
Implementación de un programa de actividad física para madres gestantes del SENA complejo central, enfocado a mantener un estilo de vida saludable

*Luisa María Correa Aguilar, Tecnóloga en actividad física, egresada SENA, integrante del semillero de investigación SEMSALUD.
Yohn Edwar Gil Loaiza, Tecnólogo en actividad física, egresado SENA, integrante del semillero de investigación SEMSALUD.*

Resumen

El objetivo de este ejercicio investigativo se ha centrado en implementar un programa de actividad física para madres gestantes del Complejo Central del SENA -Regional Antioquia- el cual se ha enfocado en el mantenimiento y mejoramiento de la condición física, y la prevención del sobrepeso de las gestantes, mediante la implementación de un programa que contempla rutinas de ejercicio dirigidas a las participantes.

Se trata de una investigación de enfoque cualitativo, de corte descriptivo. Para el desarrollo de la misma, se identificó la población de madres gestantes, se procedió a la aplicación del consentimiento informado, se aplicaron encuestas semi-estructuradas cuyo análisis, permitió el diseño y ejecución del plan individual de sesiones de trabajo, así como las mediciones periódicas de los parámetros relacionados con el peso y la condición física. Se realizó el análisis de los datos obtenidos, se concluyó y se procedió a la entrega individualizada de resultados.

La investigación contó con la participación de 29 madres gestantes vinculadas a diferentes Centros de Formación del Complejo Central de la Regional Antioquia. El 41% de las gestantes identificadas, asistió al programa de actividad física diseñado para ellas.

Esta investigación permitió determinar que las madres gestantes que asistieron al programa de actividad física diseñado para ellas, no presentaron aumento excesivo de peso. Además, las gestantes participantes, en su mayoría, no presentaron complicaciones al momento del parto.

Palabras clave: Madres gestantes, actividad física, sobrepeso, índice de masa corporal.

Abstract

The objective of this investigative exercise has centered on implementing a physical activity program for pregnant mothers from the SENA's Central Complex –Regional Antioquia- which focused on the maintenance and improvement of the physical condition, and the prevention of overweightness from the pregnant, through the implementation of a program that contemplates exercise routines directed towards the participants. It's about the investigation of qualitative approach and descriptive focus. For its own development, the population of pregnant mothers was identified, the application of informed consent was preceded, semi-structured surveys were applied which its analysis permitted the design and execution of the individual plan in the work sessions, as well as periodic measurements of the parameters related to weight and physical condition. An analysis of the obtained data was performed; it was concluded and preceded to the individualized delivery of the results.

The investigation counted on the participation of 29 pregnant mothers linked to different Formation Centers of the Central Complex from Regional Antioquia. 41% of the pregnant identified, attended to the physical activity program designed for them.

This investigation permitted to determine that pregnant mothers that attended physical program, she did not present excessive increase of weight. Also, the participant pregnant, in their majority, did not present complications at the moment of giving birth.

Keywords: Pregnant mothers, physical activity, overweightness, body mass index.

1 Introducción

De acuerdo con las estadísticas, la mortalidad materna en el mundo tiene una razón de 430 muertes por cada 100.000 nacidos vivos; en los países en desarrollo esta razón es de 480 muertes maternas por cada 100.000 nacidos vivos, mientras que en los países desarrollados hay 27 muertes por cada 100,000 nacidos vivos (Hurtado, 1998).

Entre las principales causas de mortalidad en mujeres embarazadas se consideran: la eclampsia, la diabetes gestacional y el síndrome de Hellps. Algunas de éstas patologías pueden ser prevenidas mediante la implementación de programas de actividad física adecuados para cada gestante, teniendo en cuenta además que, la incorporación de la actividad física en su estilo de vida, genera beneficios adicionales para sí misma y para su hijo, que se ven reflejados tanto en indica-

dores físicos como psicológicos. Significa que, durante y posterior al embarazo, se registra mejoría en la función cardiovascular, mayor elasticidad en las articulaciones, menos problemas de obesidad, disminución del riesgo de desarrollar diabetes gestacional y menor posibilidad de padecer síntomas depresivos e insomnio.

Con base en lo anterior, se planteó el desarrollo de esta propuesta de investigación para brindar a las participantes, la posibilidad de disfrutar de los beneficios planteados, mediante la implementación de sesiones de actividad física adecuadas a las condiciones y requerimientos de cada una de las maternas y dirigidas por personal capacitado en la realización de rutinas de ejercicios.

