

Propuestas de un programa de actividades físico-recreativas en las gestantes del Consejo Popular Cayamas.

Dagoberto Pantoja-Rio. Filial Universitaria de Cultura Física Río Cauto. Granma-Cuba.

Resumen:

La investigación tuvo como objetivo fundamental determinar las actividades físico-recreativas más ventajosas para elevar el estado emocional y disminuir riesgos en las embarazadas, formando parte de la psicoprofilaxis y del Proyecto Recreativo por considerarse el estado físico y emocional de las embarazadas como bueno.

Palabras clave: embarazadas/ actividades físico-recreativas.

Abstract:

The investigation had like fundamental objective to determine the physical recreational further advantageous activities to raise emotional state and to decrease risks in the pregnant women, can be a part of the psicoprofilaxis and the recreational project to be considered been physique and emotional of the pregnant women.

Words key: pregnant / physical-recreational activities.

Introducción:

La atención prenatal constituye uno de los objetivos básicos del programa Materno Infantil. El desarrollo y organización del programa de atención integral a la mujer y al niño, priorizado por el MINSAP y apoyado por las organizaciones gubernamentales, políticas y de masas, ha permitido que el índice de mortalidad infantil en el año 2010 sea de 5.6x1000 nacidos vivos siendo este un indicador que nos permite ubicarnos entre los primeros países del mundo en materia de salud.

Dentro de la atención prenatal, se incluye la atención psicológica a la embarazada, dirigida también a la familia y el medio que la rodea implicando modificaciones psicológicas sustanciales.

Existen tres formas básicas de realizar una atención psicológica a la embarazada:

1. Lograr una correcta interrelación médico-paciente-familia que permite modificar los problemas del psiquismo de la embarazada.
2. Brindar una minuciosa información a las gestantes sobre la evolución de su embarazo.

### 3. La preparación psicoprofiláctica para el parto.

Este método conocido como Psicoprofilaxis del dolor del parto, es esencialmente un método psicoterapéutico encaminado a demostrar que el parto es un proceso natural cuando se incluye la preparación psicológica y física de la gestante.

La posibilidad del método para abolir el dolor del parto está fundamentada en:

- El dolor del parto es nocivo e innecesario.
- El embarazo y el parto son fenómenos fisiológicos.
- El parto es intrínsecamente trabajo muscular.
- Es un hecho demostrado que mujeres no preparadas en su mayoría se benefician con el método.

Las principales ventajas del método psicológico son:

- Determinar un cambio psicológico favorable en la mujer con respecto al embarazo, pues se eliminan las principales molestias que se presentan.
- Mejorar la relación afectiva de la madre con su hijo.
- Eliminar o atenuar el dolor del parto.
- Abreviar la duración del parto y disminuir la frecuencias de complicaciones (Hipoxia fetal, Sepsis ovular, Agotamiento materno y otras).
- Facilita el alumbramiento.
- Mejora la lactancia materna.
- Impide que un mal recuerdo se convierta en un factor inhibitor de posteriores relaciones sexuales.

La utilización del ejercicio físico como método superior de la terapia más higiénica, fortalecedora y profiláctica es de los empleados comúnmente por la medicina para mantener un equilibrio biopsicosocial y hará a la gestante sentirse mejor, más aptas y dispuestas para enfrentar su estado y enseñará qué hacer en los momentos de crisis, proporcionando de esta forma una mejor adaptación a la vida familiar, a la actividad laboral y a su estado social en general.

Para mantener un equilibrio biopsicosocial somos del criterio que la psicoprofilaxis debe acompañarse de programas recreativos que favorezcan el estado emocional de las embarazadas.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Desarrollo:

Si bien en la gran mayoría de las cosas, la mujer o sexo "débil" ha demostrado ser más fuerte que el hombre, ella paga un precio alto a medida que va aumentando de edad en términos de salud y calidad de vida. Este precio puede ser significativamente menor si acompaña su vida con actividad física.

