

# MANUAL DE ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LAS MUJERES DURANTE EL PROCESO DE GESTACIÓN

M. Sc. Ángel Basilio de la Cruz Enriquez<sup>1</sup>, [orcid.org/0000-0002-5510-8698](https://orcid.org/0000-0002-5510-8698), *Universidad de Matanzas*. [angel.delacruz@umcc.cu](mailto:angel.delacruz@umcc.cu)

Est. Richard Pérez González<sup>2</sup>

## RESUMEN

El proceso de desarrollo de actividades terapéuticas aplicables a gestantes, es de suma importancia para el bienestar psicofísico de las embarazadas. Sin embargo, en la provincia de Matanzas existe una baja difusión en cuanto a la práctica de dichas actividades. El principal factor es la inaccesibilidad a programas, manuales o artículos que brinden información sobre dicho tema, lo cual genera un impacto bajo de la práctica de gimnasia prenatal. Por ello, el autor ha decidido elaborar un Manual de actividades terapéuticas para la preparación física de las mujeres durante el proceso de gestación. La actividad realizada como elemento novedoso aporta un manual de actividades terapéuticas metodológicamente estructurado para cada trimestre que comprende el embarazo, con el objetivo de mejorar la preparación física de las mujeres durante el proceso de gestación. Se logró demostrar la pertinencia y validez teórica del manual propuesto, lo que constituye una valiosa referencia para la preparación física de las mujeres durante este proceso.

**Palabras claves:** actividades terapéuticas; preparación física; proceso de gestación.

## ABSTRACT

In the province of Matanzas there is a low diffusion regarding the practice of therapeutic activities related to women during the pregnancy process. The main factor is the inaccessibility of programs, manuals, or articles that provide information on this topic, so the level of knowledge of pregnant women about the practice of physical activities is low or null. For this reason, the author has decided to elaborate a Manual of therapeutic activities for the physical preparation of women during the pregnancy process. The activity carried out as a novel element provides a methodologically structured manual of therapeutic activities for each of the three trimesters that comprise pregnancy with the aim of improving the physical preparation of women during the pregnancy process. It was

possible to demonstrate the relevance and theoretical validity of the proposed manual, which constitutes a valuable reference for the physical preparation of women during this process.

Manual of therapeutic activities for the physical preparation of women during the pregnancy process.

**Key words:** therapeutic activities; physical preparation; pregnancy process.

Históricamente, la actividad prenatal ha sido influenciada mayormente por la necesidad, raza, origen étnico, estado social, nivel económico y cultural. En consecuencia, la ciencia se ha ocupado de investigar el desarrollo del ser humano en todas sus facetas de la vida. En la actualidad se diseñan y modifican ejercicios para gestantes a partir de los resultados alcanzados en los avances tecnológicos y los nuevos adelantos de la ciencia y la técnica, algunos, en combinación con el método Morgenroth o utilizando el mismo método, pues más allá del avance de la ciencia y la tecnología, las necesidades del cuerpo de la mujer embarazada siguen siendo las mismas aunque presente diversos comportamientos durante su estado de gestación, lo cual, conduce a proponer diferentes tipos de ejercicios para cada embarazada, buscándose siempre cuidar su estado de salud. No obstante, hay que destacar que, en el siglo XXI, han proliferado nuevas corrientes de gimnasia para la mujer embarazada, la mayoría apunta al *fitness* y a la belleza de la mujer, como reflejo de la exigencia estética con la que se mueve la sociedad actual.

En Cuba existen programas para el trabajo con mujeres en proceso de gestación, los cuales, son de acceso limitado, encontrándose en áreas como combinados deportivos y salas de rehabilitación. Asimismo, se percibe que la práctica de la gimnasia para embarazadas, tiene una difusión limitada y controlada, donde se dificulta el acceso a la información para mejorar o desarrollar nuevos programas. Esta percepción, restringe el conocimiento de los doctores que atienden a las mujeres embarazadas y, por ende, no pueden sugerirles que tipos de ejercicios actualizados son convenientes para cada caso que se atiende, empleándose siempre los tradicionales que se enseñan de generación en generación. En la provincia de Matanzas, la actividad física para embarazadas tiene una trascendencia mínima o nula, debido a la falta de difusión existente en la provincia, a esto se adiciona, que existen otros factores que también afectan la orientación a mujeres en proceso de gestación, destacándose los siguientes: insuficiente nivel de innovación y aplicación de nuevos ejercicios, limitados implementos, escasez de áreas con profesionales destinados a la

aplicación de ejercicios para embarazadas, tabúes existentes en la sociedad sobre la práctica de ejercicio durante el embarazo, poca información y motivación en las áreas de atención a embarazadas de las localidades, nivel de actualización de profesionales relacionados con esta disciplina de la ciencia, lo cual, genera un impacto bajo de la práctica sistemática de la gimnasia prenatal por parte de las embarazadas en la provincia. Determinándose de esta manera como **objetivo general**: elaborar un manual de actividades terapéuticas para la preparación física de las mujeres durante el proceso de gestación.

