

COMPENDIO DE EJERCICIOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMBARAZADAS EN EL HOGAR MATERNO

MSc. Rebeca María Díaz Curbelo¹, Lic. Yonel Estrada Ramirez².

1. Dirección Municipal de Deportes – Calle 30 No 2712 e/ 27 y 29 Pedro Betancourt Matanza, Cuba. Cuba.

2. Dirección Municipal de Deportes – Calle 30 No 2712 e/ 27 y 29 Pedro Betancourt Matanza, Cuba. Cuba.



Resumen

El embarazo es un proceso fisiológico que desarrolla la mujer y que tiene un tiempo de duración aproximada de 9 meses. Este proceso se caracteriza por el aumento de tamaño de los órganos sexuales, el útero pasa de un peso aproximado de 30 a 700 gramos, mientras que las mamas adquieren un tamaño aproximado doble del inicial. Al mismo tiempo la vagina crece y el introito se ensancha. A continuación, se indicarán no más de seis palabras claves que identifiquen la temática tratada. El presente trabajo trata acerca de la importancia que tiene los ejercicios físicos durante el embarazo, para ello se realizó un diagnóstico en el hogar materno del municipio de Pedro Betancourt, para conocer los ejercicios que las motivan para la realización, analizados los resultados del mismo los autores proponen un compendio de ejercicios favorece el embarazo acorta el periodo de parto y la recuperación.

Palabras claves: *embarazo, compendio*

Introducción

El presente trabajo esta dedicado a los profesores Cultura Física que trabajan de conjunto con el médico de la familia en la comunidad o en hospitales y casas maternas en la atención a la mujer embarazada. El mismo es una guía metodológica donde se encontraran las actividades físicas generales y específicas que toda embarazada sana, puede realizar luego que su obstetra lo halla autorizado, también se encontraran los movimientos, posturas o acciones específicas a realizar en el momento del parto, así como otras indicaciones de interés sobre este importante tema.

Características de las clases.

Las clases para embarazadas tienen una duración aproximada de 30 a 45 minutos, las mismas comienzan con un ligero calentamiento que dura aproximadamente entre 5 y 7 minutos, donde se preparan articulaciones y músculos por medio de ejercicios de flexiones, extensiones, torsiones y círculos de las articulaciones, también se pueden realizar estiramientos estáticos simples, para acelerar el proceso de adaptación a la actividad física. Luego de este calentamiento se pueden hacer ejercicios generales localizados para diferentes partes del cuerpo, después se pasan a los propios ejercicios del embarazo y el parto y finalmente se realiza la recuperación y relajación.

Desarrollo

En las clases de Gimnasia para Embarazada, no se realizan ejercicios de gran intensidad, ni saltos, ni trotes o carreras, tampoco ejercicios de equilibrios que puedan provocar caídas ni tampoco movimientos con cambios de dirección bruscos.

El ritmo de trabajo en estas clases es moderado y el número de repeticiones oscila entre las 8 y 16 repeticiones, de acuerdo al tipo de ejercicios y al estado físico de la gestante. Es muy



importante tener en cuenta que la mujer no puede llegar a la fatiga y que la misma debe utilizar un vestuario holgado que no le impida el mejor desenvolvimiento de las actividades, se les debe orientar también hidratarse durante la práctica de las actividades físicas, y se debe buscar un local ventilado para realizar los ejercicios.

Es importante tener colchonetas o algún medio auxiliar que las sustituya que sea suave, donde la mujer pueda sentarse y acostarse cómodamente para realizar los ejercicios en el piso, ya que en esta etapa producto de la liberación de progesteronas y progestadiol se reblandecen las articulaciones de las caderas y coxofemorales y pueden sentir incomodidades al sentarse o acostarse sobre superficies duras.

Las clases pueden realizarse desde los primeros meses de gestación y su frecuencia ideal es de 3 frecuencias semanales, los horarios más adecuados son las primeras horas de la mañana, pero si en esos horarios no es factible hacerlo, se orienta buscar momentos donde no sea muy fuerte el calor y donde pueda asistir el médico o la enfermera, ya que es importante conocer el comportamiento de la tensión arterial antes del inicio de la clase.

Se debe orientar a la gestante, el hacer ejercicios, luego de 1 hora y media o dos de haber ingerido alimentos y haber evacuado la vejiga.

