



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Licenciatura en Enfermería
Facultad de Enfermería

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DEMANABÍ

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE ENFERMERÍA

**Beneficios de la actividad física a la embarazada desde la perspectiva de
enfermería**

Autor: Jean Carlos Anchundia Menoscal

Manta, agosto 2018



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Licenciatura en Enfermería
Facultad de Enfermería

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DEMANABÍ

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE ENFERMERÍA

**Beneficios de la actividad física a la embarazada desde la perspectiva de
enfermería**

Autor: Jean Carlos Anchundia Menoscal

Tutor: Lic. Giorver Pérez Iribar, Ph.D.

Manta, agosto 2018



CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Enfermería de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, certifico:

Haber dirigido y revisado el trabajo de titulación, cumpliendo el total de 40 horas, bajo la modalidad de proyecto de investigación, cuyo tema del proyecto es “**Beneficios de la actividad física a la embarazada desde la perspectiva de enfermería**”, el mismo que ha sido desarrollado de acuerdo a los lineamientos internos de la modalidad en mención y en apego al cumplimiento de los requisitos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico, por tal motivo CERTIFICO, que el mencionado proyecto reúne los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

La autoría del tema desarrollado, corresponde a la señor **Anchundia Menoscal Jean Carlos, estudiante** de la carrera de Enfermería, período académico 2018(1), quien se encuentra apto para la sustentación de su trabajo de titulación.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 09de Agosto de 2018

Lo certifico

Lic .Giorver Pérez Iribar, Ph.D.

Docente Tutor(a)

Área: Salud



**CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL
DE REVISION Y SUSTENTACIÓN**

TÍTULO: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA A LA EMBARAZADA
DESDE LA PERSPECTIVA DE ENFERMERIA.

TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN

Sometido a consideración del Tribunal de Seguimiento y Evaluación, legalizada
por el Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del título de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR:

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR MIEMBRO

PROFESOR MIEMBRO

Lcda. Alexandra Hernández de Santos

LO CERTIFICA

SECRETARIA DE LA FACULTAD



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad del contenido, los conceptos desarrollados, los análisis realizados y las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo final de titulación me corresponde de manera exclusiva, y el patrimonio del mismo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Manta, Agosto del 2018

Jean C. Anchundia Menoscal

C.I.131355095-4



DEDICATORIA

Dedico este trabajo, primeramente a Dios y a todas las personas quienes compartieron cada momento en mis triunfos y mis derrotas y que ahora están dichosos de ver que he logrado otro triunfo en mi vida personal y profesional.

A mis padres agradecido ya que ellos estaban ahí cuando más lo necesitaba por cada concejo que necesitaba y de esos ánimos que me daban cuando ya quería dejar todo hay también para ser un ejemplo para mi hermano gracias a ellos que a pesar de todo estaban hay cada momento para que no pudiera apagara esa antorcha de luz y a cada uno de mis familiares y seguir con firmeza mi propósito de ser licenciado en enfermería y de poder decir que el transcurso del tiempo pudo enseñarme una perspectiva diferente en el camino y de mis aspiraciones y sueños.

Jean C Anchundia



RECONOCIMIENTO

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, a la Facultad de Enfermería, por haberme ayudado en este tiempo de prepararme, como profesional para alcanzar mis objetivos y metas establecidas.

Al Lcdo. Giorver Pérez Ph.D. tutor del trabajo de titulación por guiarme y sus directrices y técnicas en la consecución y finalización de la presente investigación.

A cada uno de mis docentes que conocí durante mis nuestros años de formación por impartirnos sus conocimientos y prepararnos para la excelencia.

A los compañeros, con quienes compartimos buenos y grandes momentos.

El Autor



RESUMEN

Las investigaciones más recientes han evidenciado beneficios del ejercicio físico durante el embarazo en la salud materno-fetal, y su realización se aconseja a todas las mujeres libres de riesgo durante su embarazo o cualquier otra patología que lo contraindique; sin embargo, podemos ver los niveles de ejercicio físico. **Objetivo:** es poder trabajar con las mujeres embarazadas de que ellas puedan tener el conocimiento de lo cual es importancia de hacer ejercicios durante su gestación y los beneficios que podrían tener al realizarlos y poder identificar los factores relacionados con la realización de actividad física. **Métodos y procedimientos:** se realizaron diferentes actividad física que fueron destinados a las mujeres embarazadas y sus resultados durante el embarazo. Se realizó, una entrevista a 15 mujeres embarazadas que asisten al control prenatal y al club de embarazada y también se selecciona los artículos fue preciso considerar la utilidad y la relevancia del tema estudiado y la credibilidad o experiencia de los autores en la temática. Se tuvo en cuenta la validez interna de cada uno de los artículos revisados. **Resultados:** se elaboró un taller como propuesta que contiene varios temas encaminados a demostrar los beneficios del ejercicio físico y sus características para la realización en cada trimestre durante el proceso de embarazo, de esta forma se pudo ayudar a las mujeres embarazadas a que puedan tener conocimiento de la importancia de realizar ejercicios durante su gestación.



Índice

INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I. BASES TEÓRICO CONCEPTUAL SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS EMBARAZADAS. UNA MIRADA DESDE LA ENFERMERÍA.....	6
1.1 La actividad física en las embarazadas. Fundamentos teóricos.	6
1.2 Beneficios de la actividad física en las diferentes etapas de embarazo.....	8
1.3 Intervención de enfermería y actividad física. Una relación necesaria en el embarazo.....	11
CAPÍTULO II. BASES METODOLÓGICAS SOBRE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LAS EMBARAZADAS	15
2.1 tipo de estudio. Metodología, población y muestra	15
Método teórico	15
2.2 Caracterización del contexto de estudio y diagnóstico.	17
2.3 Análisis y discusión de los resultados obtenidos en el diagnóstico situacional.....	18
CAPÍTULO III. SISTEMA DE TALLERES SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EMBARAZADAS QUE ASISTEN AL CENTRO DE SALUD SAN JOSÉ.	28
3.1 Fundamentación del talleres sobre los beneficios de la realización de actividad física en embarazadas que asisten al centro de salud san José.....	28
3.2 Descripción de la propuesta	29
CONCLUSIÓN	38
RECOMENDACIONES	39
BIBLIOGRAFÍA.....	40
ANEXOS	45



INTRODUCCION

La actividad física aporta beneficios a todos aquellos que la practican de forma regular. En la mujer embarazada cobra mayor importancia al tratarse de un periodo en el que se producen modificaciones fisiológicas, anatómicas y físicas, además de un cambio en el centro de gravedad, debido al crecimiento del útero (hiperlordosis lumbar y rotación de la pelvis respecto al fémur). Asimismo, el ejercicio físico también aporta beneficios para el parto y el postparto

En la literatura científica recoge claramente los beneficios que aporta lo importante de poder practicar las actividad física e igualmente puede mostrar que se puede practicar deporte moderado, de acuerdo a las circunstancias específicas de la gestación, sin que pueda ocurrir un riesgo para la salud de la madre como la del fetal. Las mujeres que realizan ejercicio físico durante su embarazo, muestran un elevado grado de satisfacción para poder mejorar un estado de salud y la sensación de estar haciendo todo lo que está en su mano para asegurar un embarazo saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado una nueva serie de recomendaciones para mejorar la calidad de la atención prenatal con el fin de reducir el riesgo. Mediante ejercicio físico para facilita el parto a las mujeres embarazadas. Según el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (CAOG), deben realizar una actividad física moderada durante todos los días. Esta actividad reduce el riesgo de tener bebés con más de cuatro kilos de peso y, por tanto, reduce el riesgo de que el nacimiento se produzca por cesárea. (GARCIA, 2014)

Actualmente en Ecuador existe programas para poder disminuir el porcentaje de muertes maternas como meta del Plan del Buen Vivir que comenzó desde el año 2013 hasta el 2017, en el mismo está relacionada la Obesidad como una enfermedad pre-existente, podemos observar la importancia del conocimiento de beneficios de la actividad física en las gestantes, y la responsabilidad que tiene el equipo básico de salud del Nivel primario del Ministerio de Salud Publica en la



promoción de salud y prevención de riesgos, en el cual se puede practicar como competencia del profesional de enfermería el rol educativo

Las mujeres que ya practicaban algún deporte pueden seguir haciéndolo siempre que no se intensifique el esfuerzo, que este deporte no sea de los contraindicados y que no se padezca alguna patología. Sin embargo, para aquellas mujeres con hábito sedentario no es el mejor momento para que puedan hacer ejercicios ligeros, siendo lo más recomendable en estos casos acostumbrarse a caminar media hora diaria. La práctica de ejercicio aumentará el bienestar físico y psicológico de la madre, y le ayudará a encontrarse más activa, con un cuerpo más flexible y en forma. Además mejorará la circulación y aumentará la resistencia, facilitando el no ganar más peso del recomendado y favorecerá la prevención del estreñimiento. (GAMBLE, 2108)

En esta casa de salud "San José" donde se atienden mensualmente la mujeres gestantes, lo cual nos permitió hacer contacto con las pacientes y relacionarme con su entorno, y conocer un buen estilo de vida. En el contacto que se mantuvo con algunas mujeres en etapa de gestación lo cual, sé nos permitió enfocar con más exactitud en el desconocimiento que tienen las mujeres gestantes acerca de la importante de hacer ejercicio físico y los beneficios que podrían obtener, durante su embarazo, ya que muchas de ellas en su gran mayoría nos indican, que el estar en estado Gestacional las limita de muchas actividades, haciendo de ellas mujeres sedentarias y poco activas.