Para la conformación de la muestra se tuvo en cuenta el criterio de inclusión, ya que se escogieron embarazadas de diferente edad gestacional pertenecientes al Centro Provincial de Reproducción Asistida de Matanzas. La población y el universo están constituidos por 40 mujeres en proceso de gestación registradas en la consulta de obstetricia del Centro Provincial de Reproducción Asistida y la muestra la conformaron 12 gestantes referidas al centro.

Para la selección de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

1. Embarazadas que no presentan ningún tipo de limitación médica y que puedan realizar actividades físicas.
2. Embarazadas que se encuentran en el primer, segundo o tercer trimestre de gestación.
3. Consentimiento de las embarazadas incluidas en la muestra.

Se excluyeron las pacientes que cumplieron la siguiente condición:

Gestación de alto riesgo obstétrico y perinatal.

Las gestantes seleccionadas para la muestra promedian 30 años, de las cuales ninguna presenta un embarazo de alto riesgo obstétrico y perinatal. Además, se consultaron 20 candidatos a expertos que participaron en la validación teórica del manual. En la selección de los expertos se tomaron en cuenta algunos elementos considerados como precondiciones que permitieron confeccionar una primera aproximación de expertos potenciales a ser utilizados para la materialización de la aplicación del método. Los elementos considerados para esta clasificación se relacionan a continuación:

1. Ser graduado de nivel superior y poseer alguna categoría científica o académica.
2. Tener más de 10 años de experiencia en la actividad.
3. Nivel de preparación para poder emitir criterios sobre el objeto de estudio.
4. Disposición de participar en el trabajo.

Las gestantes seleccionadas para la muestra promedian 30 años, de las cuales ninguna presenta un embarazo de alto riesgo obstétrico y perinatal. Además, se consultaron 20 candidatos a expertos que participaron en la validación teórica del manual. En la selección de los expertos se tomaron en cuenta algunos elementos considerados como precondiciones que permitieron confeccionar una primera aproximación de expertos potenciales a ser utilizados para la materialización de la aplicación del método. Los elementos considerados para esta clasificación se relacionan a continuación:

1. Ser graduado de nivel superior y poseer alguna categoría científica o académica.
2. Tener más de 10 años de experiencia en la actividad.
3. Nivel de preparación para poder emitir criterios sobre el objeto de estudio.
4. Disposición de participar en el trabajo.

Para este proceso se asumió como método de constatación el de expertos y como variante la comparación por pares. Los pasos seguidos al utilizar esta metodología fueron los siguientes:

- Selección de los expertos: se utilizó como criterio el coeficiente de competencia, el cual se determina a través de una de las metodologías propuestas por el Comité Estatal para la Ciencia y la Técnica de la antigua URSS, donde la competencia de los expertos se precisa por el coeficiente K, que se calcula de acuerdo con la opinión del candidato sobre su nivel de conocimiento acerca del problema que se está resolviendo y con las fuentes que le permiten argumentar sus criterios, cuando los profesionales seleccionados no han realizado antes la función de experto. Concluido este proceso se logró determinar quiénes cumplían con la categoría de expertos en el asunto objeto de estudio, en este caso el 100% es de competencia alto.
- Constatar si la cantidad de expertos seleccionados se encuentran en correspondencia con el rango de número de expertos a seleccionar, tomando como referencia la relación entre el número de expertos y la ocurrencia de error.

En nuestra investigación solo se incurre en un error del 1 %.

*Métodos empleados en la investigación:*

- Métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético e inductivo-deductivo.
- Métodos empíricos: análisis de documentos, la entrevista y criterio de expertos (Ramírez, 1999).

*Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados:*

Los datos obtenidos se procesaron matemáticamente y estadísticamente con el programa EXCEL, el paquete estadístico SPSS 21.0 sobre plataforma de WINDOWS, basados en los siguientes indicadores matemáticos y estadísticos: valores totales, tablas de frecuencias absolutas, absolutas acumuladas, acumuladas relativas, determinación de los valores de Z bajo la curva normal, determinación de los puntos de Corte, valores del coeficiente para la validación por el método de comparación por pares.

