

Original

Preparación a través de ejercicios en la gimnasia a embarazadas del programa educa a tu hijo

Preparation to crosswise you educate your son of exercises in the gymnastics to pregnant women of the program

M.Sc. Morvelis Carvajal Rojas. Profesor Asistente, UDG Granma. Bayamo, Cuba,

mcarvajalr@udg.co.cu

M.Sc. Odalis Chávez González. Profesor Instructora, UDG Granma. Bayamo, Cuba,

ochavezg@udg.co.cu

M.Sc. Osmara Rodríguez Mendoza. Profesor Instructora, Dirección Provincial de Deporte.

Granma. Bayamo, Cuba, osmarita28@inder.cu

Recibido: 13/01/2019 Aceptado: 04/05/2019

Resumen

La mujer de generación en generación enfrentó el embarazo, sin dejar de hacer sus actividades domésticas y laborales, labrar la tierra, impartir clases, dirigir empresas, cocinar cuidar a sus hijos, y seguir viviendo la vida al ritmo habitual ha sido el paradigma de cualquier embarazada media. La madre debe ser extremadamente cuidadosa con la higiene bucal y de los alimentos, llevando una dieta balanceada rica en calcio por las necesidades más crecientes del feto en la formación del sistema osteomioarticular que en casos críticos pudiera provocar un desgaste dentario de la madre, evitando riesgos de perder la dentadura por lo que sea conseja la ingestión de leche a la embarazada durante todo el embarazo. Tiene como objetivo preparar a través de la gimnasia a embarazadas del programa educa a tu hijo. Las promotoras en conjunto con el médico de la familia son los encargados tanto de la parte de salud, como de educación de llevar de frente el cuidado y protección de las embarazadas, realizando con estas actividades encaminadas a su correcto estado físico y de gestación. Concediéndole gran importancia a este tema ya que permite preparar a las embarazadas durante todo su embarazo mantener un estado de físico y saludable para la llegada de su bebé y su pronta recuperación. Nuestra labor es ayudar emocional y físicamente a las mujeres futura madre velando por la ejecución adecuada del programa, vigilar los movimientos, cuidar las posiciones iniciales de los ejercicios, durante el desarrollo de las actividades.

Palabras claves: dieta balanceada; ingestión; educación y programa

Abstract

The woman from father to son confronted the pregnancy, without stopping doing her domestic and labor activities, tilling the land, giving classrooms, directing companies, cooking to look after her children, and keeping on living the life to the habitual rhythm any pregnant woman's paradigm has been stocking. The mother must be extremely careful with the vucal and foodstuff hygiene, carrying a rich balanced diet in calcium for the needs but rises in waters of the fetus in the formation of the system osteomioarticular than in critical cases may provoke a mother's dental wear, avoiding risks to lose the denture for that You get advice. The ingestion of milk to the pregnant woman throughout pregnancy. You aim at training through the gymnastics pregnant women of the program music educates promoters in tandem with the family's doctor to your son. Them persons in charge so much of the part of health, typical of Education to carry head on the care and the pregnant women' protection, realizing with these activities led to his correct physical and gestation status. Conceding this theme great importance since it allows training the pregnant women throughout his pregnancy to maintain a status of physique and healthy work is to help mother-to-be safeguarding the execution made suitable of the program to the women emotionally and physically for his baby's and his ready recuperation. Our arrival, to watch movements, taking care of the initial positions of the exercises during the development of the activities.

Key words: balanced diet; ingestion; education and program

Introducción

A partir de la certeza de que la alegría de tener un hijo, trae aparejada la responsabilidad de educarlo, y de que el máximo desarrollo, en cada momento de la vida, solo se logra mediante una adecuada estimulación, cada uno de los folletos que constituyen la colección son contentivos de certeras orientaciones acerca de la educación, de los cuidados que requiere esta tierna etapa de la vida y de las actividades necesarias para que, rodeados de amor, de cariño y comprensión, crezcan sanos y felices.

En las actividades de gimnasia para embarazada, no se realizan ejercicios de gran intensidad, ni saltos, ni trotes o carreras, aunque no existen evidencias científicas probadas que indiquen que estos ejercicios sean perjudiciales durante el embarazo, tampoco se realizan ejercicios de equilibrios que puedan provocar caídas y no se usan los movimientos con cambios bruscos de dirección, por la misma causa.