Este es estudio que está dirigido a un numeroso grupo de mujeres gestante que puedan participar del ejercicio físico, aquellas que no presenten complicaciones y sus limitaciones o impedimentos para realizar ejercicios físicos. Por esta razón esta casa de salud así, como tiene sus programas en sus diversas áreas debería implementar un programas de ejercicio físico durante el embarazo; por parte del equipo de enfermería profesional y con el doctor a cargo de este programa ya que ellos son parta fundamental y están en contacto directo



ya que llevan sus control prenatal y puedan brindar su cuidados para la futura madre como par el bebe.

El estudio reveló que el ejercicio físico es una forma como las mujeres gestantes se preparan para el parto; estas mujeres tienen diversas prácticas y creencias sobre el ejercicio físico prenatal, influenciadas por su contexto cultural, y le asignan al ejercicio un significado propio.

Para las gestantes el ejercicio físico es cualquier actividad que se realice a diario, incluyendo los quehaceres del hogar y el caminar. Es por medio del ejercicio que preparan el cuerpo para el parto.

Se mostró que ellas tienen formas diferentes de interpretar y de practicar el ejercicio físico durante el embarazo y que es necesario que el profesional de la salud no lo desconozca para lograr brindar un cuidado congruente con la cultura de las mujeres gestantes. (RODRÍGUEZ, 2008)

Como objetivo de la investigación es poder saber lo importante que es realizar Actividad Física durante la Gestación como parte de la aplicación del rol educativo y de dar una buena información del profesional de enfermería a las mujeres embarazadas del CENTRO DE SALUD SAN JOSÉ, para poder implementar a través de un estudio por medio de instrumentos como la recolección de datos, y ver las contraindicaciones debidas para la actividad física

Actualmente la situación de mortalidad materna se debe a complicaciones en el alumbramiento , el cual se puede reducir creando grupos o club en los centro de salud para poder educar bien a las mujeres gestantes acerca de las actividad física en el embarazo, para que así puedan aprenderán a realizar correctamente ejercicios durante su gestación dejando a un lado el sedentarismo, y de tener compromiso del personal de salud que sea competente en el cuidado profesional a las mujeres gestantes tales como: la Enfermera y la Obstetra.



Situación problemática (hechos científicos)

- A partir de este estudio de diagnóstico se pudo obtener las siguientes insuficiencias:
- Se les realiza charlas solo sobre la alimentación en la embarazada, demeritando los beneficios del ejercicio físico.
- No existe un sistema de capacitación sobre la importancia y ejecución del ejercicio físico para las mujeres embarazadas teniendo en cuenta su mes de gestación.
- Falta de interés de acerca de la importancia de hacer ejercicios, bajo la creencia que el embarazo es una enfermedad que nos le permitirá hacer nada.
- Existencia de implementos incompletos para la realización de ejercicios que favorezcan la salud y bienestar del futuro bebé y la madre.
- Falta de coordinación para el asesoramiento en la ejecución de ejercicios físicos.

Después de realizado este primer acercamiento al contexto y conocido las insuficiencias se plante el siguiente problema científico.

- ¿Cómo mejorar desde la perspectiva de enfermería los beneficios de la actividad física en embarazadas que asisten al centro de salud San José?

Objeto de estudio

- El proceso de la actividad física en la embarazada desde la perspectiva de enfermería.

Campo de acción

- Capacitación sobre los beneficios de la actividad física en embarazadas que asisten al centro de salud San José.



Objetivo general

Elaborar un taller sobre los beneficios de la actividad física en embarazadas que asisten al centro de salud San José.

Preguntas científicas

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos sobre los beneficios de la actividad física en embarazadas?
- ¿Cuál es el estado actual del conocimiento que tienen las mujeres embarazadas del centro de salud San José sobre los beneficios de la actividad física?
- ¿Qué contenidos y acciones tendría el manual de capacitación para mejorar el conocimiento que tienen las mujeres embarazadas del centro de salud San José sobre los beneficios de la actividad física?

Tareas científicas

- Fundamentar los referentes teóricos sobre el nivel de conocimientos y beneficios de la actividad física en embarazadas.
- Diagnosticar el estado actual del conocimiento que tienen las mujeres embarazadas del centro de salud San José sobre los beneficios de la actividad física.
- Delimitar los contenidos y acciones del manual de capacitación para mejorar el conocimiento que tienen las mujeres embarazadas del centro de salud San José sobre los beneficios de la actividad física.



CAPÍTULO I. BASES TEÓRICO CONCEPTUAL SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS EMBARAZADAS. UNA MIRADA DESDE LA ENFERMERÍA

1.1 La actividad física en las embarazadas. Fundamentos teóricos.

A lo largo de la historia, las mujeres han recibido todo tipo de consejos sobre cómo llevar mejor el proceso del embarazo y el parto. Estas recomendaciones han procedido de profesionales de diversa índole, patriarcas religiosos, filósofos, médicos. Una buena parte de estos consejos se han centrado en el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada durante la gestación. Desde hace mucho tiempo se ha relacionado el buen embarazo y el parto sencillo con el ejercicio físico. En el siglo III a.C., por ejemplo, Aristóteles atribuyó ya los partos difíciles (Carballo, 2008)

Pero no será hasta las décadas 1920 y 1930 cuando aparezcan los primeros programas de ejercicios prenatales con el objetivo de facilitar el parto y reducir la necesidad de los medicamentos contra el dolor. Fue el doctor Read quien desarrolló un programa de ejercicios respiratorios y gimnásticos para disminuir el dolor durante el alumbramiento, sentando las bases de un cambio a favor de un embarazo más activo y ameno en las mujeres. Posteriormente, en 1950 se recomendaba caminar de 1 a 2 kilómetros diarios, preferiblemente repartidos en varias caminatas cortas, continuar con las labores cotidianas de la casa y se contraindicaban las prácticas deportivas. (F.Mata, 2010)

- En países desarrollados se han conducido estudios de intervención con impactos significativos para el mantenimiento y reducción del riesgo de ganancia excesiva de peso durante el embarazo. Sin embargo, éstos se han desarrollado en escenarios experimentales y teóricos en donde se omite la atención de factores culturales, sociales y contextuales, lo que disminuye la posibilidad de extrapolación y réplica de sus resultados. En mujeres latinas no se han implementado intervenciones de esta naturaleza (Bernardo Hernández, junio 2015).



Pueden hacer ejercicio todas las embarazadas

No todas las mujeres deben hacer ejercicio durante el embarazo. No haga ejercicio si tiene:

- Problemas de corazón que afectan al flujo de sangre
- Parto prematuro. El parto prematuro es el que comienza demasiado temprano; es decir, antes de completar las 37 semanas de embarazo.
- Un cuello uterino incompetente. Es el cuello uterino que se abre demasiado temprano antes de que el bebé llegue a término completo.
- Enfermedad de los pulmones
- Un embarazo con mellizos, trillizos o más. Al estar embarazada de múltiples bebés, aumentan las probabilidades de tener un parto prematuro.
- Sangrado vaginal durante el segundo o tercer trimestre (a partir de los 4 meses de embarazo) que no desaparece
- Ruptura de las membranas (cuando se rompe la fuente)
- Pre eclampsia
- Placenta previa. Es cuando la placenta está situada muy abajo en el útero y cubre todo o parte del cuello uterino. La placenta suministra alimento y oxígeno al bebé a través del cordón umbilical. El cuello uterino es la abertura hacia el útero que está en la parte superior de la vagina. (dimes, 2018)

Las causas relacionadas son:

- Tensión física y emocional: la tensión física y fatiga del entrenamiento o la tensión emocional tras una competición puede provocar trastornos hormonales tales como aumento de la producción de la prolactina y la adrenocorticotrópica, inhibiendo la producción de la hormona folículo estimulante y la hormona latinizante y aumentando las catecolamina.
- Peso y composición corporal: generalmente las que tienen un peso inferior a 48 kg o un porcentaje bajo de grasa presentan amenorreas.



Esto ocasiona que algunas hormonas esteroideas sean metabolizadas a expensas del tejido adiposo y muscular, lo cual altera la función endocrina.

1.2 Beneficios de la actividad física en las diferentes etapas de embarazo.

Podemos ver los beneficios que obtendrán al poder realizar cualquier tipo de actividad física durante su embarazo son:

- Mejorará el tono muscular (lo cual va a poder favorecer la corrección de la postura) la cual le permite enfrentarse al momento del parto con menos riesgos y efectos indeseables.
- Podrá aumentar el bienestar psicológico y poder reduciendo así la ansiedad, la depresión y de insomnio ya que es muy común en los últimos meses de su embarazo.
- Podrá eliminar líquidos y así poder lograr un balance calórico adecuado.
- Podrá tener una presión arterial normal.
- Podrá así prevenir diabetes Gestacional (a la elevación transitoria de las cifras de la glucosa debido al descenso de insulina durante el embarazo), y poder así emplearlo como un tratamiento alternativo lo cual podrá permitir y disminuir e incluso poder discontinuar el uso de la insulina..
- Poder ayudar así a prevenir la aparición de las estrías y varices, ay poder quemar las calorías innecesarias para ella y para el bebé, y así prevenir un sobrepeso a la embarazada.

Las pautas que debe seguir al realizar ejercicios físicos:

- Que el médico especialista y profesional de la Actividad Física y el Deporte, que aconsejan una serie de pautas a seguir y poder así tener una rutina de ejercicios para las embarazadas
- Poder comenzar con estiramiento y calentamiento para que las articulaciones y los músculos estén debidamente ser adecuado (5-10 minutos) antes de cada sesión de los ejercicios.