Por las condiciones de vida de la mujer y por sus características biológicas, la misma debe:

- Hacer ejercicios desde temprana edad y gastar al menos 2 500 calorías en ejercicio a la semana.
- Debe recibir el consejo médico para determinar limitaciones y efectos no deseados que podría provocar determinado tipo de ejercicio.
- La medición de su condición física debe ser periódica y su plan de ejercicios debe estar diseñado de acuerdo a los resultados obtenidos.
- El ejercicio posee un efecto más preventivo que terapéutico, pero es un excelente potenciador de las terapias medicamentosas.
- Muchas de las alteraciones mencionadas en la mujer se inician alrededor de los 25 años de edad pero son llamadas silenciosas y se vienen a manifestar a edades avanzadas en que la reparación es material y humanamente costosa.
- Los ejercicios y deportes que están tradicional y mitológicamente destinados a los "machos", son los más indicados para la salud de la mujer.
- No olvide que el concepto estético que encierra el ejercicio es compatible con el de salud. Buena figura física no es sinónimo de buena salud.
- Está comprobado que la calidad de vida está en gran parte basada en la condición y capacidad física de cada uno de nosotros.

El embarazo es un proceso fisiológico que desarrolla la mujer y que tiene un tiempo de duración aproximada de 10 meses lunares.

Este proceso se caracteriza por el aumento de tamaño de los órganos sexuales, el útero pasa de un peso aproximado de 30 a 700 gramos, mientras que las mamas adquieren un tamaño aproximado doble del inicial. Al mismo tiempo la vagina crece y el introito se ensancha.

Carlos Marx<sup>(1)</sup> desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción".

Los objetivos generales de todo Programa Recreativo son: el rescate en todo el territorio nacional, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución, la dirección y el asesoramiento de la práctica y el espectáculo del deporte, la recreación para satisfacer los gustos, preferencias, motivaciones y necesidades de la población mediante su acción electiva y participativa en el aprovechamiento del tiempo libre y el derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual.

El Dr. C. Pérez Sánchez, A. <sup>(2)</sup> plantea que los Programas Recreativos, tienen su ciclo de vida, desde su aceptación, un ascenso en su introducción y despegue, donde se consolida, se mantiene estable, al mismo nivel, luego de su saturación, sobreviene un período de declive; un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es el de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas.

La investigación se realizó en el Consejo Popular Cayamas del Policlínico Comunitario No2 del municipio Rio Cauto, de la provincia de Granma.

La muestra se escogió a través de un proceso de selección, ya que no todas las embarazadas están aptas para realizar actividades físicas, las mismas son autorizadas por los médicos especialistas y de la familia. La población escogida para el estudio es de 23 embarazadas que pertenecen a los consultorios de los diferentes Consejos Populares. Las edades están comprendidas entre los 18 y 35 años. La aplicación de las actividades físico-recreativas se realizó a partir del mes de Marzo/2010 a las gestantes que cumplen los requisitos para la realización de ellas.

El personal encargado para aplicar los ejercicios son los Licenciados en Cultura Física, no obstante, los licenciados en enfermería y médicos especialistas debidamente capacitados pueden asumir la actividad.

Estructura organizativa y funcional del Programa Recreativo.

## PROGRAMA RECREATIVO

Para la elaboración del mismo se tuvieron en cuenta las etapas de elaboración de un proyecto.

- El diagnóstico, se realizó basándose en los principales problemas de la muestra, en cuanto a su nivel de desarrollo socioeconómico, características sociodemográficas (edad, sexo, nivel cultural, etc.), se tuvo en cuenta también los intereses, necesidades recreativas, motivaciones, gustos y preferencias.

Objetivo: Estructurar una oferta recreativa para las embarazadas de la comunidad Cayamas del municipio Rio Cauto donde encuentren a través de las actividades programadas un espacio para el disfrute, esparcimiento y la diversión en función de mejorar su estado emocional para el parto.

Objetivo general: Aplicar un Programa de Actividades Físico-Recreativas para elevar el estado emocional y disminuir el estado de riesgo en las embarazadas de la comunidad Cayamas del municipio Rio Cauto.