1.1 Planteamiento del problema – justificación

El estado de embarazo genera múltiples cambios en el organismo de la mujer, sin embargo el cuerpo desarrolla paulatinamente procesos de adaptación a las nuevas demandas fisiológicas que impactan a su vez los estados emocionales y psicológicos de la gestante.

La literatura sustenta que la implementación de rutinas de actividad física durante el embarazo, previene enfermedades y permite cuidar que se presenten nuevos casos de mortalidad materna “...porque la mortalidad materna es inaceptablemente alta. Cada día mueren en todo el mundo unas 800 mujeres por complicaciones relacionadas con el embarazo o el parto. En 2013 murieron 289.000 mujeres durante el embarazo y el parto o después de ellos. Prácticamente todas estas muertes se produjeron en países de ingresos bajos y la mayoría de ellas podrían haberse evitado” (OMS, 2015).

Es de suma importancia tener en cuenta la cantidad de muertes durante el periodo de gestación y que se asocian a enfermedades tales como diabetes gestacional, eclampsia, síndrome de Hellps, entre otros y que pueden prevenirse mediante la implementación de rutinas de actividad física adecuadas para cada caso.

Cabe entonces preguntarse: ¿Los beneficios que reporta la literatura, en relación con la implementación de rutinas de ejercicio durante el embarazo, se reflejan en la población de gestantes del Complejo Central del SENA, Regional Antioquia, al implementar un programa de actividad física, diseñado específicamente para ésta población? Este proyecto se planteó y ejecutó para dar respuesta a este interrogante.

La actividad física específica y controlada es una propuesta orientada para que la madre gestante disfrute del embarazo con la menor cantidad de complicaciones posible y que además, llegue en óptimas condiciones físicas al trabajo de parto, lo que no es

menos importante.

La implementación de programas de actividad física para mujeres en estado de embarazo es una tendencia relativamente reciente. Parafraseando el planteamiento que aparece en la Página Web: (actividadfisica.net, 2015), significa que no es algo que haya existido desde siempre, debido quizá a los mitos que rodean el embarazo en relación con el ejercicio y el esfuerzo físico. La necesidad de implementar dichos programas, se viene intensificando desde hace más de dos décadas. Los médicos empezaron a tomar conciencia de que la mujer que había realizado actividad física durante el embarazo, se encontraba más preparada al momento del parto, participaba de manera más activa en el proceso y su estado físico era mucho más adecuado, gracias a lo cual, se observó una visible baja de consultas por dolores y molestias pre y post parto (actividadfisica.net, 2015). Esta afirmación permite inferir que la actividad física programada según las condiciones de la madre gestante, genera beneficios para ella, por lo que es recomendable, sobre todo para aquellas que padecen enfermedades asociadas al estado de embarazo, como sucede con aquellas que padecen diabetes gestacional, que deben monitorear sus niveles de glucosa en sangre, cuidar su dieta y además, será benéfico para ellas implementar rutinas periódicas de ejercicio moderado, acorde con su estado de gestación.

Parafraseando el planteamiento de la organización HealthCare, quien plantea que se ha observado que algunas mujeres, debido al embarazo se muestren más cansadas, padecen náuseas, mareos y otros síntomas que les impiden participar en las rutinas de ejercicio físico. Sin embargo, deberían motivarse al pensar que la actividad física va a contribuir para que se disminuya el riesgo de presentar complicaciones de salud durante se período de gestación (HealthCare, 2013).

Tal como lo plantea Meher, "...los beneficios del ejercicio durante el embarazo parecen ser de naturaleza física y psicológica. "El ejercicio ha estado asociado con el bienestar emocional y la reducción del estrés y la ansiedad. Los cambios fisiológicos relacionados con el ejercicio regular también pueden ejercer un efecto protector contra la pre-eclampsia (Meher, 2008).

En suma, se puede determinar la importancia que conlleva la implementación de programas de actividad física para las aprendices gestantes del Complejo Central del SENA, Regional Antioquia, teniendo en cuenta que se deben diseñar dichos programas "a la medida" de las condiciones y características de cada una de las embarazadas, con la intención de que les reporte beneficios en su estado de salud y en el de su bebé.

Finalmente, se espera que las mujeres participantes asuman el compromiso de implementar rutinas de ejercicio en su cotidianidad, a fin de lograr y sostener un estilo de vida saludable durante su estado gestacional y después del mismo.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Implementar un programa de actividad física para madres gestantes del Complejo Central del SENA, Regional Antioquia, enfocado en la prevención del aumento de peso y en la mejora y mantenimiento de su condición física, mediante la implementación de rutinas de ejercicio a la medida y dirigidas por personas capacitadas para tal fin.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar la población de mujeres en estado de gestación del Complejo Central del SENA, Regional Antioquia.
- Diseñar sesiones de actividad física "a la medida"

para cada una de las mujeres gestantes participantes.