Es muy importante que la mujer no puede llegar a la fatiga y que la misma utilice un vestuario que no le impida el mejor desenvolvimiento de las actividades, o que valla a causarle algún accidente se les debe orientar también hidratarse durante la práctica de ejercicios en la gimnasia, ya que es muy importante el mantenimiento estable de la temperatura corporal, evitando que la misma suba demasiado por lo que además se debe buscar un local ventilado para realizar los mismos.

Ejercicios Gimnásticos. Son los movimientos corporales que se van a ejecutar en dependencia a las formaciones y los octavos gimnásticos que el promotor o médico diseña. Pueden ser ejercicios simétricos, asimétricos, alternos, consecutivos y simultáneos los cuales pueden ser trabajados desde 3 niveles.

Deberán ser estructurados sobre la base de las habilidades y posibilidades que logre la gestante para vencer en cada etapa. Incorporar movimientos sencillos con o sin implementos, fáciles de ejecutar y memorizar. Se propone ir incorporándolos de uno en uno y siempre ejercitar los anteriores.

Es importante observar como los esposos de las gestantes las acompañen a las actividades planificadas por el médico, participen con ellas en las actividades físicas, aprendan al igual que ellas los ejercicios del programa.

De ser posible pueden acompañarse los ejercicios con música, específicamente los instrumentales, para ello deben escogerse ritmos de intensidad moderada para el calentamiento y la realización de ejercicios en la gimnasia y posteriormente se pasa a la relajación y recuperación.

Influencia en el desarrollo físico

Crea condiciones favorables para el desarrollo físico.

1. Perfeccionan los movimientos: al emplear los instrumentos de trabajo, al sembrar, regar y cosechar, flexionan el tronco.
2. Se estimula la acción y funcionamiento de los diferentes órganos (se ponen en contacto con el sol, el aire, respiran más profundo, después del trabajo muestran mejor apetito, duermen más profundamente.
3. Unen esfuerzos mentales y físicos. Ejemplo el trabajo en la naturaleza.

Además, podemos invitarlas a realizar algunas tareas laborales acorde a su etapa de gestación, para lograr que su bebé crezca sano, fuerte y feliz en la barriga de mamá y con la ayuda de toda mi familia, que la madre esté muy feliz, tranquila, se alimente, descansa y duerma bien, luego de haber practicado en las primeras horas de la mañana sus ejercicios. Además, que debe ir a todas las consultas médicas y si va acompañada por mi papá, mejor.

Logrando que la casa luego de realizar los ejercicios de la gimnasia, todo lo que la rodea esté limpio, ventilado, bonito, puede “Hablarle mucho”, “saludar”, siempre de forma cariñosa y suave; decirle, por ejemplo: “hola bebé, es mamá, es papá, es tu hermanito”; pueden hacerlo con un tono de voz más alto; pero, no es necesario gritar, los ruidos fuertes alteran al bebé y al subir y bajar escaleras hacerlo con mucha precaución

Análisis de los resultados

La realización de los movimientos fundamentales durante el desarrollo de ejercicios posibilita el desplazamiento, lo que posteriormente le permite a su niña y niño la actividad sensorio motriz sistemática logrando un estado emocional positivo, disposición general, desarrolla la motricidad fina.

La promotora y el médico de la familia deben de trabajar para que las embarazadas:

- Reaccionen activamente ante el sonido y el movimiento de la ejecución de ejercicios
- Ejecuten movimientos fundamentales junto a su médico de la familia en correspondencia con el tiempo de gestación

Estos ejercicios dan continuidad al estado físico durante todo el día a la futura mamá, alcanzado independiente y motricidad, preparándolas para enfrentarse a la vida que posteriormente continuará en el constante devenir de su proyección como madre.

En la gimnasia su objetivo es higiénico fisiológico, ya que prepara al organismo de las embarazadas para ejecutar las actividades del día, así como la realización de ejercicios junto a su médico, para así tener en cuenta el tiempo de gestación lo que les permitirá lograr en ellas flexibilidad y movimiento.