- Después de dejar de hacer el calentamiento y dejamos enfriar el cuerpo o dejar de hacer estiramiento después de una sesión, lo cual disminuirá progresivamente la velocidad del ejercicio y la intensidad de la misma.
- Poder recomendar programas de ejercicios aeróbicos para poder realizar con moderación y que no debe superar el 70% del volumen máximo de oxígeno de las mujeres embarazadas y poder así mantener la frecuencias cardíacas por debajo de 140 latidos por minuto.
- Poder realizar ejercicios físicos de (3-4 sesiones de 20-30 minutos por semana) y no de forma impertinente o discontinua.
- Al poder realizar ejercicio intenso, no se debe prolongar más de 15 minutos ni practicarlo en un día inadecuado.
- Poder evitar: los ejercicios que puedan provocar un des equilibrio, lo cual pueda provocar un riesgo como caídas fracturas una mala posición.
- Poder avisar al médico si hay alguna anomalía presenta como dolor, dificultad respiratoria, mareo, dolor de cabeza o náuseas.

Los deportes que se recomiendan practicar durante el embarazo tenemos los siguientes:

- **Caminatas:** es una de la manera de poder mantenerse en movimiento sin poder fatigarse. A un paso de 20 a 30 minutos por kilómetro son buenas para antes, durante y después del embarazo, y no se requiere estar en forma para comenzar con ellas.
- **Elongación:** es ideal para poder tener una mejor flexibilidad, buena tonificar de los músculos y así poder mejorar el equilibrio corporal y la circulación.
- **Ejercicios de aeróbicos:** debe ser aeróbico, suave y sin ningún tipo de sobrecarga. La frecuencia cardíaca no debe superar los 90 o 100 latidos por minuto. La periodicidad aconsejada es de 3 veces por semana, con un tiempo de 30 a 40 minutos por cada día. (Illia, 2018)



- **Pilates:** el método Pilates es un plan de ejercicios ligeros para fortalecer y tonificar los músculos mediante un suave estiramiento que resulta perfecto para las mujeres embarazadas y para aquellas que acaban de tener un bebé, pues fortalece los músculos del cuerpo humano sin abrumarlos.

Los beneficios de hacer Pilates son los siguientes:

Durante la gestación:

- Poder fortalecer la pared abdominal y poder así favorecerá a la expulsión del bebe más rápido cuando este en el trabajo de parto.
- Poder disminuir latensión que se generan en los músculos, a través de una relajación y de estiramientos.
- Podrá fortalecer la musculatura de las piernas, estimulando así una buena circulación sanguínea.
- Poder fortalecer la musculatura de los brazos para adaptar la postura al aumento de peso y volumen del pecho.
- Podrá tener un sueño relajado.

Durante el parto:

- Partos de menor duración y menos cesáreas.
- Concienciación corporal de las posturas durante el parto.

Poder tener bienestar físico y mental:

- La inmersión en el agua reduce la sensación de peso. Al sumergirse en el agua, el peso del cuerpo se reduce en un tercio, por lo que se gana en agilidad y facilidad de movimiento, y cualquier ejercicio físico supone un esfuerzo considerablemente menor.
- Como resultado, los músculos se fortalecen y ganan elasticidad con un menor esfuerzo, convirtiendo los ejercicios difíciles en agradables y sencillos.



- Por otro lado, practicar un ejercicio físico que resulta agradable repercute directamente en el estado de ánimo alto y beneficiando de esa forma también a su salud y su condición física.

Los riesgos del ejercicio físico que pueden sucintarse durante el embarazo:

Cuando se realiza actividad física durante la gestación pueden existir problemas que la mujer embarazada debe conocer, por eso es tan importante que se consulte al médico antes de comenzar un programa de actividad física, ya que en algunas circunstancias van a existir contraindicaciones que desaconsejan la realización de la misma como:

- Arritmia cardíaca.
- Hipertensión arterial no controlada.
- Anemia moderada o severa.
- Enfermedad pulmonar.
- Obesidad o delgadez excesiva.
- Tabaquismo.
- Ingesta de alcohol.
- Diabetes mal controlada.
- Antecedentes de prematuridad.
- Ganancia de peso insuficiente (menos de un kilo por mes en los últimos dos trimestres).

1.3 Intervención de enfermería y actividad física. Una relación necesaria en el embarazo.

Es un conjunto de acciones que se puede realizar a las mujeres embarazadas con el objetivo de poder promover una buena salud materna, el desarrollo normal del feto y poder tener un buen alumbramiento y desde el punto de vista físico, mental y emocional, disminuyendo la mortalidad materna y mortinatalidad perinatal

(Morfi, 2010). La Gestión del Cuidado de Enfermería se define como “la aplicación de un juicio profesional en la planificación, organización, motivación y



control de la provisión de cuidados, oportunos, seguros, integrales, que aseguren la continuidad de la atención y se sustenten en lineamientos estratégicos, para obtener como producto final la salud”. Los servicios profesionales de la enfermera comprenden la gestión del cuidado en lo relativo a promoción, mantención, y restauración de la salud, la prevención de enfermedades o lesiones (Hernández, noviembre del 2014)

La enfermería es el cuidado que la enfermera presta a la futura madre durante su embarazo, así como a su hijo, durante el parto y el puerperio. También incluye la ayuda del médico en la asistencia de salud que se le brinda durante el tiempo de su embarazo. Enfermería requiere establecer con las embarazadas y sus familias para que puedan tener su confianza y entendimiento poder reconocer las necesidades y los problemas y actuar en base a conocimientos.

En fin la asistencia de enfermería es poder ayudar a cada mujer a pasar por el embarazo con los ejercicios que le beneficiaran a su salud posible.

Como personal de enfermería podríamos dar las siguientes recomendaciones:

Comienza despacio. Las deportistas novatas deben empezar con unos 10 a 15 minutos de actividad, aumentando gradualmente la duración hasta llegar a de 20 a 30 minutos diarios, todos o casi todos los días de la semana. Permanece en esta rutina de tres a cuatro semanas, dependiendo de la respuesta de tu cuerpo. No pongas fuerza en esta etapa del ejercicio.

Haz más cuando sientas que puedes hacerlo. Si te sientes bien con el ejercicio que has estado haciendo, puedes incrementar la fuerza, por ejemplo si habías estado caminado podrías hacerlo a mayor velocidad. No te ejercites hasta que te duela o hasta que estés completamente exhausta. Una buena regla que debes tener en mente es: disminuye el ritmo si no puedes conversar con facilidad mientras haces ejercicio.



Aliméntate bien. Asegúrate de alimentarte bien y beber muchos líquidos. Durante el embarazo necesitas consumir aproximadamente 340 calorías adicionales al día, dependiendo de lo que pesabas antes de quedar embarazada. La calidad nutricional de los alimentos que consumes es muy importante, incluye vegetales y frutas frescas, granos enteros y proteínas magras.

Mantente cómoda y fresca durante la actividad. Si haces ejercicio al aire libre en días calientes y húmedos, ponte un sombrero y viste ropa suelta y cómoda, de preferencia en capas que te puedas ir quitando.

Hidrátate. No olvides tu botella de agua para que puedas ir recuperando los fluidos perdidos. Bebe agua antes, durante y después de hacer ejercicio. La deshidratación puede causar que te sobrecalientes y eso podría causara contracciones. Si tu orina es oscura, necesitas beber más agua. (babycenter, 2018)

Como personal de enfermería podemos tener cuenta lo siguiente:

De poder tener controlada la presión arterial de las mujeres embarazadas.

- Poder dar charlas educativas para que puedan tener más conocimientos.
- De poder que su esquema de vacunas estén completos.
- De brindar siempre ese apoyo que necesitan.

Atención de enfermería ante signos y síntomas durante la actividad física.

El cuidado antes y durante el embarazo para así poder reducido la mortalidad materna e infantil. Prestar especial atención a los signos vitales tanto de la madre como del futuro bebé.



Poder dar cuidado de enfermería no sólo atiende en proceso físico, sino también servir para dar apoyo psicológico a la madre para evitar posibles complicaciones durante el parto

Las mujeres embarazadas deben interrumpir los ejercicios físicos y acudir inmediatamente al médico en caso de presentar alguno de los síntomas o signos siguientes:

- Hemorragia vaginal.
- Salida de líquido amniótico.
- Actividad contráctil uterina persistente.
- Dolor abdominal no explicado.
- Ausencia de movimientos fetales.
- Súbito edema de manos, cara o pies.
- Edema, dolor, rubor en las piernas (flebitis).
- Aumento excesivo de la frecuencia cardíaca.
- Excesiva fatiga, palpitaciones, dolor torácico.
- Ganancia de peso insuficiente (menos de un kilo por mes en los últimos dos trimestres).



CAPÍTULO II. BASES METODOLÓGICAS SOBRE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LAS EMBARAZADAS

2.1 Tipo de estudio. Metodología, población y muestra.

En este tipo de estudio a utilizar es el método descriptivo con el propósito de obtener un seguimiento sobre los beneficios de **beneficios de la actividad física a la embarazada desde la perspectiva de enfermería** en un centro de salud y de corte transversal porque nos permite ver si le enseñan la importancia de hacer ejercicios de partes de los profesionales de enfermería mediante una encuesta realizada en las mujeres gestantes que colaboraran con la investigación.

Población y muestra

Población: la investigación se desarrolla en el centro de salud “San José” en manta del distrito de salud 13D02 donde se pudo ver y apreciar que hay 15 embarazadas dentro de esta área de salud la cuales son de diferentes tipo de edad y tiempo de gestación

Muestra: solo hay 15 mujeres embarazadas de diferentes edades en él la cual se encuentran en centro de salud “San José “ ya que podemos ver que son las que asisten con regularidad a este centro de salud ya que son personas que si se preocupan por sus controles y el bienestar de ellas y la de su bebe y las cuales estas personas serán las que puedan realizar una encuesta por la cual representara una parte de mujeres embarazadas dentro de esta área.