*Manual de actividades terapéuticas para la preparación física de las mujeres en proceso de gestación:*

A partir de la situación problemática que origina la investigación, se profundiza en el objeto de estudio y se obtienen a través de un diagnóstico los elementos que fundamentan la necesidad del presente trabajo, en el cual se logra como resultado un manual de actividades terapéuticas siguiendo la metodología (Palma, 2010) en la que se reconocen los siguientes componentes: introducción, utilidad, conformación del manual, fuentes de información del manual, preparación del manual y la bibliografía.

*En la introducción:*

- *Se comenta la situación problemática:* La preparación física de las mujeres durante el proceso de gestación es una problemática que se dificulta hoy en día, la cual requiere de un trabajo multidisciplinario para lograr la preparación física de las embarazadas, de ahí la necesidad de la utilización de pilares fundamentales para la preparación de estas mujeres.
- *Se fundamenta la necesidad de un manual:* Para la preparación física de las mujeres en el proceso de gestación, es una necesidad que los profesionales capacitados puedan disponer de un manual que les sirva de guía en la preparación física de estas, en correspondencia con las necesidades y características de las embarazadas.
- *Se destaca la interrelación del manual con las características de las actividades terapéuticas para la preparación física de las mujeres en el proceso de gestación:* Las actividades terapéuticas fueron escogidas con fines educativos, recreativos y motivacionales para la realización de ejercicios respiratorios y aeróbicos, apoyados en pilares fundamentales para su tratamiento y planificadas por etapas, con la intención de ir de lo simple a lo complejo,

cumpliendo con el principio de la educación física aumento progresivo y gradual de las cargas, lo que permitirá la adaptación del organismo al trabajo físico. Aceptando que no todas las mujeres y sus familiares tienen la misma capacidad de comprensión, ni todos poseen la misma destreza, nos hemos dado la tarea de emplear un lenguaje más factible para todos. Una de las ventajas que tendrá el manual, es que las actividades terapéuticas están diseñadas de forma tal que el profesional capacitado para llevar a cabo las mismas conozca: ¿qué hacer?, ¿cómo hacerlo? y ¿por qué hacerlo?

- *Explicar los apartados que comprenden el manual.* El manual elaborado facilita a los profesionales capacitados para su aplicación, el uso correcto de las actividades terapéuticas, además de brindar una guía metodológica que se representa en las figuras 3, 4 y 5.

#### *Utilidad:*

El manual elaborado es un medio eficaz para que los profesionales encargados de la preparación física de las mujeres embarazadas, puedan tener una guía metodológica para el uso de las actividades terapéuticas que lo conforman, sustentadas en pilares fundamentales, de forma tal que en la primera etapa, estas mujeres se familiaricen con un estilo de vida saludable a través de técnicas educativas, de apoyo psicológico, la realización de ejercicios físicos y juegos recreativos; después una segunda etapa que trata de efectuar ejercicios respiratorios, aeróbicos y juegos recreativos con el propósito de mejorar su salud y por último una tercera etapa destinada a la realización de ejercicios respiratorios y aeróbicos durante todo el embarazo para llegar en mejores condiciones al parto. Su utilidad también está dada en la búsqueda de nuevas acciones que ayuden a mejorar la calidad de vida de las mujeres embarazadas.

#### *Conformación del manual:*

##### A) Identificación.

- *Nombre oficial de la organización:* Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física.
- *Denominación y extensión:* Manual de actividades terapéuticas para la preparación física de las mujeres durante el proceso de gestación. Constituido por 40 páginas.
- *Lugar y fecha de elaboración:* Matanzas 2021.

B) Índice o contenido.

- Introducción. Objetivos. Estructura organizacional. Diagnóstico. Desarrollo (Primer Trimestre, Segundo Trimestre y Tercer Trimestre). Recomendaciones. Bibliografía.