Las clases no deben hacerse al sol.

Se usa mucho que los esposos de las gestantes las acompañen a clases y participen con ellas en las actividades físicas y aprendan al igual que ellas los ejercicios del programa y puedan acompañarla, posteriormente durante el trabajo de parto y el parto mismo.

De ser posible pueden acompañarse los ejercicios con música, para ello deben escogerse ritmos de intensidad moderada para el calentamiento y parte principal de la clase, e instrumentales lentos para la relajación y recuperación.

Cuando se inicia la clase, se debe de tomar el pulso en reposos posteriormente se debe hacer otra toma al finalizar los ejercicios generales y finalmente la ultima al terminar la clase. El pulso en sentido general no debe elevarse mucho durante la clase por las características de la actividad, no obstante es necesario llevar su control pues con el medimos fácilmente como acepta el organismo la actividad que se esta realizando.

Es muy importante, no olvidarnos de las características individuales de cada embarazada, todas no pueden hacer a veces las mismas actividades, unas son más ágiles, otras más pesadas, unas son primerizas, otras no , algunas son jóvenes y otras no lo son tanto, los profesores deben cuidar esto y preservar la salud de la gestante y se su futuro hijo por sobre todas las cosas.

QUIENES NO DEBEN HACER EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO.



Las que no tengan permiso de su medico

Las que abortan con facilidad.

Las que tienen sangramientos.

Las que padecen de fiebre reumática.

Las que presenten patologías propias del embarazo que limite su participación en actividades físicas.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO.

Mantener activa a la mujer durante este importante periodo.

Fortalecer la musculatura y articulaciones comprometidas durante el embarazo y parto.

Crear hábitos posturales correctos.

Enseñar técnicas de respiración correctas.

Mejorar el trabajo de parto.

Acortar el tiempo de recuperación en el puerperio.

A continuación ofrecemos un grupo de ejercicios generales que se pueden realizar luego del calentamiento y que ayudan a mantener la tonificación muscular y que trabajan sobre las principales articulaciones del cuerpo humano comprometidas durante el embarazo.

COMPENDIO DE EJERCICIOS

EJERCICIOS GENERALES CON SILLAS.

1. Sentada en la silla, manos sobre los muslos, realizar (1-2) cabeza al frente, (3-4) cabeza atrás.
2. Misma posición anterior, Realizar (1-2) torsión del cuello y la cabeza a la derecha, (3-4) alternar el movimiento.
3. Sentada brazos a los lados del cuerpo, realizar (1-2) elevaciones laterales de los brazos arriba, (3-4) volver a posición inicial.
4. Sentada, brazos a los lados del cuerpo, realizar (1-2) llevar brazos por el frente arriba, (3-4) volver a Posición inicial.



5. Sentada, manos entrelazada, realizar (1-2) círculo de muñecas al frente, (3-4) extensión de los brazos arriba de la cabeza.
6. Sentada en el borde de la silla, manos a los hombros, realizar (1) torsión del tronco a la derecha, (2)
7. Sentada con los brazos laterales, elevar pierna derecha al frente, ejecutar círculos continuados del tobillo. Alternar el movimiento.
8. Parada, manos apoyadas en el respaldo de la silla, realizar elevaciones simultáneas de talones.
9. Desde la misma posición anterior, realizar elevaciones laterales de la pierna derecha, alternar el movimiento.
10. Parada detrás del respaldo de la silla, manos apoyadas en el mismo, piernas separadas, puntas de los pies hacia fuera, realizar semiflexión profunda de las piernas, lentamente. Volver a posición inicial.
11. Parada detrás de la silla, manos apoyadas en la misma, realizar asalto al frente, llevando semiflexionada la pierna de atrás (fondos). Alternar el movimiento.
12. Parada detrás de la silla, manos apoyadas sobre el respaldo de la misma, realizar, cuclillas profundas. Volver a posición inicial.
13. Acostada atrás, manos detrás de la cabeza, pies apoyados sobre la silla realizar (1) elevación de la pierna extendida lo más atrás posible, (2) volver a posición inicial.
14. Desde la misma posición anterior realizar elevaciones ligeras de la cabeza al frente, volver a posición inicial.
15. Desde la misma posición anterior, realizar (1-2) bajar la pierna y colocarla en el piso describiendo un movimiento semicircular (3-4) Volver igualmente a posición inicial. Alternar el movimiento.