El muestreo escogido fue intencional el cual se basa escoger a la población en base a criterios o juicios preestablecidos en la investigación.

Método teórico

Analítico sintético: este estudio nos permitirá estudiar los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para así



estudiar en forma individual. Ya que este método consiste en poder separar los elementos que intervienen para así poder ir determinando y así después se reúnen los elementos que tienen relación lógica entre sí hasta completar y demostrar la verdad del conocimiento. Hay quienes lo manejan como métodos independientes.

Inductivo deductivo: nos permitirá una conclusión y un resultado final basado en la investigación que se hizo con este método tiene dos enfoques opuestos a la investigación por un lado el método deductivo como funcionara para poder trabajar en algo general hacia lo más específico. Y poder ver el razonamiento inductivo, se comenzara con observaciones y medidas específicas para poder llegar a unas conclusiones generales.

Histórico lógico: Estos métodos se complementan y vinculan mutuamente cada uno de los fundamento y de los fenómenos, el método lógico debe basarse en los datos que proporciona el método histórico, de manera que no constituya un simple razonamiento especulativo.

Métodos empíricos

Observación: nos podrá permitir obtener conocimiento acerca del comportamiento del objeto de la investigación tal como es y de poder acceder a la información, más directa e inmediata sobre el proceso de fenómenos u objeto que están siendo investigados en el centro de salud "San José".

Encuestas: es una de las técnicas de adquisición relacionado de información de interés sociológico, mediante una serie de preguntas previamente elaborado atreves de la cual podemos conocer sus opinión personales y su valoración del sujeto seleccionado en una muestra.**anexo1**

Entrevista: es una herramienta útil ya que nos podrá permitir a obtener mayor información de las personas que entrevistaremos como al doctor y a la enfermera de que piensa sobre los beneficios de hacer ejercicios durante el embarazo.



2.2 Caracterización del contexto de estudio y diagnóstico.

La investigación se ha podido realizar en el Centro de Salud "SAN JOSE" del Cantón Manta. Es una unidad de salud primaria tipo, la cual ofrece atención integral, la cual desempeñando funciones de protección, promoción, atención preventiva y de morbilidad, dentro de la capacidad resolutive de la unidad operativa, porque como integrantes activos del equipo de salud es nuestro compromiso de proteger e identificar pautas de soluciones a los problemas y necesidades que enfrenta dicha comunidad.

Ya que son contacto directo con la comunidad ya que cada uno de ellos cumplen con actividades referente a cada uno de los programas que hay en esta unidad de salud ya que se pueden realizar intra y extramural. Lo cual dispone de 2 médicos en medicina generales, 1 pediatra, 1 obstetra, 1 odontóloga y 2 enfermeras de planta lo cual realiza vacunación y tamizaje en el pie derecho y también se realiza curaciones.

Objetivo del diagnóstico:

- Poder conocer el grado de conocimiento que tiene las mujeres embarazadas acerca de hacer beneficios de realizar ejercicios durante su embarazo.
- Saber si ellas tienen conocimientos sobre que ejercicios ellas puedan realizar y que tipos de ejercicios pueden realizar durante su embarazo en el centro de salud "San José".

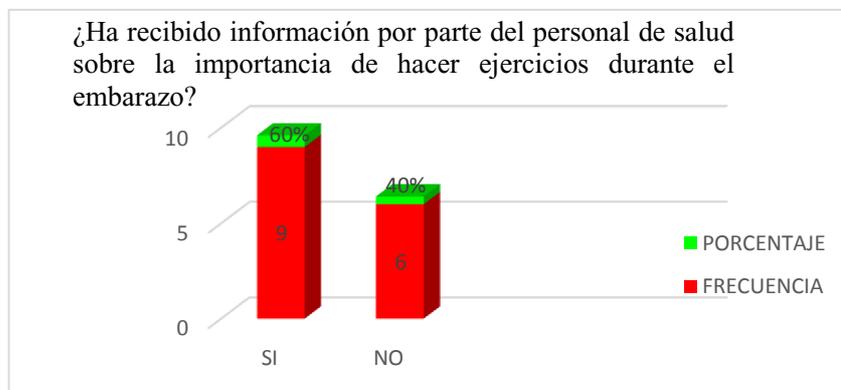


2.3 Análisis y discusión de los resultados obtenidos en el diagnóstico situacional.

Tabla 1 ¿Ha recibido información por parte del personal de salud sobre la importancia de hacer ejercicios durante el embarazo?

¿Ha recibido información por parte del personal de salud sobre la importancia de hacer ejercicios durante el embarazo?		
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	60%
NO	6	40%
TOTAL	15	100%

Grafico 1



Análisis e interpretación

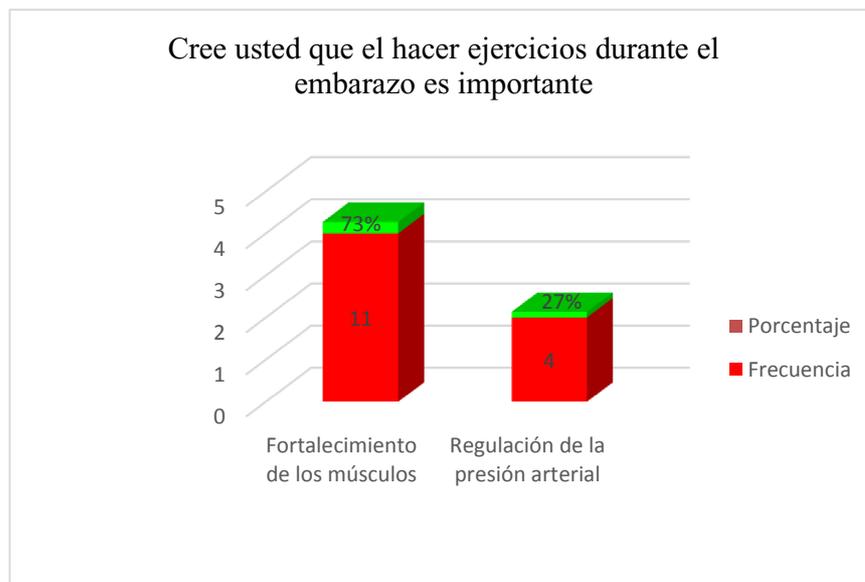
Los resultados de la encuesta dieron como efecto que el 60% semejante a 9 embarazadas refieren que si han recibido información por parte del personal de salud sobre la importancia de hacer ejercicios durante el embarazo y el 40% equivalente a 6 embarazadas que no refieren haber recibido información sobre la importancia de ejercicio durante el embarazo.



Tabla 2 ¿Cree usted que el hacer ejercicios durante el embarazo es importante?

¿Cree usted que el hacer ejercicios durante el embarazo es importante?		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	11	73%
NO	4	27%
TOTAL	15	100%

Grafico 2



Análisis e interpretación

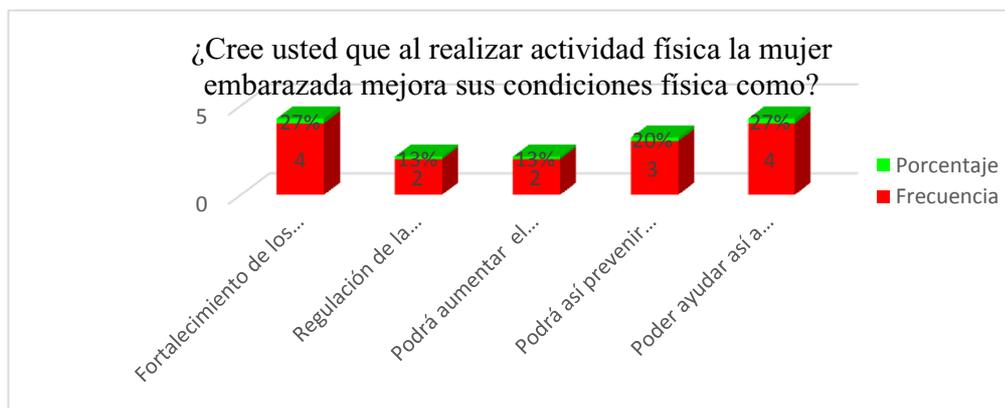
Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 73 % similar a 11 embarazadas que creen que el hacer ejercicios durante el embarazo es importante y leas ayudara en su embarazo y el 27 % equivalente a 4 embarazadas que no le dan mucha y creen q no es importante hacer ejercicios.



Tabla 3. ¿Cree usted que al realizar actividad física la mujer embarazada mejora sus condiciones física como?

