

176



Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Lic. en Ciencias de la Salud

Lic. en Actividades Físicas y Deportivas

La gimnasia adecuada del 1° al 9° mes de embarazo

Tesis de Grado

Autora: Victoria Chillado Biaus

Tutor: Carolina Vaccareza

UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Año 2009

9 (suave)
[Firma]
Dra. BLANCA M. SAUCEDO

Agradecimientos

A la Dra. M. Blanca Saucedo, la Lic. Blanca Tobias y la Lic. Carolina Vaccareza por su gran ayuda en mi trabajo de tesis de grado.

Y también a agradecer a toda mi familia.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

	Página
Agradecimientos	2
1. Introducción	5
Área	5
Tema	5
Titulo	5
Problema	5
Justificación	5
Antecedentes	5
Preguntas de investigación	9
Objetivos	9
Materiales y métodos	9
Población y muestra	9
Tiempo y lugar	9
Tipo de investigación	9
2. Marco teórico	10
Mapa conceptual	10
Embarazo	10
Definiciones y tipos	11
Características generales	12
Calendario	13
Signos presuntivos del embarazo	15
Signo de probabilidad	17
Signos de certeza de un embarazo	16
Factores de riesgo	19
Embarazos de cuidado especial	21
Cambios fisiológicos durante el embarazo	24
Proceso y técnica de respiración	25
Psicoprofilaxis	27
Parto	28
Etapas del parto	29
Actividad física	31
Desarrollo	35

Sistema músculo-esquelético	35
Sistema cardiovascular	36
Sistema respiratorio	37
Metabolismo	37
Causas para detener la actividad física	40
Beneficios de la actividad física en embarazadas	41
Actividades físicas recomendadas	45
Actividades físicas no recomendadas	47
Ejercicio físico y lactancia	48
Yoga en embarazadas	49
La hidrogimnasia en el embarazo	51
Shiatsu durante el embarazo	53
Método pilates durante el embarazo	55
Esferodinamia	57
Ejercicios de Kegel	57
Masajes y drenaje linfático para embarazadas	58
Gimnasia post parto	59
Masaje y drenaje linfático en el post parto	60
Nutrición	61
La alimentación y el embarazo	61
Orientación dietética	69
Dieta post-parto	71
3. Hipótesis	74
4. Resultados y conclusión	74
5. Encuestas, gráficos y estadísticas	75
6. Conclusión sobre las encuestas	80
7. Conclusión final	83
8. Bibliografía	86

1. Introducción

1.1 Área

Salud y deporte

1.2 Tema

Gimnasia para embarazadas

1.3 Título

La gimnasia adecuada del 1º al 9º mes de embarazo

1.4 Problema

¿Qué efectos hará en las embarazadas, si realizan actividad física durante los 9 meses de embarazo?

1.5 Justificación

Esta investigación está dirigida a embarazadas, ginecólogos, obstetras, parteras, profesores y licenciados en actividad física y deportiva. Esta investigación fomentará a las futuras mamás, mejorará su autoestima, las hará llegar en forma al día del parto y también brindará al bebé una sensación placentera.

Además, es necesario estudiar los efectos que tiene el realizar actividad física durante el estado de embarazo, para que de esta manera las mujeres tengan un parto y post-parto placentero.

1.6 Antecedentes

Hoy es muy común practicar gimnasia durante el embarazo. La actividad física es el mejor camino para llegar al parto de forma saludable, aconsejada por médicos y controlada por profesionales del deporte.

Los cambios que se producen en el organismo son muchos, cuando una mujer está esperando un hijo. Por eso es necesario que el propio cuerpo vaya adaptándose de a poco a todas esas nuevas sensaciones. La actividad física específica y controlada es lo mejor para que la mamá disfrute, con la menor cantidad de complicaciones o dolores, los nueve meses de gestación y, además, llegue en óptimas condiciones físicas al parto, lo que no es menos importante.

La gimnasia para embarazadas no es algo que haya existido desde siempre. Los tiempos han cambiado, y esta necesidad se intensificó, concretamente, hace poco más de dos décadas. Los médicos empezaron a tomar conciencia de que la mujer que había realizado actividad física durante el embarazo se encontraba más preparada a la hora del parto, participaba de manera más activa, su estado físico era mucho más adecuado y gracias a lo cual, se observó una visible baja de consultas por dolores y molestias pre y post parto.

Actualmente la actividad física específica para embarazadas se ha extendido y son los propios médicos quienes aconsejan a las futuras mamás acerca de sus beneficios. Es importante destacar que la actividad física hace posible que el cuerpo libere agentes químicos que ayudarán a la futura mamá a relajarse, sumando a que la rápida circulación de sangre provocada por la gimnasia permite una mejor oxigenación del cuerpo de la embarazada y de su bebé.