Tiene una diferencia sustancial con la actividad física pues consiste en realizar ejercicios profilácticos posturales para compensar las posiciones inadecuadas que se adoptan durante el sueño nocturno que pueden ocasionar dificultades a su futuro bebé. También contribuye a

formar hábitos de ejercitación física diaria, tan importante para la salud física y mental del hombre durante su vida.

La promotora en conjunto con el médico seleccionará los ejercicios del programa, elaborará algunos ejercicios durante las semanas de embarazo; además, tendrá en cuenta las orientaciones metodológicas para los desplazamientos y ejercicios para el desarrollo físico general. Esta se practica en un ambiente lúdico, se ejecuta diariamente y tiene un tiempo de duración de quince a veinte minutos. Estas actividades se realizan en el área exterior, preferiblemente en el césped, con aditamentos, y prendas de vestir cómodas sin dividirá las embarazadas por razas y sí por semanas de gestación.

La Educación y la Salud son dos de las conquistas sociales más importantes obtenidas por el pueblo cubano. Los indicadores que en una y otra esfera se revelan son muestras fehacientes de la prioridad que se concede a la preservación y cuidado de la salud de los ciudadanos desde el embarazo hasta las primeras edades y a su educación.

El Sistema Nacional de Salud por sus características de ser único, integral, descentralizado, gratuito y con accesibilidad total de la población a los servicios, garantiza la atención de mujeres, hombres, niños y niñas, mediante acciones de promoción, prevención, atención y rehabilitación con un carácter intersectorial y la participación de la comunidad.

Se trabaja con una estrategia de promoción de salud que trasciende el marco del sistema institucional para situarse al nivel de todas las organizaciones de la sociedad y que se expresa a través de los siguientes programas:

- El médico y la enfermera de la familia que tienen a su cargo la atención primaria de salud de la población. Constituye un novedoso modelo de medicina integral de carácter primario. Incluye la orientación educativa a la familia, por lo que resulta una vía importantísima para fortalecer el papel de esta en el desarrollo del niño.
- La Atención Materno – Infantil que garantiza el cuidado sistemático a las embarazadas: controles prenatales, atención en los hogares maternos o en hospitales ginecobstétricos, seguimiento al desarrollo nutricional y atención pediátrica en consultas de puericultura y en las visitas de terreno
- El Programa Nacional que promueve la lactancia materna impulsado por los hospitales amigos del niño y de la madre y el desarrollo de un movimiento comunitario en el que participa no solo el personal de la salud, sino activistas de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC)

Existen diferentes programas para la atención a la salud, los cuales cuentan con un personal altamente calificado y con una proyección de trabajo social y comunitario, con una concepción preventiva y de atención, no solo médico – asistencial sino educativa que contribuye a la preparación de la población para el logro y mantenimiento de su salud y para garantizar las condiciones higiénico – sanitarias necesarias en el hogar y en la comunidad.

Personal que participa en el programa

Desde el punto de vista organizativo el programa se implementa utilizando a promotores (educadores, maestros, médicos u otro personal idóneo), que asumen la responsabilidad de capacitar y de servir de enlace del grupo coordinador en la concreción del plan de acción en el territorio; y a ejecutores (educadores, maestros, auxiliares pedagógicas, médicos, enfermeras, instructores de deporte, animadores de cultura, jubilados, estudiantes, personal voluntario de la comunidad y las propias familias en interacción con otras) que son los encargados de orientar directamente a la familia y velar porque aplique las actividades educativas en el hogar.

En la instrumentación del programa el promotor juega un papel fundamental porque además de capacitador y supervisor del trabajo de los ejecutores es uno de los encargados de movilizar los recursos de la comunidad, promoviendo el programa, sensibilizando a todos sus miembros con la importancia de participar activa y conscientemente en la educación de los niños.

Para ello debe poseer cualidades que le permitan ser un buen comunicador, participar activamente en los grupos coordinadores, poseer iniciativas, conocer técnicas que fomenten la participación de la familia y promover la autogestión comunitaria en apoyo al proceso educativo de los niños.

El ejecutor tiene como función fundamental desarrollar conjuntamente con las familias, las actividades con los niños y niñas, orientar a los padres y demás familiares la continuidad de las acciones educativas en el hogar, visitar los hogares y controlar la calidad de la realización de las acciones.