¿Cree usted que al realizar actividad física la mujer embarazada mejora sus condiciones física como?		
	Frecuencia	Porcentaje
Fortalecimiento de los músculos	4	27%
Regulación de la presión arterial	2	13%
Podrá aumentar el bienestar psicológico y poder reduciendo así la ansiedad, la depresión	2	13%
Podrá así prevenir diabetes Gestacional	3	20%
Poder ayudar así a prevenir la aparición de las estrías y varices	4	27%
TOTAL	15	100%

Grafico 3



Resultado y análisis

Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 27% equivalente a 4 embarazadas refieren que lo ejercicios le ayudaran al fortalecimiento de los músculos y el 13% equivale a 2 mujeres embarazadas lo ejercicios le ayudaran a mantener una buena presión y el otro 13% que equivale a 2 mujeres que aumentar el bienestar psicológico y poder reduciendo así la ansiedad, la

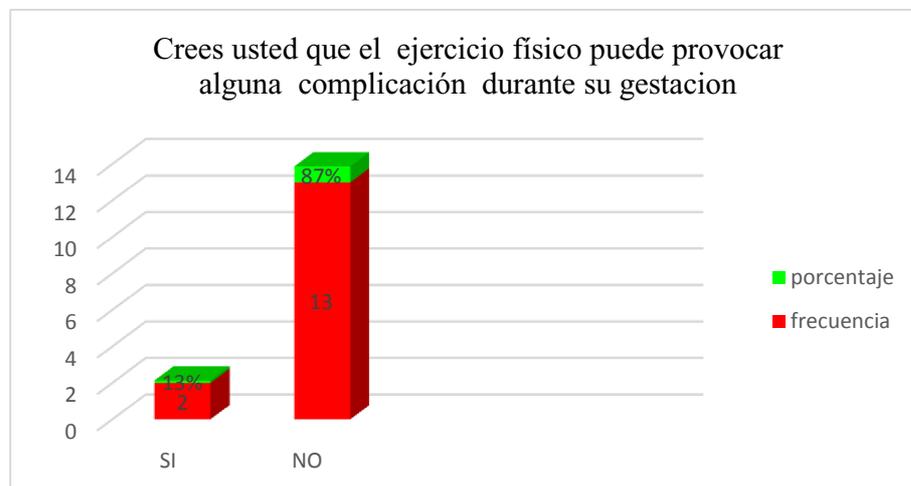


depresión el otro 20% les ayudara prevenir la diabetes Gestacional y el otro 27% que equivale a 4 mujeres embarazadas ayudar así a prevenir la aparición de las estrías y varices.

Tabla 4 ¿Crees usted que el ejercicio físico puede provocar alguna complicación durante su gestación?

¿Crees usted que el ejercicio físico puede provocar alguna complicación durante su gesta?		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	13%
NO	13	87%
TOTAL	15	100%

Grafico 4



Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 13% equivalente a 2 embarazadas refieren que el ejercicios físicos pueden provocar complicaciones

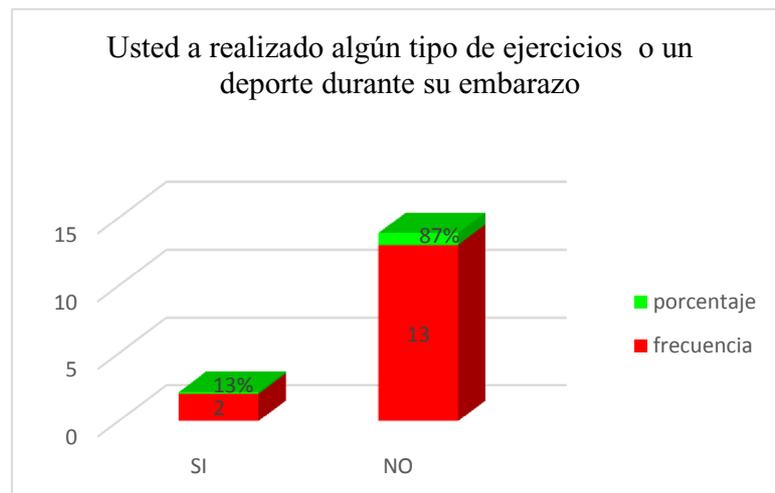


durante su gestación y el 87% equivalente a 13 embarazadas refieren que no les pueden provocar ninguna complicación durante su gestación.

Tabla 5 ¿Usted ha realizado algún tipo de ejercicios o un deporte durante su embarazo?

¿Usted ha realizado algún tipo de ejercicios o un deporte durante su embarazo?		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	13%
NO	13	87%
TOTAL	15	100%

Grafico 5



Análisis e interpretación

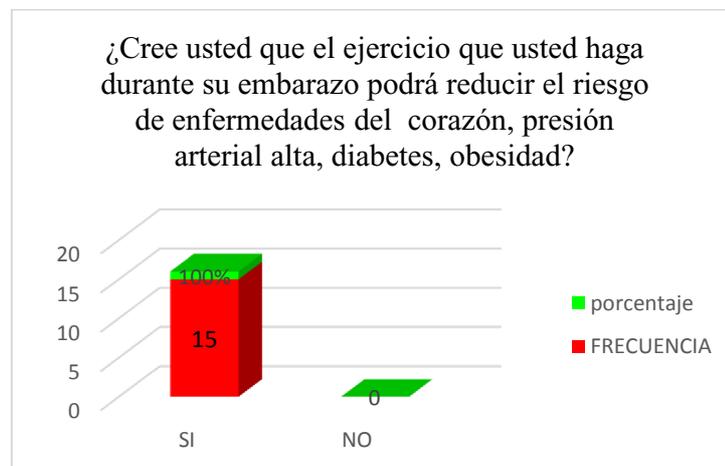
Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 13% equivalente a 2 embarazadas refieren que si han realizados ejercicios durante su embarazo y el 87% equivalente a 13 embarazadas que no han realizado ningún tipo de ejercicios durante su embarazo.



Tabla 6 ¿Cree usted que el ejercicio que usted haga durante su embarazo podrá reducir el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes, obesidad?

¿Cree usted que el ejercicio que usted haga durante su embarazo podrá reducir el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes, obesidad?		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0
TOTAL	15	100%

Grafico 6



Análisis e interpretación

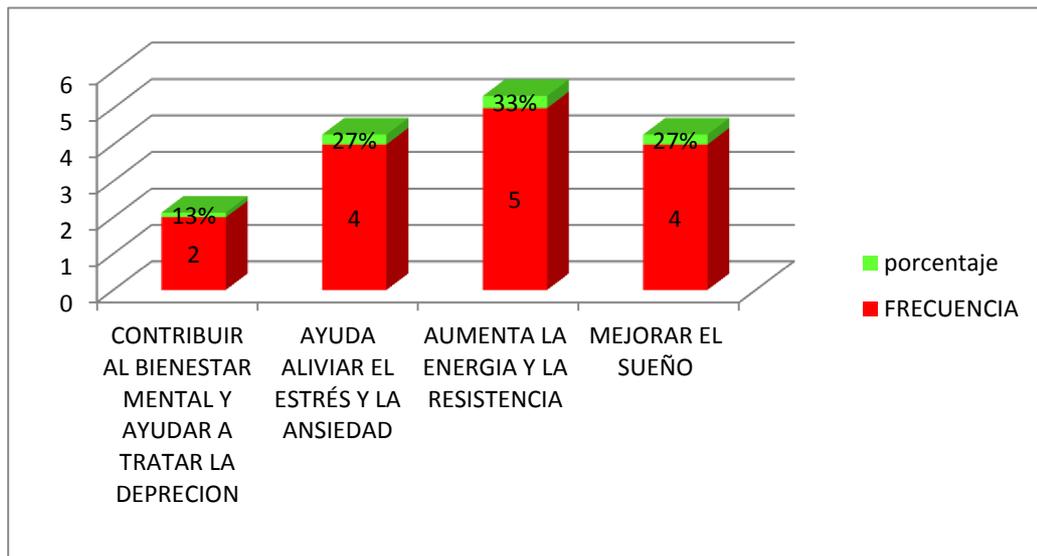
Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 100% equivalente a 15 embarazadas Opina que el ejercicio que hagan durante su embarazo podrá reducir los riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y obesidad.



Tabla 7. ¿De los siguientes literales marque el que usted cree que le ayudara si hace ejercicios durante el embarazo?

¿De los siguientes literales marque el que usted cree que le ayudara si hace ejercicios durante el embarazo?		
	Frecuencia	Porcentaje
Contribuir al bienestar mental y ayudar a tratar la depresión	2	13%
Ayuda aliviar el estrés y la ansiedad	4	27%
Aumenta la energía y la resistencia	5	33%
Mejorar el sueño	4	27%
TOTAL	15	100%

Gráfico 7



Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 13% equivalente a 2 embarazadas refieren que pueden contribuir en el bienestar mental y ayudar a tratar la depresión y el 27% que equivale a 4 mujeres embarazadas opinan que les ayudara a aliviarse de el estrés y la ansiedad el 33% que equivale a 5 mujeres

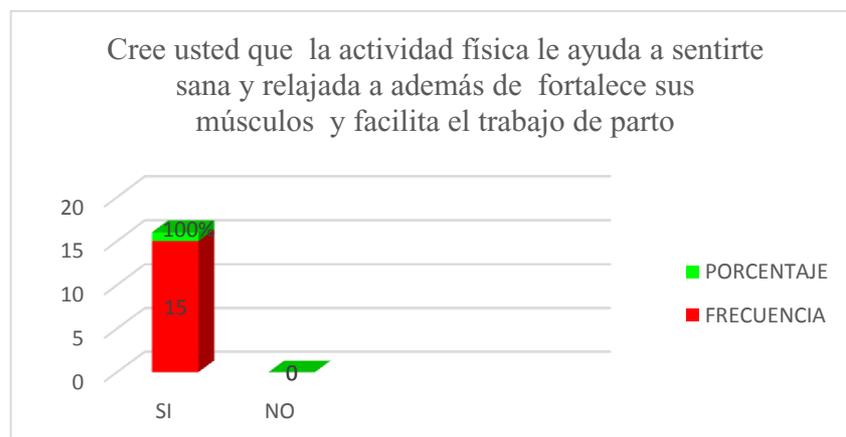


embarazadas dijeron que les ayudara aumentar su energía el 27% equivale a 4 mujeres embarazadas que refirieron que les ayudaría a mejorar el sueño.

Tabla 8. ¿Cree usted que la actividad física le ayuda a sentirte sana y relajada a además de fortalece sus músculos y facilita el trabajo de parto?