EJERCICIOS PARA REALIZAR CON SU PAREJA.

1. Parada la mujer al frente y su pareja detrás, manos entrelazadas, realizar elevación de brazos por los laterales arriba, inspirando, volver a posición inicial espirando.
2. Parados frente a frente, manos entrelazadas, realizar (1-2) asalto derecho al frente, elevando brazos por los laterales arriba, inspirando, (3-4) volver a posición inicial, espirando.



3. Parados espalda con espalda, brazos laterales, manos entrelazadas, realizar torsiones laterales del tronco.
4. Parados espalda con espalda, brazos a los lados del cuerpo manos entrelazadas, realizar, flexiones laterales del tronco.
5. Parada, la mujer delante y el hombre detrás, la mujer realizará elevaciones de piernas flexionadas al frente.
6. Desde la misma posición anterior, la mujer realizará pataditas al frente.
7. entados en el piso, espalda con espalda, brazos entrelazados, realizar (1-2) abrir piernas, rozando el piso (3-4) volver a posición inicial.
8. Acostados atrás, manos detrás de la nuca pies apoyados los de uno contra los del otro, realizar, flexión y extensión alternada de las piernas, bicicleta.
9. Parado uno frente al otro, manos entrelazadas, realizar cuclillas alternadamente.
10. Desde la misma posición anterior, realizar, semiflexión simultánea de las piernas, llevando rodillas hacia fuera.
11. La gestante acostada, manos apoyadas a los lados del cuerpo, piernas flexionadas y elevadas, la gestante tratará de separar las rodillas, mientras que su pareja tratará de impedirlo, empujando suavemente las piernas hacia rodillas hacia adentro. Este movimiento también se realizara a la inversa, o sea la gestante tratará de unir las rodillas, mientras que su pareja colocando las manos entre ellas, empujara suavemente hacia fuera, para impedirlo.

EJERCICIOS GENERALES PARA EMBARAZADAS EN BARRA O CON APOYO.

1. Parada frente a la barra, manos apoyadas sobre la misma, realizar elevaciones simultáneas y continuas de los talones.
2. Parada de frente o de lado a la barra, realizar elevaciones continuas de la pierna derecha flexionada al lateral. Alternar el movimiento.
3. Parada de espalda a la barra, manos apoyadas sobre la misma, realizar elevaciones de piernas extendidas al frente.
4. Parada, frente a la barra, realizar elevaciones alternas de piernas flexionadas atrás.
5. Parada, frente a la barra, manos apoyadas sobre la misma, realizar (1-4) cuclillas lentas espirando, volver a posición inicial inspirando.



EJERCICIOS GENERALES CON BASTONES.

Desde la posición de parada, con bastón tomado al frente por ambos extremos, se puede realizar una diversa cantidad de ejercicios para brazos y hombros, aquí te ejemplificaremos solo algunos.

1. Flexión y extensión continua de brazos al frente.
2. Flexión y extensión continua de brazos arriba.
3. Elevar brazos por el frente arriba.
4. Colocar el bastón en posición vertical y luego regresarlo a la posición anterior y luego alternar el movimiento.
5. Llevar el bastón sobre los hombros por detrás de la cabeza y luego volver a posición inicial.

Ejercicios para tronco y musculatura del tronco.

6. Parada piernas separadas bastón sobre los hombros, realizar torsión del tronco a la derecha, alternar el movimiento.
7. Parada piernas separadas al ancho de los hombros, bastón sobre los hombros, realizar, flexión del tronco al frente, volver a posición inicial.
8. Parada, piernas separadas rodillas hacia fuera, bastón apoyado verticalmente sobre el piso, realizar, flexión de piernas, llevando rodillas hacia fuera, volver a posición inicial.
9. Parada, con el bastón sobre los hombros caminar al frente.

EJERCICIOS GENERALES UTILIZANDO UNA COLCHONETA.

1. Acostada, brazos a los lados del cuerpo, elevación de la cabeza, tratando de pegar la barbilla al pecho.
2. Acostada, piernas Flexionadas, elevar tronco y cabeza, agarrándose las piernas. Volver a posición inicial.
3. Sentada, antebrazos apoyadas atrás, piernas extendidas, realizar, 1-2 círculo con la pierna derecha, 3-4 alternar el movimiento.