C) Prólogo y/o introducción: En la provincia de Matanzas, la actividad física para embarazadas tiene una trascendencia mínima o nula, debido a la falta de difusión existente en la provincia, a esto se adiciona, que existen otros factores que también afectan la orientación a mujeres en proceso de gestación, destacándose los siguientes: insuficiente nivel de innovación y aplicación de nuevos ejercicios, limitados implementos, escasez de áreas con profesionales destinados a la aplicación de ejercicios para embarazadas, tabúes existentes en la sociedad sobre la práctica de ejercicio durante el embarazo, poca información y motivación en las áreas de atención a embarazadas de las localidades, nivel de actualización de profesionales relacionados con esta disciplina de la ciencia, lo cual, genera un impacto bajo de la práctica sistemática de la gimnasia prenatal por parte de las embarazadas en la provincia. Para lograr un tratamiento exitoso se requiere de un trabajo multidisciplinario. De ahí, la importancia que las personas capacitadas para llevar a cabo dicha preparación puedan disponer de un manual que les sirva de guía, el cual brinda una metodología para orientarse y lograr a través de actividades terapéuticas la preparación física de las mujeres durante el proceso de gestación.

D) Áreas de aplicación y/o alcance: Áreas comunitarias y de salud.

*Fuentes de información:*

Profesionales de la Cultura Física Terapéutica, profesores de Educación Física y especialistas. Directora del policlínico y médicos. Diagnóstico. Mujeres embarazadas y sus familiares. Bibliografía especializada.

Representación gráfica del manual de actividades terapéuticas para la preparación física de mujeres durante el proceso de gestación.

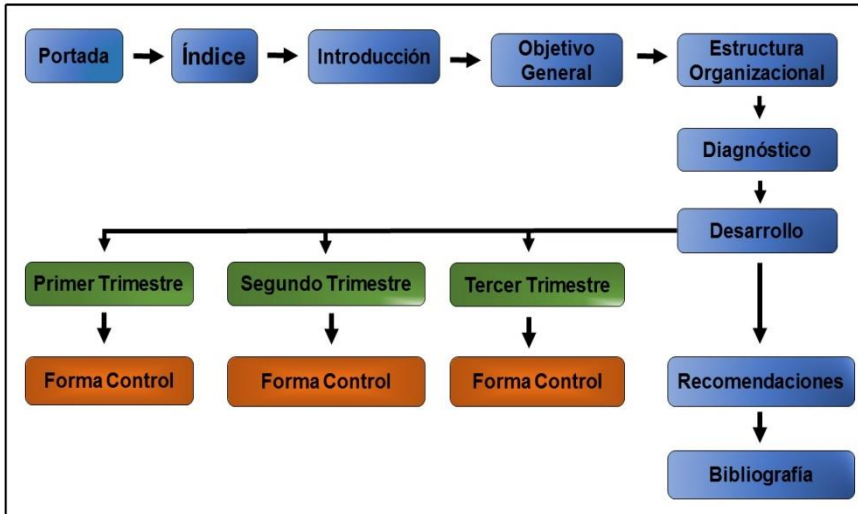


Figura 2. Componentes del manual de actividades terapéuticas.

