida a los distintos especialistas relacionados con la investigación, con el objetivo de identificar los distintos problemas que pueden existir, permitiendo determinar las necesidades actuales de este proceso biológico.

Palabras claves: Selección de posibles Talentos en la Natación en las edades infantiles. Entrenamiento deportivo.

INTRODUCCIÓN

Muchas mujeres primerizas tienen preocupaciones por el momento del parto, una de ellas es por el dolor y muchas optan justamente por hacerse una cesarí que por ser una intervención quirúrgica, el tiempo de recuperación es mayor y más complejo que en el parto natural. El número de partos por cesarías a aumentado significativamente en los últimos años.

En Pinar del Río municipio del Occidente del País, con una población aproximada de 100 mil habitantes. Como es una región donde las personas casi siempre son de procedencia campesina, existe un desconocimiento sobre los beneficios que brinda la practica del ejercicio para el trabajo de parto.

En el año de 2006 en la ciudad de Pinar del Río nacieron 3.171 solo en el municipio de Pinar del Río los registro, entre madres de 15 hasta mayores de 35 años, la tasa de natalidad llego a los 100% nacidos , de este numero 62,74 % fueron partos por cesarí.

Hoy en los tiempos modernos la mujer embarazada es muchas veces esclava de su figura, quieren mantenerse delgadas y ágiles a tal punto que para algunas es un estilo de vida donde los sacrificios del ejercicio intenso y la hambruna prolongada les complican el embarazo por no estar orientado a los periodos que

corresponden a los diferentes cambios que el cuerpo de la embarazada esta pasando. Estos ejercicios no orientados además de poder perjudicar al bebe y a la mujer no le ayudará a enfrentar el dolor provocado por el parto natural.

Es por esto que la practica del ejercicio físico controlada durante el periodo de embarazo ayudara a la mujer ha oxigenar mejor todos los músculos que estén implicado en el parto, también para el bebé es de mucha importancia que su gestante realice alguna actividad física programada ya que se sentirá vigoroso y feliz, y llevar así adelante un embarazo sano, normal y que acortara el tiempo de hospitalización pos-parto y reducirá la posibilidad de cesárea además de favorecer la corrección postural y de mejorar la condición cardiovascular y muscular de las mujer en este periodo de gestación.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

Se ha demostrado que a través de la historia y toda la literatura especializada referente al tema del embarazo recomienda que los ejercicios físicos durante el periodo de gestación es sin duda una de las mejores opciones que tiene la mujer tanto en el parto como para su recuperación. Más sin embargo, existen algunas circunstancias que no permiten que el parto sea de forma natural por una mala posición del feto, otra, cuando no se borra el cuello del útero o por una mala dilatación vaginal. En estos casos por supuesto que los doctores optan por la cesaría.

Investigaciones realizadas nunca concluyen exactamente lo que ocurre durante el periodo gestacional pues ni los médicos, ni los científicos, ni las propias gestantes quieren enfrentar cualquier tipo de riesgo. Algunos trabajos domésticos son extremadamente arduos más que algunas actividades físicas bien orientadas.

También fueron realizadas observaciones en algunas clínicas de maternidad de Pinar del Río fue constado que las mujeres realizan ejercicios físicos en periodo gestacional.

Sin embargo en las entrevistas realizadas a los médicos especialistas, estos plantean que los ejercicios hidrogimnásticos no son contraindicados para las

gestantes ya que el agua provoca una sensación de liviandad del cuerpo que reduce el esfuerzo de la madre en los desplazamientos y evita el daño en las articulaciones y la resistencia ofrecida por el agua depende también de la fuerza impuesta al movimiento. El objetivo general de esta propuesta está referida a la estructuración de ejercicios para el fortalecimiento de los grupos musculares que van a intervenir en el momento del parto y como objetivo específico el mejoramiento del sistema cardiorrespiratorio y muscular de las mujeres en estado de gestación a través de una estructuración de ejercicios específicos de hidrogimnasia respetando el periodo en que la mujer se encuentra durante el embarazo.