4. Desde la misma posición anterior, pero con piernas flexionadas y apoyadas, dejar caer suavemente las piernas a la derecha, volver a posición inicial, alternar el movimiento.
5. Acostada lateral, realizar, flexión y extensión alternada de las piernas, bicicletas Alternar el movimiento.
6. Acostada sobre el lateral derecho, cabeza, apoyada sobre el brazo derecho, brazo izquierdo al frente, mano apoyada en el piso, realizar elevación lateral de la pierna izquierda extendida, volver a posición inicial. Alternar el movimiento.
7. Desde la misma posición anterior, llevar la pierna izquierda con movimiento pendular al frente y atrás. Alternar el movimiento.
8. Desde la misma posición anterior, elevar la pierna derecha flexionada al lateral. Alternar el movimiento.
9. Sentada, una pierna extendida Al lateral y la otra flexionada al hacia el frente, manos a los hombros, realizar torsiones del tronco.
10. Desde Cuadrúpeda, realizar elevación de la pierna derecha flexionada al lateral, volver a Posición inicial, alternar el movimiento.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

1. CAMINAR. Es una de las actividades más importantes para la embarazada, ello mejora la resistencia aerobia, activa la circulación sanguínea y fortalece músculos y articulaciones de brazos y piernas. La caminata no debe ser una tarea de la clase si no que ella debe ser indicada extraclases, el tiempo de esta estará de acuerdo al estado físico de la gestante, no debe llegar a la fatiga, el ritmo de pasos debe ser normal, no acelerado, se deben buscar terrenos planos y no accidentados para caminar, se debe orientar las horas más frescas del día para realizarlas, sobre todo en las mañanas temprano o a la caída de la tarde, después de la puesta del sol. Se debe usar un calzado cómodo embarazo
2. Sentada, con apoyo de antebrazos, realizar, elevación de pierna derecha extendida arriba, sin puntear, volver a posición inicial. Alternar el movimiento.

Este ejercicio tonifica el abdomen y las piernas y activa la circulación sanguínea.

3. Desde la misma posición anterior, realizar abrir y cerrar piernas, extendidas rozando el piso. Se toma el aire al separar piernas y se expulsa al unir las.

Este ejercicio también fortalece abdomen, piernas y el perineo.



4. Acostada atrás, piernas elevadas lo más arriba posible, realizar 1-2 separar piernas, inspirando, 3-4 volver a posición inicial espirando.
5. Acostada atrás, piernas flexionadas brazos a los lados del cuerpo, realizar 1-2 elevar piernas flexionadas agarrándose las rodillas, mientras se puja y se eleva la cabeza tratando de pegar la barbilla al cuello 3-4 volver a posición inicial inspirando. Este ejercicio fortalece el abdomen y enseña a adoptar una posición adecuada para el momento del pujo en el parto.
6. Acostada atrás, piernas elevadas y flexionadas agarradas por las rodillas, realizar 1 elevar la cabeza lo más arriba posible, pujando aguantando esta posición aproximadamente 3 segundos, luego volver a posición inicial tomando el aire por la nariz.
7. Acostada, piernas flexionadas, pies apoyados brazos a los lados del cuerpo, realizar 1 elevación de caderas, contrayendo la musculatura del perineo y cerrando fuertemente las piernas, 2 volver a posición inicial relajando. Este ejercicio ayuda a tonificar la musculatura perineal y trabaja la articulación coxofemoral tan comprometida embarazo y relaja y estira los abdominales que también se encuentran sobre cargados durante este periodo.
8. Como tarea para la casa, se debe indicar a las gestantes, que cada vez que vayan al baño a orinar detengan la salida del orine y luego vuelvan a empezar de nuevo, repitiendo esto varias veces durante la micción, y varias veces al día, con lo que se fortalecerán la musculatura del perineo, tan comprometida durante el embarazo y parto.
9. Desde cuadrúpeda, realizar (1-2) encorvamiento de la espalda, metiendo la cabeza entre los brazos, tomando el aire por la nariz (3-4) volver a posición inicial expulsando el aire. Este ejercicio fortalece la musculatura de la espalda, alivia algunas molestias que se presentan por el cambio del centro de gravedad del cuerpo que dan lugar a dolores de espalda y caderas, también se puede realizar el movimiento apoyadas las manos en un pequeño cajón un poco más alto que el piso
10. Parada piernas semiflexionadas y separadas, manos apoyadas sobre los muslos realizar (1-2) encorvamiento de la espalda metiendo la cabeza entre los brazos, expulsando aire (3-4) volver a Posición inicial tomando aire. Este ejercicio al igual que el anterior alivia molestias de la espalda producto de la postura de la gestante.
11. Sentada sobre un apoyo o banco bajito, bajar las rodillas lo más abajo posible, adoptando la posición de espalda recta y haciendo coincidir las plantas de los pies.
12. Sentada, piernas flexionadas, haciendo coincidir las plantas de los pies, realizar empujes de las rodillas hacia abajo, buscando que las mismas toquen el piso. La