Trimestres que conforman el manual

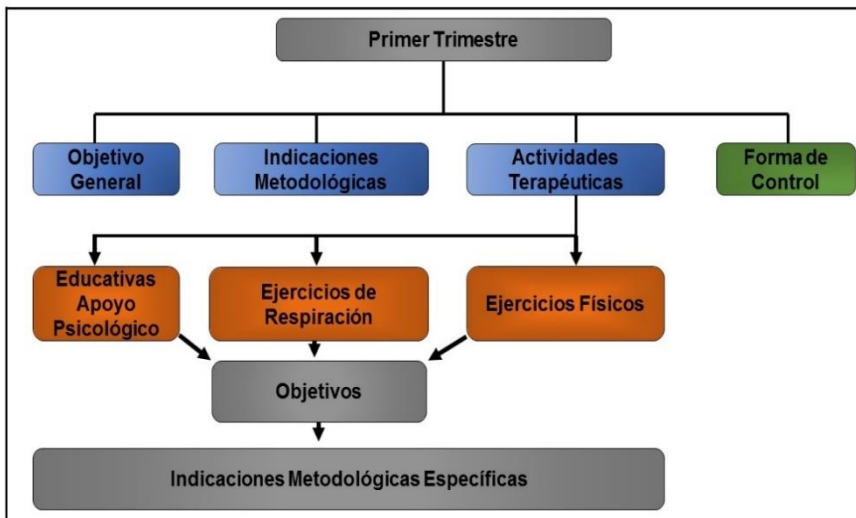


Figura 3. Representación gráfica del primer trimestre



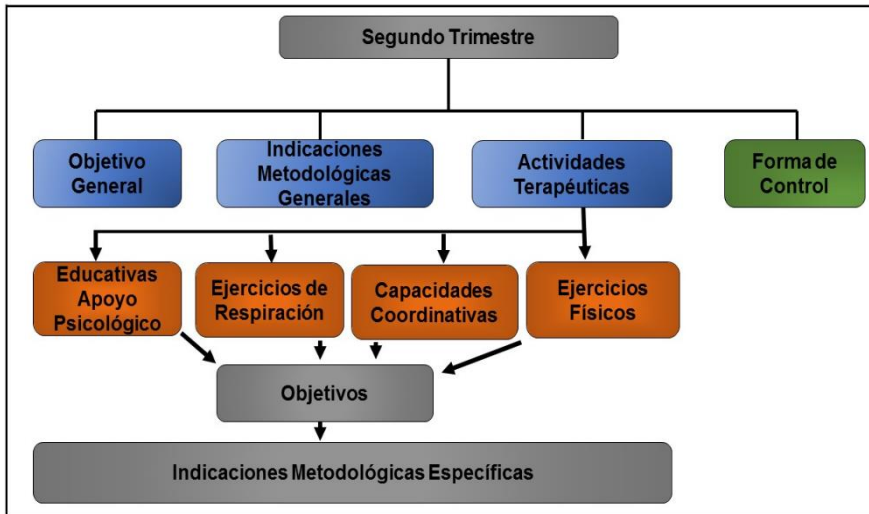


Figura 4. Representación gráfica del segundo trimestre

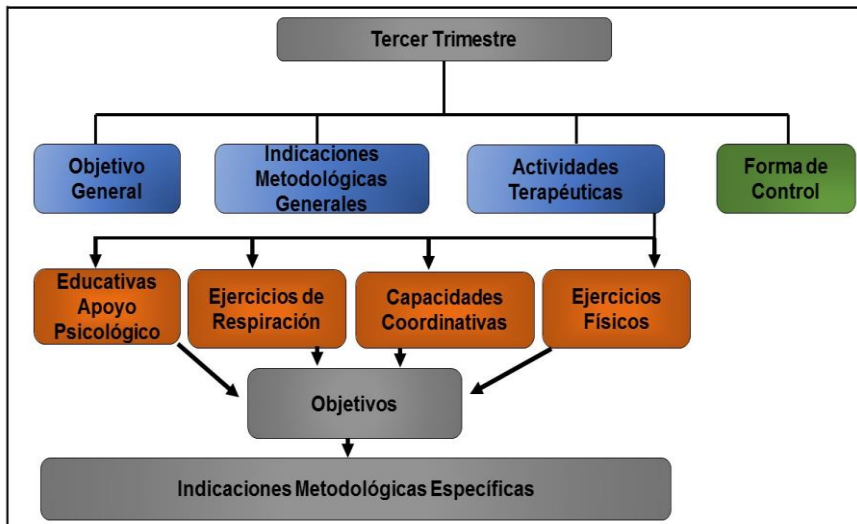


Figura 5. Representación gráfica del tercer trimestre

Según la opinión de los expertos, todos los componentes del Manual, la valoración integral del documento, su coherencia y funcionalidad son validadas de muy adecuados. La bibliografía utilizada aportó todo el material básico para el sustento teórico de la investigación. La estructura metodológica de las actividades terapéuticas que conforman el Manual fue basada en los resultados obtenidos en el diagnóstico. El manual está constituido por actividades terapéuticas dirigidas a la educación para la salud, el apoyo psicológico, la dieta y el ejercicio físico.

### Referencias bibliográficas

ACOG. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Ejercicios durante el embarazo y el posparto.

Asociación Española de Matronas. Los Consejos de la Matrona. 2017 (fecha de consulta: 5 noviembre 2020). Disponible en: <https://letsfamily.es>.

DHHS. Departamento de salud y servicio de EE.UU. Pautas de actividad física para estadounidenses. 2ª. ed. Washington, DC: DHHS. 2018 (fecha de consulta: 28 octubre 2020). Disponible en: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/>.

PALMA Gatica, José. (2010). Manual de Procedimiento. [en línea]. 2010. [fecha de consulta: 23 enero 2020]. Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos13/mapro/mapro.shtml>.

RAMÍREZ Urizarri, Luis A. Algunas consideraciones acerca del método de evaluación utilizando el criterio de expertos. En: Conferencia Santafé de Bogotá, D. C. Colombia, 1999.

RCOG. The Royal College of Obstetrician and Gynecologists. Actividad física en el embarazo. 2017 (fecha de consulta: 29 octubre 2020). Disponible en: <https://bit.ly/staractiveinfo>.