La postura es uno de los principales cuidados que debe tener en cuenta el profesor en el momento de indicar el ejercicio al ser realizado, para que no perjudique el sistema músculo esquelético de la gestante.

Los ejercicios serán estructurados con base a las necesidades físicas que la mujer presenta en los 3 trimestres que corresponde los meses de gestación ya que los cambios en cada periodo son distintos. Por supuesto que los ejercicios que serán realizados en el primero trimestre deben seguir siendo realizados en los otros trimestres y así viceversa.

Después de haber realizado un estudio minucioso sobre el sistema de tratamiento, con relación a la mujer embarazada, en Cuba. Es que nos surge la siguiente interrogante.

PROBLEMA CIENTIFICO

¿Como estructurar un conjunto de ejercicios hidrogimnásticos que sean apropiados para el fortalecimiento de los principales grupos musculares que intervienen en el trabajo de parto en mujeres de la comunidad “hermanos Balcón del municipio Pinar del Río?

DELIMITACION DEL PROBLEMA

La investigación se desarrollará en la comunidad "hermanos Balcón del municipio Pinar del Río. Específicamente se utilizó una población de 6 profesores licenciados en Educación Física y 9 profesionales de la salud que trabajan con mujeres embarazadas en la comunidad.

OBJETO DE ESTUDIO

Proceso de elaboración de un conjunto de ejercicios hidrogimnásticos para ser utilizado en el fortalecimiento de los principales grupos musculares que intervienen en el trabajo de parto en mujeres de la comunidad.

OBJETIVO GENERAL

Proponer una estructuración de un conjunto de ejercicios hidrogimnásticos para el fortalecimiento de los principales grupo musculares que intervienen en el trabajo de parto en mujeres de la comunidad "hermanos Balcón del municipio Pinar del Río.

La importancia de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo

Análisis de la importancia de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo

Los ejercicios pre parto son importantes pues con un fortalecimiento de los músculos que van intervenir para el momento del parto ayudara con que la mujer tenga la fuerza y la resistencia para empujar a su bebe en el momento cierto. También evitara dolores en la espalda, la flacidez, mejora la circulación y después del parto la embarazada tiene mayor facilidad para recuperar su peso el Dr. Eduardo García del Real, jefe del Departamento de Ginecología de la clínica de la Zarzuela, de Madrid) plantea que "en condiciones normales, el ejercicio es bueno

para cualquier mujer embarazada. Incluso en este periodo el movimiento resulta más necesario que nunca, ya que ayuda a eliminar los excesos de agua y prepara el sistema muscular, facilitando el trabajo del parto". Más también es cierto que los ejercicios deben ser acompañados en mujeres con anemia, sangramiento, diabéticas, hipertensas o que ya tuvieron partos prematuros.

Otros factores como la disminución de las molestias digestivas y el estreñimiento son efectos que el ejercicio físico proporciona a la mujer además de aumentar el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad, la depresión y el insomnio va creando hábitos de vida saludables también va mejorar la tensión arterial y proteger frente a la diabetes gestacional, pudiendo ser empleado como tratamiento alternativo que permitiría disminuir o incluso suprimir el uso de la insulina.

La prescripción de un programa de ejercicio físico sea en tierra o en agua deberá adaptarse a las modificaciones tanto anatómicas como funcionales que experimenta la mujer en el curso de su embarazo y se debe considerar su estado de salud para la práctica de los ejercicios. Los ejercicios para las gestantes deben incluir una combinación de actividades aeróbicas envolviendo grandes grupos musculares y las actividades que desarrolle fuerza en determinados músculos.