¿Cree usted que la actividad física le ayuda a sentirte sana y relajada a además de fortalece sus músculos y facilita el trabajo de parto?		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0
TOTAL	15	100%

Grafico 8



Análisis e interpretación

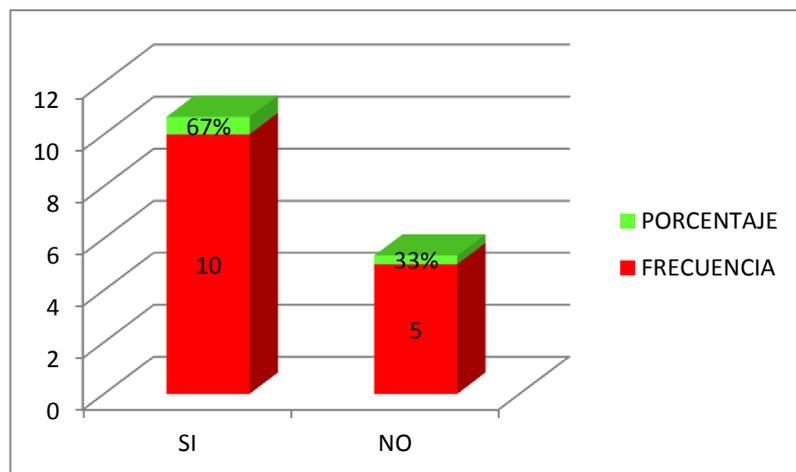
Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 100% equivalente a 15 embarazadas. Creen que la actividad física le va ayuda a sentirte sana y a poder relajarse y además poder fortalece sus músculos y facilita el trabajo de parto.



Tabla 9. ¿Sabía usted que el ejercicio durante el embarazo también ayuda a controlar la subida de presión sanguínea y combate la fatiga que se siente los primeros meses?

¿Sabía usted que el ejercicio durante el embarazo también ayuda a controlar la subida de presión sanguínea y combate la fatiga que se siente los primeros meses?		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	67%
NO	5	33%
TOTAL	15	100%

Grafico 9



Análisis e interpretación

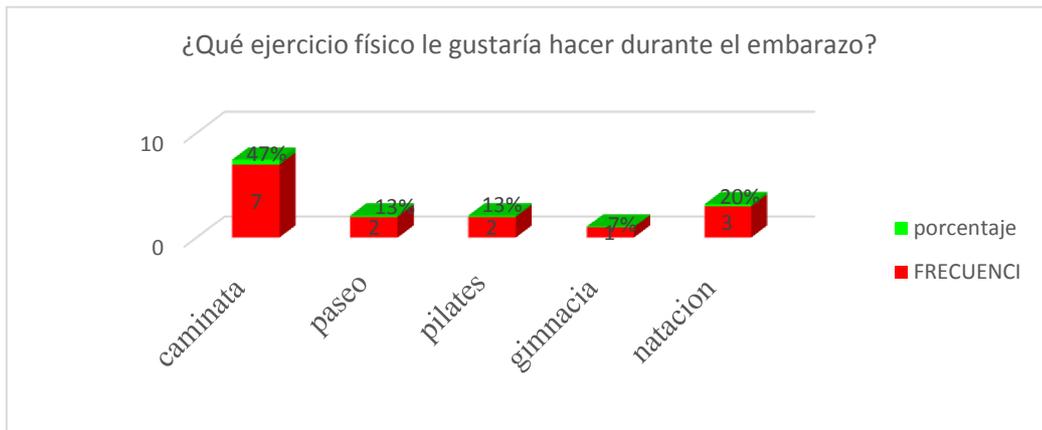
Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 67% equivalente a 10 embarazadas refieren que si Sabía que el ejercicio durante el embarazo también ayuda a controlar la subida de presión sanguínea y combate la fatiga que se siente los primeros meses.



Tabla 10 ¿Qué ejercicio físico le gustaría hacer durante el embarazo?

¿Qué ejercicio físico le gustaría hacer durante el embarazo?		
	Frecuencia	Porcentaje
caminata	7	47%
paseo	2	13%
Pilates	2	13%
gimnasia	1	7%
natación	3	20%
TOTAL	15	100%

Gráfico 10



Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta dieron como resultado que el 47 % equivalente a 7 embarazadas refieren que les gustaría hacer caminatas ya que les ayuda a sentirse más activas el 13 % que equivale a 2 embarazada prefieren irse de paseo por pueden olvidarse de sus problemas el 13% de mujeres embarazadas que equivale al 2 embarazadas prefieren Pilates porque le ayudaran a relajarse y 7% que equivalente 1 que ayudar a todo los musculo de su cuerpo y el 20%equivalente a 3 mujeres embarazadas prefieren realizar natación ya que se pueden relajar y estimular todo su cuerpo.



CAPÍTULO III. TALLER SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EMBARAZADAS QUE ASISTEN AL CENTRO DE SALUD SAN JOSÉ.

3.1 Fundamentación del sistema de talleres sobre los beneficios de la realización de actividad física en embarazadas que asisten al centro de salud san José.

Taller sobre el ejercicios en las mujeres embarazadas y beneficios para ellas en conjunto con el personal de enfermería en el Centro de Salud SAN JOSE Distrito de Salud 13D02 Manta.

Lo cual le permitirá al personal de enfermería a dar una mejor instrucción a las mujeres embarazadas sobre la importancia de hacer ejercicios durante su embarazo ya que ellas son las q pasan más tiempo con ellas para que ellas puedan comprender. El embarazo es uno de los procesos vitales naturales que genera más cambios en todos los sistemas corporales de la mujer. Estilos de vida inadecuados como el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, el estrés, el uso de sustancias psicoactivas o la ingesta de alcohol llevan consigo el aumento de las posibilidades de sufrir problemas de salud.

Lo cual podrá mantenerse en forma siempre es importante, especialmente durante el embarazo. El ejercicio moderado puede fortalecer los músculos que usarás en el parto, como los del abdomen, la pelvis y la parte baja de la espalda. Además el ejercicio prenatal te ayuda a prepararte para el parto al aumentar tu resistencia y vigor, oxigena más tu sangre y por consiguiente la del bebé y mejora tu condición física, indispensable para llevar a cabo las etapas finales del embarazo.

OBJETIVOS:

Implementar un taller para así poder dar una mejor educación continua por parte de el profesional de enfermería a las mujeres embarazadas en el Centro de



Salud san José Distrito de Salud 13D02 Manta para contribuir a que las mujeres embarazadas puedan adquirir los conocimientos y saber hacer los ejercicios adecuados.

3.5 Beneficiario

Los principales beneficiarios serian las mujeres embarazadas que asisten al Centros de salud San José Distrito de Salud 13D02 Manta, además al personal de enfermería en todos los niveles de atención ya que es una guía de educación y de enseñar las posiciones adecuadas y los ejercicios.

3.6 Ubicación.

La propuesta será aplicada en los centros de Salud” San José “del Distrito de Salud 13D02 del cantón Manta.

3.7 Tiempo.

La presente propuesta será aplicada en forma inmediata y no establece un tiempo de finalización, ya que se sostiene a que sea utilizada para la educación continua por parte del profesional de enfermería en atención a las mujeres embarazadas

Responsable.

JEAN CARLOS ANCHUNDIA MENOSCAL

3.2 Descripción de la propuesta

La propuesta consiste en elaborar un taller sistematizado de educación para mejorar el nivel de conocimiento en las gestantes sobre los beneficios de la actividad física en el cual se impartirá en el centro de salud San José. Dicha actividades contará con ejercicios más relevantes de acuerdo al tiempo gestacional. La idea principal es concientizar a las gestantes que durante el embarazo es importante hacer ejercicios ya que les ayudara mucho ya que



llevaran un embarazo saludable y así poder evitar o reducir los riesgos que se pueden presentar en este y llevar una mejor calidad de vida.

Actividades en las tareas de gestión, científicas, técnicas.

Etapa I: Investigación—Diagnóstica.

- Identificar los factores que las mujeres embarazadas no realizan ejercicios durante el embarazo.
- Realización de investigación diagnóstica sobre necesidades educativas.
- Pre-test en las mujeres embarazadas para conocer el nivel de conocimiento sobre la importancia de hacer ejercicios durante el embarazo en el Centro de Salud “San José”.
- Analizar y Socializar los datos respecto a la evaluación realizada.
- Programar sistema de talleres sobre los beneficios de la realización de actividad física en embarazadas.

Etapa II: Planificación de contenido sobre los ejercicios adecuados para las mujeres embarazadas

Título: Ejercicios en el primer trimestre de embarazo (que va del primer mes hasta el 3 mes).

Objetivo: Instruir a las embarazadas sobre los tipos de ejercicios que debe realizar en los primer trimestre de su embarazo.

Desarrollo:

Ejercicios Cardiovasculares: estos incluyen:

Caminar: Una de las actividades físicas que más se les recomienda a las féminas durante todo el embarazo es caminar. Y es que gracias a la misma logran olvidarse del estrés, al salir de casa, y tonificar su cuerpo.



- Mejora la circulación sanguínea, lo que supone que se convierte en un gran aliado contra la hinchazón de piernas y pies, por ejemplo.
- Permite tener bajo control el peso, que es recomendable que no supere los límites establecidos como saludables durante el periodo de gestación.
- Ayuda a evitar los habituales calambres que sufren muchas mujeres durante los nueve meses.
- Previene la aparición de estados emocionales bajos como depresión y ansiedad.
- Mejora la oxigenación de la mujer y, como consecuencia, la del bebé que viene en camino.

Bicicleta estática

Siempre que el médico dé el visto bueno, es recomendable que las mujeres en estado, tres veces a la semana al menos, utilicen la bicicleta estática, ya sea en casa o en el gimnasio. Con veinte minutos o media hora sobre esta a una velocidad suave será suficiente para que puedan disfrutar de los mismos beneficios que, en general, aporta, a nivel físico, caminar.