Luego de la embarazada haber traído este ser pequeño al mundo continua en el programa y ejecutando ejercicios con su niña y niño a las cual llamamos “actividades conjuntas” están conformadas por tres momentos importantes: una fase orientadora inicial, en la que se llama la atención de la familia hacia las actividades que se realizarán con sus niños(as), los propósitos que tienen, las áreas del desarrollo que se favorecerán, los procedimientos y recursos materiales (cómo y con qué realizarlas), entre otras; un segundo momento, en el que se ejecuta

la actividad, con la participación de niños y familias orientados y estimulados por la ejecutora, y el momento final, en el que, mientras los niños juegan atendidos por una persona de la comunidad (abuelo, federada, jubilada, entre otros), la ejecutora valora con las familias las actividades realizadas, escucha sus comentarios y opiniones sobre lo que más llamó su atención, qué les pareció o resultó más difícil, cómo hacerlo en el hogar y con qué materiales, etc.

Es en este momento donde la ejecutora les orienta otras actividades que pudieran complementar y enriquecer el desarrollo del niño para realizarlas durante la semana.

La salud es un equilibrio entre el organismo del individuo y su medio, es el completo bienestar físico, psíquico y mental, y no es sólo ausencia de enfermedad.

La educación, la salud y la formación de hábitos son necesarios desde el nacimiento la niñez por lo que es imprescindible el conocimiento de las regularidades, causas y condiciones más generales del desarrollo del organismo infantil, conociendo que existen particularidades individuales y “períodos críticos” donde sólo en ese momento, según la edad, debe y puede realizarse una acción educativa.

Características de las actividades en el programa educa a tu hijo para las embarazadas:

En las actividades de Gimnasia para Embarazada, no se realizan ejercicios de gran intensidad, ni saltos, ni trotes o carreras, aunque no existen evidencias científicas probadas que indiquen que estos ejercicios sean perjudiciales durante el embarazo, tampoco se realizan ejercicios de equilibrios que puedan provocar caídas y no se usan los movimientos con cambios bruscos de dirección, por la misma causa.

La intensidad del trabajo en estas actividades es de moderada a baja (menor al 60 % de su frecuencia cardiaca máxima) las pulsaciones no deben exceder las 160 por minutos ya que elevar el pulso por encima de esto puede provocar la reducción del fluido sanguíneo al feto, el número de repeticiones oscila entre las 8 y 16 repeticiones, utilizando si fuera necesario pausas entre un ejercicio y otro con ejercicios respiratorios, siempre hay que tener en cuenta el tipo de ejercicios y al estado físico de la gestante.

Es muy importante que la mujer no puede llegar a la fatiga y que la misma utilice un vestuario que no le impida el mejor desenvolvimiento de las actividades, o que valla a causarle algún

accidente se les debe orientar también hidratarse durante la práctica de las actividades físicas, ya que es muy importante el mantenimiento estable de la temperatura corporal, evitando que la misma suba demasiado por lo que además se debe buscar un local ventilado para realizar los ejercicios.

Es imprescindible 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 se reblandecen las articulaciones de las caderas y coxofemorales y pueden sentir incomodidades al sentarse o acostarse sobre superficies duras.

Se debe orientar a la gestante, el hacer ejercicios, luego de 1 hora y media aproximadamente de haber ingerido alimentos, no se deben hacer ejercicios en ayunas.

Es común observar que los esposos de las gestantes las acompañen a clases, participen con ellas en las actividades físicas, aprendan al igual que ellas los ejercicios del programa y puedan acompañarlas posteriormente durante el trabajo de parto y el parto en sí mismo.

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, por lo que los profesores deben cuidar esto y preservar la salud de la gestante y se su futuro hijo por sobre todas las cosas.

Durante el embarazo existen algunas de estas no deben hacer ejercicios en la gimnasia por las cuales tienen un seguimiento del médico de la familia y sus especialistas: las que no tengan permiso de su médico, las que abortan con facilidad, las que tienen sangramientos, las que padecen de fiebre reumática y las que presenten patologías propias del embarazo que limite su participación en actividades físicas.

Objetivos en la realización de ejercicios en la gimnasia durante el embarazo.

- Mantener activa a la mujer durante este importante período.
- Fortalecer la musculatura y articulaciones comprometidas durante el embarazo y parto.