A lo largo de todo el embarazo se realizan ejercicios localizados, para poder trabajar todas aquellas zonas del cuerpo que se alteran y reducir así las afecciones más comunes: dolor de espalda, molestias debajo de las costillas, caída de los hombros hacia delante. Asimismo, las futuras mamás aprenden y trabajan todos los ejercicios que deberán poner en práctica en el momento del parto.

Finalmente, llega el momento esperado. Aquí la mamá se encuentra en la instancia de post parto y también ahora, como entonces, es importante realizar actividad física. A través de ella, el

cuerpo de la mamá podrá volver más rápidamente a su estado normal para continuar ágil, activa y hermosa, ahora junto a su bebé.¹

La época del embarazo es para la mujer una etapa de la vida donde los deseos de cuidado propio y de su bebé ocupan gran parte de sus expectativas. Tal vez, no haya otro momento en la vida de la mujer en el cual sea más necesaria la práctica regular de ejercicios, teniendo en cuenta que dar a luz implica una gran actividad física y, como en cualquier otra de ellas, no cabe esperar una feliz culminación sino se cuenta con cierto aprendizaje o desarrollo previo.

El objetivo de la preparación física, es poner en las mejores condiciones posibles la musculatura de la mujer, en especial la del abdomen, columna y pelvis, durante los meses anteriores al momento del parto y de ayudarla a recuperarse rápidamente después de ese esperado momento. La actividad física hace al cuerpo liberar endorfinas, 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. En resumen, el ejercicio regula y mantiene el tono muscular y la fuerza, protege contra el dolor de espalda, ayuda a prevenir una excesiva acumulación de grasa en el cuerpo, y tiene un positivo efecto en el nivel de energía, estado de ánimo y la imagen de sí misma. Para la mamá hacer ejercicios regularmente le dará satisfacciones tanto desde el punto de vista físico como emocional: es una buena manera de prepararse para los cambios que surgirán en los meses por venir.

Algunos Beneficios de la actividad física para la mamá son los siguientes:

- Recibirá un estímulo emocional positivo debido a la liberación de hormonas.
- Mejorará su autoestima gracias al aprendizaje de nuevos modos de utilizar su cuerpo.
- Podrá encontrar, en las clases de actividad física para embarazadas, nuevas amigas en otras madres.
- Puede compartir la rutina de ejercicios con su pareja u otros miembros de su familia.

¹ Villar M., (2001) , Actividad física durante el embarazo, Argentina, (Bs. As.), 2da edición, 8-10,

• A través del ejercicio practicado en forma regular, podrá aliviar dolores de espalda, constipación, calambres en las piernas y la falta de aliento.

• Aumentará su nivel de energía.

• Estará mejor preparada para reasumir sus actividades después del parto.

• Recuperará más rápidamente su estado físico previo al embarazo.

Cada vez que la futura mamá practica los ejercicios recomendados, su bebé recibe una cuota mayor de oxígeno en la sangre el cual mejorará su metabolismo y le brindarán una sensación placentera. Todos sus sentidos, particularmente los cerebrales, pasarán a funcionar en su nivel óptimo.

Algunos Beneficios de la actividad física para el bebé son los siguientes:

• Las hormonas liberadas durante el ejercicio pasan a través de la placenta hasta el bebé. Al comenzar los ejercicios éste recibe un estímulo emocional proveniente de la adrenalina de la mamá.

• Durante el ejercicio el bebé experimentará los efectos de las endorfinas, sustancia que nos hacen sentir mucho mejor y más relajados.

• Al finalizar la actividad física, las endorfinas ejercen un poderoso efecto tranquilizador, el cual puede durar más de ocho horas, y es percibido por el bebé

• El movimiento del ejercicio es confortador y el bebé se sentirá complacido por el efecto de los balanceos.

• Cuando la futura mamá se ejercita, los músculos de su abdomen realizan una especie de masaje agradable y calmante para el bebé.²

² Villar M., (2001) , Actividad física para embarazadas, Argentina, (Bs. As.), 3era edición, 2-3,

1.7 Preguntas de investigación

¿Se puede desde la actividad física, mejorar la postura y la preparación de la embarazada al parto?

¿Se puede relacionar la actividad física con la psicoprofilaxis obstétrica?

¿Se puede aportar una herramienta adicional, además de la ayuda de obstetras, ginecólogos, parteros, psicólogos; desde la actividad física?

1.8 Objetivos.

1.8.1 Generales:

Determinar si la actividad física tiene una influencia importante en el embarazo.

1.8.2 Específicos:

Estudiar si la realización de actividad física durante el embarazo ayuda a la llegada del parto.

1.9 Materiales y métodos

Se trata de un trabajo de posición teórica, que incluirá la realización de encuestas.

1.10 Población y muestra

30 mujeres de entre 25-35 años en estado embarazoso o que ya fueron madres recientemente.

1.11 Tiempo y lugar

Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Abril de 2008 – Septiembre 2009

1.12 Tipo de investigación

Descriptiva del valor de las variables, de posición teórica.