Estiramientos

Evitar calambres, facilitar la circulación sanguínea e incluso tener los músculos en perfecto estado son algunas de las ventajas que trae consigo realizar estiramientos, ya sean de tipo dorsal, de tríceps, de gemelos

Ejercicios de fuerza

Si estás embarazada y quieres acudir al gimnasio dos o tres veces a la semana, es interesante que procedas a realizar también ejercicios de fuerza que te ayudarán a tener un cuerpo tonificado y a ir preparando el mismo para el momento del nacimiento del bebé. Es cierto que estás en el primer trimestre y que aún falta tiempo para que esto se produzca, pero cuanto antes empieces mejor.



En este caso, los expertos establecen que las actividades de ese tipo que puedes realizar son las siguientes:

- Sentadillas sin peso.
- Extensiones de espalda, que te ayudarán a aliviar los posibles dolores que puedas sufrir en esa zona.
- Elevaciones de piernas, mientras estás acostada.
- Acciones que no debes hacer.
- Evitar saltos y giros.
- Evitar hacer ejercicios en ambientes calientes.
- Evita los deportes de contacto para evitar lastimar tu barriga.

Título: Ejercicios en el segundo trimestre de embarazo (cuatro meses hasta los seis meses).

Objetivo: hacer conocer a la mujer embarazada que ejercicios debe realizar en su segundo trimestre de embarazo.

Pilates

En esta fase a la que nos referimos, las futuras mamás se enfrentan a dos situaciones muy concretas: la disminución, por regla general, de los síntomas que tantas molestias les causaron al principio y el aumento considerable de peso y del vientre. Esto último lleva aparejados posibles dolores de espalda, por lo que el Pilates se convierte en uno de los mejores ejercicios que pueden llevar a cabo ya que les va a ayudar a adoptar una buena postura, reduciendo así las citadas molestias.

- Mejora de forma contundente lo que es la estabilidad de la zona lumbar y de la pélvica.
- Contribuye a una buena circulación sanguínea, lo que evitará tener que sufrir hinchazón de piernas o pies, por ejemplo.
- Fortalece el suelo pélvico, facilitando así lo que será el trabajo de parto.



- Se convierte en una estupenda herramienta para poder disminuir o hacer desaparecer el estrés que experimenta la mujer debido a la presión que siente por ser buena madre.

Natación

En el segundo trimestre del embarazo también es importante y realmente ventajoso que las gestantes acudan periódicamente a la piscina para nadar . Y es que esa actividad acuática les puede ayudar enormemente a llevar de la mejor manera posible el periodo de gestación y también a que su salud y la del niño que viene en camino estén perfectas:

- Sirve para mejorar y fortalecer el sistema cardio respiratorio.
- Permite tener bajo control el peso.
- Se considera que también es una estupenda opción a la hora de poder reducir los posibles dolores de espalda que sienta como consecuencia del aumento contundente del vientre.
- Relaja las zonas del cuerpo que están más sobrecargadas como consecuencia de la subida de peso.
- Da tonicidad al cuerpo y eso será importante, sobre todo, de cara al parto.
- Ayuda a relajarse y a dejar de lado, durante un tiempo al menos, lo que es el nerviosismo.

Título: Ejercicios en el tercer trimestre de embarazo (séptimo mes hasta el noveno mes).

Objetivo: hacer conocer a la mujer embarazada que ejercicios debe realizar en su tercer trimestre de embarazo.

Desarrollo:



La cuenta atrás es la que comienza cuando la mujer entra de lleno en el tercer trimestre del embarazo. Y es que su mente y su cuerpo empiezan a prepararse para la próxima llegada del bebé.

En concreto, para facilitar el parto es recomendable que la futura mamá realice ejercicio, siempre siguiendo las indicaciones de su médico. Así, se tonificará, reforzará el suelo pélvico, disminuirá su estrés, evitará la aparición de calambres.

Caminar

Una de las actividades más saludables para cualquier persona y, por tanto, para la embarazada es andar. Resulta sencilla, tiene coste cero y permite disfrutar de una larga lista de ventajas, tales como estas:

- Mejora lo que es la circulación sanguínea.
- Consigue que la futura mamá pueda dejar de lado el estrés.
- Logra que su sensación de bienestar y su sentido del humor sean mayores.
- Ayuda a prevenir la retención de líquidos.
- Consigue reducir los dolores de espalda.
- Es un ejercicio estupendo para poder estar en forma y conseguir que el cuerpo, especialmente la zona pélvica, se encuentre en las mejores condiciones posibles para afrontar el trabajo de parto.

Pilates y Yoga

En los últimos años ha aumentado de manera considerable el número de embarazadas que se decantan por practicar Pilates y yoga durante el periodo de gestación. Y es que se considera que ambas disciplinas, que vienen a intentar conseguir un equilibrio entre cuerpo y mente, logran ofrecerles unas importantes ventajas.



Por otro lado, el Yoga se presenta también como un ejercicio muy positivo para las gestantes ya que les sirve para mejorar la postura corporal, la flexibilidad e incluso la sensación de cansancio constante que es habitual que sufran durante los tres últimos meses.

Todo eso sin pasar que ambas propuestas son muy útiles y eficaces a la hora de conseguir que puedan aprender a relajarse y a dejar de lado el estrés.

Ejercicios de respiración

Asimismo, también es muy apropiado que lleven a cabo este otro tipo de ejercicios. Con los mismos, dejarán de lado el estrés y aprenderán a relajarse, no ya sólo en el embarazo sino también cuando llegue el momento del parto. Consistirán básicamente en inspiraciones y espiraciones a un ritmo diferente del habitual que, de la misma, fortalecerán lo que son los músculos de la zona abdominal.

Etapa III: Implementar el taller sobre los beneficios de la actividad física durante su embarazo.

- Ejecutar una estrategia de un taller sistemático para así brindar una buena educación para que las mujeres embarazadas puedan tener conocimiento sobre que ejercicios pueden realizar.
- Educar a las mujeres embarazadas con temas de gran importancia sobre los beneficios que pueden tener realizando ejercicios durante su embarazo.
- Concientizar a las mujeres embarazadas lo importante de realizar ejercicios físicos.
- Planificación un taller del sistema sobre los beneficios de la realización de actividad física durante su embarazo
- Evaluación de conocimientos a las mujeres embarazada.



OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN	AVANCE Y LOGROS
<p>Poder enseñar a las mujeres embarazadas los ejercicios que debe realizar cada trimestre de su embarazo</p>	<p>Ejercicios que se realizar en el primer trimestre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminatas. • Estiramiento. • Que ejercicios de fuerza pueden hacer. <p>Ejercicios en el segundo trimestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilates. • Natación. <p>Ejercicios en el tercer trimestre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios respiración primeros ejercicios. 	<p>Taller sistemático de talleres sobre los beneficios de la realización de actividad física durante su embarazo</p>	<p>Recursos humanos: Mujeres embarazadas.</p> <p>Recursos materiales: Computadora. Proyector. Memoria USB</p> <p>Recursos educativos:</p>	<p>- Pre test. - poder a resolver sus interrogantes de acuerdo a los temas. - Post test.</p>	<p>Se logró capacitar a 15 mujeres embarazadas.</p>



Planificación de actividades

Cronograma de actividades

TEMA	OBJETIVOS	RESPONSABLE	JUNIO				JULIO				
			SEMANA				SEMANA				
			1	2	3	4	1	2	3	4	
Importancia de hacer ejercicios y que ejercicios deben realizar por trimestre	Comprender los beneficios que tendrán de cada ejercicio.	JEAN CARLOS ANCHUNDIA MENOSSCAL	x								
Enseñar los ejercicios del primer trimestre caminata estiramiento q benéficos tienen al realizarlo					x						
Segundo trimestre Pilates							x				
Natación								x			
Ejercicios del tercer trimestre ejercicios de respiración										x	
Recordar cada ejercicios y los beneficios que tienen											x



CONCLUSIÓN

- Se pudo identificar mediante los métodos teóricos en la revisión bibliográfica los numerosos beneficios al realizar ejercicio físico durante el embarazo en los diferentes criterios de varios autores y la necesidad de su realización para un feliz término de la madre y el futuro niño.
- Durante el diagnóstico se utilizaron varios instrumentos los cuales podemos ver que no todas las mujeres embarazadas tienen un conocimiento acerca de la importancia de hacer ejercicios y los beneficios que podrían tener. Además su estilo de vida durante el embarazo no tienen incluido la realización de ejercicio físico.
- Debido a los múltiples beneficios del ejercicio físico se pudo determinar un taller sistemático para que las mujeres embarazadas puedan tener y adquirir los conocimientos sobre qué ejercicios las puede beneficiar en los diferentes trimestres de embarazo, cuales son para ellas y la salud de su futuro bebé.



RECOMENDACIONES

- Se recomienda al personal de salud que debe seguir en constantes insistencia de los beneficios de hacer ejercicios durante su embarazo ya que existen personas que no tienen los conocimientos adecuados acerca de los beneficios de hacer ejercicios durante su embarazo.
- Puedan tener siempre esa iniciativa y puedan siempre fortalecer los conocimientos de las mujeres embarazadas y ganar su confianza y así puedan asistir a cada reunión q se les indique y así puedan aprender más e los ejercicios y sus beneficios que pueden tener.