Para el cumplimiento del objetivo general se diseñaron como objetivos específicos:

1. Propiciar la correcta aplicación del programa recreativo en las embarazadas para elevar el estado emocional y disminuir los riesgos del embarazo.
2. Contribuir a la participación activa y sistemática de las embarazadas en los programas fisico-recreativos.

Contenido: Particularidades de la Recreación Física para este grupo etario.

INTRODUCCIÓN	Presentación de las actividades Palabras de apertura			
DESARROLLO	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>RESPON</i>
	Psicoprofilaxis	Según plan	Área	Profesor
	Juegos de Mesa	Según plan	Barrio	Activista
	Programas de TV	Según plan	Hogar	Activista
	Lectura	Según plan	Hogar	Activista
	Visita a Museo	Según plan	Municipio	Activista
	V. L. Histórico	Según plan	Lugar Selec.	Activista
	Charlas educativas	Según plan	Hogar-Área	Profesor
	A Pintar	Según plan	Hogar	Activista
	A Bordar	Según plan	Hogar	Activista
	Modas	Según plan	Barrio	Activista
CONCLUSIONES	Despedida			

Resultado:

- El estado físico de las gestantes estudiadas es normal según los parámetros consultados, y el estado emocional es evaluado por los especialistas de Bueno, lo que nos permite considerar a la muestra como apta para ejecutar el proyecto recreativo que proponemos.
- La clasificación de los factores de riesgo nos permitió diferenciar las embarazadas por subgrupos, para una psicoprofilaxis individualizada.
- La propuesta del programa de actividades físico-recreativas permitió a las gestantes mantener un equilibrio en el estado emocional y físico.

Para su elaboración se consideraron las premisas siguientes:

1. Estudio y análisis de los Programas y Orientaciones Metodológicas de Cultura Física y Recreación.
2. Estudio y análisis del contenido de los Programas Recreativos Comunitarios que se desarrollan en la comunidad.
3. Resultados de las entrevistas realizadas a los diferentes integrantes de la comunidad y encuestas a las embarazadas. Teniendo en cuenta las necesidades e intereses.
4. Análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con las actividades físico-recreativas, aspectos psicológicos, sociológicos y médicos sobre las embarazadas.
5. Vinculación con los centros de salud, de cultura y organizaciones, para coordinar el trabajo que puede desarrollarse en dicha comunidad.

Con la aplicación del Programa Recreativo se logró realizar y organizar las actividades físico-recreativas, y se encontraron al alcance de las embarazadas en la comunidad por su contenido, asequibilidad, adecuaciones y variantes que se realizaron en las diferentes actividades. De esta manera las actividades realizadas potenciaron dicha labor, ampliándose el horizonte de potencialidades para el desarrollo de su creatividad debido a que las participantes brindaron, sugirieron y pusieron en práctica numerosas variantes, las cuales pasaron a formar parte de las actividades planificadas y permitieron enriquecer el arsenal de actividades como una alternativa

verdaderamente asequible para el cumplimiento de los objetivos que tiene dicha labor respecto al uso del tiempo libre y las actividades físico-recreativas.

Conclusión:

La aplicación del Programa de Actividades Físico-Recreativas les permitió a las gestantes de la comunidad Cayamas una mejor preparación para el momento del parto, además de propiciarle una mejor preparación física.

Citas y notas:

1. Daría Navarro Eng. (2006). Gimnasia para embarazadas. Conferencia en soporte Digital. CD. Maestría Actividad Física en la Comunidad.
2. Aldo Pérez Sánchez. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación. Cartagena de Indias, Editorial Funlibre.
3. Dra. María Elena García Montes y Dr. Juan Francisco Ruiz. (s.a.) Metodología Recreativa de las Actividades Físicas. España, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada.
4. Yamilé Blanco Hung y otros. (2000). Algunas consideraciones relacionadas con el conocimiento del programa maternidad y paternidad consciente. Revista Cubana de Enfermería, v.16 n.1. Ciudad de la Habana, ene.-abr.
5. O. Ricardo Rigor y otros. (2004). Obstetricia y Ginecología. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.