- Crear hábitos posturales correctos.
- Enseñar técnicas de respiración y relajación correctas.
- Las embarazadas que hacen ejercicios sistemáticamente, mejoran su condición física.

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

Ejercicios generales con obstáculos (según condiciones del hogar).

1. Sentada en la silla, manos sobre los muslos, realizar (1-2) cabeza al frente, (3-4) cabeza atrás.
2. Sentada brazos a los lados del cuerpo, realizar (1-2) elevaciones laterales de los brazos arriba, (3-4) volver a posición inicial.
3. Sentada con los brazos laterales, elevar pierna derecha al frente, ejecutar círculos
4. Parada detrás de la silla, manos apoyadas en la misma, realizar asalto al frente, llevando semiflexionada la pierna de atrás (fondos). Alternar el movimiento.

Ejercicios generales para embarazadas con implementos (según condiciones del hogar).

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 alternar el movimiento.

5. Llevar el bastón sobre los hombros por detrás de la cabeza y luego volver a posición inicial.

Ejercicios 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. Acostada inspirar profundamente elevando el abdomen y espirar descendiéndolo lentamente.
2. Inspirar profundamente inflando el tórax y espirar lentamente desinflando el tórax, procurando no movilizar el abdomen.
3. 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. El jadeo debe hacerse sin elevar el pecho

Relajación.

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

Conclusiones

- 1-Nos permitió conocer los aspectos elementales para la ejecución de ejercicios gimnásticos propios en las embarazadas.
- 2- La propuesta de ejercicios en la gimnasia a embarazadas del programa educa a tu hijo nos permitió ampliar la preparación de la gestante en condiciones del hogar.
- 3-La efectividad de la propuesta de ejercicios en la gimnasia a embarazadas del programa educa a tu hijo.

Recomendaciones

Generalizar estos ejercicios en la gimnasia a embarazadas en todas las comunidades de la provincia de Granma.

Referencias bibliográficas

- Colectivos de autores. (2002). Temas de psicología pedagogía para maestros II. La Habana: Pueblo y Educación.
- Colectivos de autores. (2007). Programa Director de promoción y Educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación. Ministerio de Educación.
- Colectivos de autores. (1998). Programas educativos del 1er, 2do, 3er y 4to ciclo. La Habana: Pueblo y Educación.
- Compiladora. Agrelo Estrada, O. (2012). Selección de temas de Educación Física Preescolar. La Habana: Pueblo y Educación.
- González Rodríguez, C. y Forteza de la Rosa, A. (1998). Enfoque contemporáneo de la Educación Física en la Etapa Preescolar. La Habana: Pueblo y Educación.
- Siverio Gómez, A.M Y López Hurtado, J. (2016). El proceso educativo para el desarrollo integral de la primera infancia. La Habana: Pueblo y Educación.
- Olga Franco García. (2011). La familia. Una comunidad de amor, educación y desarrollo. Editorial. Pueblo y Educación.
- Investigación y evaluación de programas de desarrollo integral para niños de 0 a 6 años. (1996). Centro de Desarrollo Infantil del Frente Popular "Tierra y Libertad", Monterrey, México. Brasil.
- Mejorando mi familia. (1997). Programa de capacitación en "Desarrollo integral, familiar y relaciones humanas". INNFA, Quito, Ecuador.
- Mendoza Martínez, F. y otros. Manual del promotor de las vías no formales de la educación preescolar. MINED. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1994.
- Núñez Aragón, E. y otros. (1994). Manual del promotor del programa de educación comunitaria Para la Vida. Ed. Pueblo y Educación, La Habana.
- Pérez Valdés, M. E. y otros. (1995). Mamá, tú y yo en el grupo múltiple. MINED. Ed. Pueblo y Educación, La Habana.
- Programa nacional de educación inicial no escolarizada. (1996). Asunción, Paraguay.
- Rivera Ferreiro, I. Educa a tu hijo. (1998). Un programa para la familia cubana. Ponencia al Congreso Mundial de Educadores Infantiles, Madrid, España.
- Siverio Gómez, A. M. (1993). Programa Social de Atención Educativa para niños de 0 a 6 años que no asisten a instituciones infantiles. Informe de Resultado Científico al Ministerio de Ciencias, Tecnología y Medio Ambiente, La Habana.