BIBLIOGRAFÍA

1. a., m. (barcelona 1989). teorías y modelos de enfermería y su aplicación 2. *modelos y teorías de enfermería* , 6.
2. alvarado, k. g., guglielmetti, s., tenis, s., & diaz, c. a. (2012). teorías de enfermería. *el cuidado* .
3. alvarado, k. (2015). *hildegart, p.* obtenido de <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/hildegard-peplau.html>
4. alvarez-alvarez, b., martell-claros, n., abad-cardiel, m., & garcía-donaire, j. a. (2017). trastorno hipertensivo en el embarazo: *hipertension y riesgo vascular* , 85-92.
5. avena, j. (2011). *preeclampsia eclampsia.* obtenido de https://med.unne.edu.ar/revista/revista165/5_165.pdf
6. babycenter. (2018). <https://espanol.babycenter.com/a900004/ejercicios-durante-el-embarazo-los-mejores-para-principiantes>.
7. báez h. (2009).
8. bernardo hernández, l. m. (junio 2015). barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo. *salud pública de mexico cielo* .
9. berzain, m. (2015). *una mirada clínica al diagnóstico de preeclampsia.* obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s1817-74332015000100010&script=sci_arttext&tlng=pt
10. bonilla, p. (2014). *obstetricia y ginecología para el grado de medicina.* mexico: editorial medica.
11. carballo, r. b. (2008). *ejercicio físico durante el embarazo programas de actividad física en gestantes.*
12. cruz., d. a. (13 de junio 2017). hipertension en el embarazo. *hoy digital* , la hipertensión arterial.
13. diario, e. (27 de 04 de 2015). ecuador inmediato . *manabí es la tercera provincia en muertes maternas* .



14. dimes, m. o. (19 de junio de 2018). obtenido de https://nacersano.marchofdimes.org/centro/9246_9628.asp.
15. dugas. (2013). tratado de enfermería práctica. méxico d.f.: editorial interamericana.
16. ebe, e. b. (s.f.). guía prenatal. *guía de cuidado de enfermería en el control prenatal* .
17. f.mata, i. c. (2010). prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *revista andaluz de medicina de deporte* .
18. gamble, o. e. (2108). <https://www.dodot.es/embarazo/embarazo-saludable/articulo/beneficios-del-ejercicio-en-el-embarazo>. procter & gamble.
19. garces, h. (2013). *factores de riesgo y perinatales de la preclampsia*. obtenido de <http://www.medigraphic.com/pdfs/abril/abr-2014/abr14254d.pdf>
20. garcia. (2014). *la oms alerta de los peligros que acarrea llevar una vida sedentaria*. unidad editorial.
21. gómez sosa, e. (2000). trastornos hipertensivos durante el embarazo. *revista cubana de obstetricia y ginecología* , 26(2), 99-114.
22. hernández, l. i. (noviembre del 2014). *cuidado de enfermería en etapa prenatal*. mexico .
23. hopkins, j. (2005). *ginecología y obstetricia*. mexico: editorial medica.
24. illia, p. d. (2018). *hospital aleman asociacion civil*. obtenido de hospital aleman asociacion civil: <https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/actividad-fisica-durante-el-embarazo/>
25. imss. (2014). *intervenciones de enfermería en la prevención y atención de mujeres con trastornos hipertensivos en el embarazo*. obtenido de <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/586grr.pdf>
26. inec. (2014). *embarazos adolescentes en el ecuador*. recuperado el 30 de 07 de 2016, de http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id



- =495:mas-de-122-mil-madres-en-el-pais-son-
adolescentes&catid=68:boletines&itemid=51&lang=es
27. jimenez, j. (2009). *análisis de los pronósticos materno y perinatal corto y medio plazo de las gestantes adolescentes*. mexico: editorial salud.
 28. león, p y otros. (2011). *embarazo adolescente*. colombia: ediorial de salubridad.
 29. martinez, l. (s.f.). los países con más embarazos adolescentes. *actitud femenina* .
 30. mastrapa, y. (2012). *relación enfermera-paciente*. obtenido de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/976/215>
 31. matias de la cruz, r. (2013). *factores predisponentes de la preeclampsia*. obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/2037/1/tesis%20completa.pdf>
 32. meza, l. (2014). *manejo de la preeclampsia/eclampsia en el Perú*. obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2304-51322014000400015
 33. msp. (2011).
 34. msp. (2015). *control prenatal*. obtenido de <http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/gpc-cpn-final-mayo-2016-dnn.pdf>
 35. msp. (2015). *control prenatal. guía de práctica clínica*. recuperado el 10 de 08 de 2016, de <http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/gpc-cpn-final-mayo-2016-dnn.pdf>
 36. msp. (2013). *trastornos hipertensivos en el embarazo*. obtenido de http://instituciones.msp.gob.ec/documentos/guias/guia_de_trastornos_hipertensivos.pdf
 37. msp. (2015). *una mirada actual a la mortalidad materna*. recuperado el 10 de 08 de 2016, de http://iussp.org/sites/default/files/event_call_for_papers/301012paperkorea_ecuador.pdf
 38. oms. (23 febrero 2018). *embarazo en la adolescencia*. oms .



39. oms. (2016). *informe de la tbc en el mundo*. ginebra, suiza: organización mundial de salud.
40. oms. (s.f.). *la salud de la madre gestante*. obtenido de www.who.int/es/
41. oms. (2015). *la salud de la madre gestante*. obtenido de www.who.int/es/
42. oms. (2016). *mortalidad materna*. obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs348/es/>
43. oms, o. (2014). centro latinoamericano de perinatología, salud de la mujer y reproductiva. *centro latinoamericano de perinatología, salud de la mujer y reproductiva* .
44. ops. (2015). *informe anual de salud*. obtenido de <https://www.paho.org/hq/index.php?lang=es>
45. ops. (2016). *factores relacionados con la adherencia en pacientes con tuberculosis en su ambiente familiar*. organización panamericana de la salud. panamá: organización panamericana de la salud.
46. ops/oms. (2015). *ops/oms* .
47. pandales, h. (2014). *manejo de la preeclampsia*. obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0ahukewjci4pe4u3yahxcr8khr8dckwqfghnmau&url=http%3a%2f%2frccp.udea.edu.co%2findex.php%2fginecologia_y_obstetricia%2farticle%2fdownload%2f17524%2f15125&usg=aovvaw2jdlrht
48. paredes, p. p. (2016). característica de los factores de riesgo en las mujeres adolescentes embarazadas . *cubana obste gineco* , 262.
49. ramirez, j. (2011). *patología materna y embarazo: patología digestiva, dermatológica, anemias, cardiopatías*. méxico: editorial salud.
50. rica, u. d. (octubre 2013 marzo 2014). enfermería actual. *revista electronica* , 3-17.
51. risueño, a. (2012). *la adolescencia existe o existen adolescentes. la adolescencia como constructo*. colombia: editorial vida nueva.



52. rodríguez, d. p. (2008). la condición materna y el ejercicio en la gestación favorecen el bienestar del hijo y el parto. *portada de una revista bdigital* , n2.
53. sillan, d. (2012). *autocuidado, elemento esencial en la práctica de enfermería*. obtenido de <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>
54. valdes, m. (2014). *factores de riesgo para preeclampsia*. obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0138-65572014000300005&script=sci_arttext&lng=en
55. vargas, v. (2012). *la preeclampsia un problema de salud pública mundial*. obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0717-75262012000600013



Anexos 1

Encuestas a mujeres embarazadas

Sra. Buenos Días, en este momento estoy realizando un proyecto de investigación. En la siguiente encuesta tiene como objetivo Determinar el nivel de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física a la embarazada. Recordándoles que la participación en el presente encuesta es de forma a nómima, por lo cual le agradecemos de ante mano su colaboración.

DATOS OGENERALES:

Edad: _____ Grado de estudio: _____

Ocupación: _____ Tiempo de gestación: _____

Lea las preguntas y elija su respuesta.

1. ¿Ha recibido información por parte del personal de salud sobre la importancia de hacer ejercicios durante el embarazo

Si

2. ¿Cree usted que el hacer ejercicios durante el embarazo es importante?

Si No

3. ¿Cree usted que al realizar actividad física la mujer embarazada mejora sus condiciones física como?

➤ Fortalecimiento de los músculos

➤ Regulación de la presión arterial



- Podrá aumentar el bienestar psicológico y poder reduciendo así la ansiedad, la depresión
- Podrá así prevenir diabetes Gestacional
- Poder ayudar así a prevenir la aparición de las estrías y varices

4. ¿Crees usted que el ejercicio físico puede provocar alguna complicación durante su gestación?

Si No

5. ¿Usted ha realizado algún tipo de ejercicios o un deporte durante su embarazo?

Si No

6. ¿Cree usted que el ejercicio que usted haga durante su embarazo podrá reducir el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes, obesidad?

SI No

7. ¿De los siguientes literales marque el que usted cree que le ayudara si hace ejercicios durante el embarazo?

- Contribuir al bienestar mental y ayudar a tratar la depresión.
- Ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Aumentar la energía y la resistencia.



➤ Mejorar el sueño.

➤ Ayudar a mantener un peso normal al acelerar su metabolismo (la velocidad a la que quemar calorías).

8. ¿Cree usted que la actividad física le ayuda a sentirte sana y relajada a además de fortalece sus músculos y facilita el trabajo de parto?

Si No

9. ¿Sabía usted que el ejercicio durante el embarazo también ayuda a controlar la subida de presión sanguínea y combate la fatiga que se siente los primeros meses?

Si No

10. ¿Qué ejercicio físico le gustaría hacer durante el embarazo?

➤ Caminatas

➤ Paseo

➤ Pilates

➤ Gimnasia

➤ Bailoterapia

➤ Natación

Evidencia fotográfica



Realizando charla sobre los beneficios de realizar ejercicios durante el embarazo



Realizando una encuesta a una mujer embarazada