Existe una importante diferencia en el tipo e intensidad, del ejercicio que debe realizar la embarazada, dependiendo de su grado de actividad física al momento de embarazarse. Así, deportistas de alto rendimiento, mantienen la actividad física, evitando los ejercicios bruscos que pudiesen complicar el embarazo y dejando de lado la actividad un par de semanas antes y un par de semanas después del parto. Algo parecido acontece con un gran número de mujeres que asiste habitualmente a gimnasios o institutos, a realizar ejercicio físico (Fitness), quienes, por poseer un hábito, pueden mantener este ejercicio hasta el final del embarazo desde que no realicen ejercicios que sea de impacto.

El tema cambia cuando se trata de mujeres sedentarias: que deciden a hacer ejercicio físico, incentivadas por motivaciones de salud, estética o para prepararse física y psicológicamente para el momento del parto. Evidentemente, la embarazada sedentaria debe ser entrenada con las mismas precauciones con que

Propuesta de ejercicios hidrogimnásticos

El objetivo general de esta propuesta está referida a la estructuración de ejercicios para el fortalecimiento de los grupos musculares que van a intervenir en el momento del parto y como objetivo específico el mejoramiento del sistema cardiorrespiratorio y muscular de las mujeres en estado de gestación a través de una estructuración de ejercicios específicos de hidrogimnasia respetando el periodo en que la mujer se encuentra durante el embarazo.

La postura es uno de los principales cuidados que debe tener en cuenta el profesor en el momento de indicar el ejercicio al ser realizado, para que no perjudique el sistema músculo esquelético de la gestante.

Los ejercicios serán estructurados con base a las necesidades físicas que la mujer presenta en los 3 trimestres que corresponde los meses de gestación ya que los cambios en cada periodo son distintos. Por supuesto que los ejercicios que serán realizados en el primero trimestre deben seguir siendo realizados en los otros trimestres y así viceversa.

Para trabajar en el medio acuático el profesor tiene que tener en cuenta la temperatura y la profundidad ideal de la piscina para realizar los ejercicios, la profundidad de la piscina debe ser de 1,20 m. hasta 1,50 m. y la temperatura debe estar de 28° C hasta 31° C siempre en dependencia del local en que se desarrollen las clases. El profesor siempre debe tener en cuenta la frecuencia cardiaca (F.C.) de la mujer que no se debe pasar de los 140 latidos por minuto, también la temperatura corporal debe ser controlada y no debe ultrapasar a los 38,5° grados. Una elevada F.C. materna elevada durante los ejercicios, aumenta la temperatura corporal del feto proporcionando riesgos y comprometimiento en la integridad de su desarrollo neurológico.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 American College of Sport Medicine. (2000). Manual para el Control y la Prescripción de ejercicio – Editora Paidotribo. Barcelona.
- 2 Buchholz, Sabine. (2002). Gimnasia para embarazadas - 4º Edición. Editora Paidotribo. Barcelona.
- 3 Colectivo de autores EIEFD (2001). Folleto de la asignatura Educación Comunitaria. Material referativo. La Habana.
- 4 Colectivo de autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación. Material referativo. La Habana.
- 5 Colectivos de Autores EIEFD. Folleto de la asignatura Morfología Funcional Deportiva. Material referativo. La Habana.
- 6 Costil, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1998). Natación. Barcelona, Hispano Europea.
- 7 Cullell Estévez, Migdalia, Mendoza Arroyo, Margarita y Terry González, Cecilia. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.
- 8 Fundação Instituto Brasileiro de Geografía e Estadística – 2004 - disponible en <http://www.ibge.gov.br> – revisado en diciembre de 2006.
- 9 Fundação Seade, disponible en (<http://www.seade.gov.br>) – revisado en diciembre de 2006.
- 10 Gastón Pérez Rodríguez. (1996). Metodología de la Investigación Educativa. /.. /et.at/- Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, - 139p.
- 11 <http://www.cgu.com.uy/spa.asp> - revisado en febrero de 2007.
- 12 <http://www.efdeportes.com> - revisado en enero de 2007.