respiración es libre, este es un ejercicio indicado para la movilidad articular de las caderas y se considera también un ejercicio que ayuda a mejorar la postura durante el embarazo.

13. Parada, frente a un apoyo, rodillas hacia fuera, pies separados al ancho de los hombros, realizar cuclillas profundas, expulsando el aire, volver a posición inicial, tomando el aire nuevamente.

De estos ejercicios específicos son recomendables para ejecutar durante el parto los números: 1, 5, 6 y 13 así como los ejercicios respiratorios que a continuación mostramos.

RESPIRATORIOS.

La respiración juega un papel muy importante durante el parto, la misma alivia las molestias en las contracciones y ayuda a acortar el momento del nacimiento del niño con el pujo respiratorio, a la mujer se le enseñan estos tipos de respiración.

1. RESPIRACIÓN ABDOMINAL.

Acostada inspirar profundamente elevando el abdomen y espirar descendiendo lentamente.

2. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.

Inspirar profundamente inflando el tórax y espirar lentamente desinflando el tórax, procurando no movilizar el abdomen.

En el caso de estos respiratorios se aconseja realizarlo entre 8 y 10 repeticiones pero siempre es importante tener presente las características individuales de la gestante.

3. JADEO.

El jadeo es una respiración corta y acompasada (como la de los perritos) que se realiza en los momentos de las contracciones durante el trabajo de parto y con las que se siente de inmediato un gran alivio, se respira nariz, nariz.

RELAJACIÓN.

Es importante durante este periodo aprender a controlar el cuerpo, la relajación puede ayudar a recuperar energías, aliviar dolores, hacer dormir mejor, evitar temores.

Durante el embarazo no debemos de perder la oportunidad de subir las piernas siempre que lo podamos hacer, es muy importante acostarnos con las piernas



elevadas los brazos a los lados del cuerpo y las palmas hacia arriba, respirar acompasada y suavemente con ojos cerrados.

Para cuando se desee relajar por un tiempo prolongado y lograr el sueño, se recomienda acostarse de lado, llevando la pierna de abajo extendida y la de arriba semiflexionada y apoyada al frente, el brazo de apoyo colocado debajo de la cabeza, mientras que el otro descansa sobre sacadera libre

Conclusiones

El ejercicio físico en las embarazadas es de gran importancia y reporta dividendos beneficios ya que mantiene activa a la mujer durante este importante periodo. Fortaleciendo la musculatura y articulaciones comprometidas durante el embarazo y parto. Creándose con la realización de los mismos hábitos posturales correctos. Además de enseñar técnicas de respiración correctas. Y mejorar el trabajo de parto, tanto que Acorta el tiempo de recuperación en el puerperio.

Bibliografía

BRÜCKNER, H. (1999). Del óvulo a los primeros pasos. Instituto Cubano del Libro. La Habana, Editorial Científico – Técnica.

BRÜCKNER, H. (2002). Lactar es amar. Ciudad de la Habana, Editorial Científico – Técnica.

COLECTIVO DE AUTORES. (1998). Programa para una Maternidad y Paternidad Consciente. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.

ROQUE, ROQUE Y OVIEDO, REGINO. (2003). EL LIBRO DE MAMÁ. LA HABANA, EDITORIAL ACADEMIA.

Jordán, José R. (2002). El niño. Cuidados y consejos. La Habana, Editorial Científico – Técnica.

Materiales audiovisuales. Soporte magnético.

