

Propuesta de un programa de preparación física para embarazada.

María Teresa Díaz-Velázquez. Facultad de Cultura Física. Guantánamo-Cuba.

Alfredo Olivero-Días. Facultad de Cultura Física. Guantánamo-Cuba.

## Resumen

Esperar un hijo y traerlo al mundo, es un proceso que afecta al hombre en su totalidad, es decir, no solo exige la fuerza del cuerpo, sino también las psíquicas.

El embarazo no es una enfermedad, es un estado sino un estado fisiológico donde las típicas recomendaciones para una vida saludable pueden aplicarse perfectamente, la actividad física es una de ellas ya que le permitirá enfrentarse a la maternidad parto con menos riesgo.

En nuestro país no existe una cultura sobre el embarazo por eso la gran mayoría de las mujeres se conciben enferma durante esta etapa y se alejan de la actividades físicas , inclusive las relacionadas con la del hogar, ciertamente el embarazo es una etapa en la que la mujer debe tener un control médico planificado para poder valorar el estado de salud y el desarrollo del niño pero no siempre se necesita reposo , sino al contrario prepararse de forma óptima para logra el fin de una manera cómoda y una fácil recuperación.

Los elementos analizados son el motivo de esta investigación con el objetivo de proponer un programa preparación física para la mujer embarazada que sirvan como herramienta al personal de la cultura física. Para el desarrollo de la misma se utilizaron algunos métodos teóricos como el Histórico – lógico, el Análisis – síntesis y de los métodos empíricos, la entrevistas.

En los resultados aparece la propuesta un programa de actividades físicas para embarazadas que puede ser aplicado en los consultorios del médico de la familia.