- Medir las variables fisiológicas: frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y presión arterial, al iniciar la implementación de proyecto, al inicio de cada sesión y en la fase final del mismo.

- Evaluar el impacto final que genera la implementación del programa de actividad física en las madres gestantes del Complejo Central del SENA, Regional Antioquia, mediante el análisis comparativo de los datos obtenidos en los diferentes momentos del desarrollo del proyecto, y de las respuestas emanadas de las encuestas de satisfacción.

2 Metodología

Para identificar y reclutar la población de madres gestantes del Complejo Central del SENA, Regional Antioquia, se contó con el apoyo del equipo de Comunicaciones de dicho Complejo Central, quienes desarrollaron campaña de expectativas y divulgaron la invitación vía correo electrónico a toda la población de aprendices. Además, se ubicó un puesto de información e inscripción de maternas, en la Plazoleta Central del Complejo, a fin de promover, divulgar e inscribir a las aprendices gestantes, que manifestaron su interés en participar en el desarrollo del proyecto.

De otro lado, se contó con el concurso de los y las aprendices "voceros de cada grupo" y los coordinadores académicos de los diferentes Centros de Formación del Complejo Central, quienes apoyaron la divulgación de la propuesta, previo al momento inicial de su implementación. Además, con el concurso de los voceros y el equipo de comunicaciones, se desarrolló una convocatoria virtual utilizando un cuestionario Googledocs, que fue enviado a un número significativo de aprendices del Complejo Central. Además, toda la información relacionada con el proyecto, se publicó en las carteleras de los tres Centros que conformaban la población de trabajo seleccionada.

Una vez constituido el grupo poblacional que acudió al llamado, se llevó a cabo una reunión con 29 madres gestantes que aceptaron participar en la propuesta. Éstas, recibieron información relacionada con los beneficios que les genera a ellas y a sus bebés, implementar rutinas de actividad física regulares y acorde con sus condiciones específicas. Además, se explicó a las participantes la finalidad del proyecto, el manejo que se daría a la información recolectada, el qué y el para qué del consentimiento informado que cada una de ellas debería firmar y se les ilustró además sobre todo lo relacionado con los criterios de exclusión, los cuales fueron: mujeres con más de 32 semanas de gestación o incapacidad médica que certifique que la materna no puede realizar ejercicio o actividad física.

Posterior a la reunión y a la información emitida por las gestantes participantes, se procedió a depurar la muestra, acorde con los criterios de exclusión, después de lo cual, el 14% de las maternas que se presentaron, debieron abandonar el proyecto.

Una vez definido e identificado el grupo poblacional se iniciaron las sesiones de actividad física. Durante la primera sesión, las participantes recibieron toda la información relacionada con el proyecto y se procedió a gestionar la firma del consentimiento informado en el cual, las madres gestantes de manera presencial acceden a participar en el proyecto.

Se dio inicio a las actividades de la recolección de la información inicial relacionada con: índice de masa corporal (IMC), presión arterial y frecuencia respiratoria. Para este procedimiento se contó con el apoyo del médico especialista en medicina deportiva que acompañó la ejecución del proyecto.

El IMC es una medida que relaciona el peso y la estatura de una persona, a fin de calcular si su peso es normal o se sale de los estándares establecidos ya sea por sobrepeso (obesidad) o bien, porque la persona está por debajo de los valores establecidos.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre

contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias, que es cuando su presión es más alta. A esto se le llama presión sistólica. Cuando su corazón está en reposo la presión sanguínea disminuye y esto se le llama la presión diastólica. Las lecturas de la presión arterial se miden en milímetros de mercurio (mmHg) y usualmente se dan dos números donde 120 sobre 80 (120/80) es considerada normal (Medline Plus, 2015).

La frecuencia respiratoria está definida en la literatura médica como el número de respiraciones que realiza una persona en estado de reposo, en el lapso de sesenta segundos (un minuto). Se asume la elevación del pecho, como un evento respiratorio y los valores normales para la frecuencia respiratoria están establecidos entre, 12 y 18 respiraciones por minuto, dependiendo del estilo de vida de la persona.

Una vez se tuvo registro de estos datos, se procede a sistematizarlos en una matriz de excell, la que se constituyó a su vez, en la línea de base que permitió valorar la evolución y hacer el seguimiento a las participantes. Cabe anotar que la información recolectada, sólo podrá ser utilizada en el presente proyecto de investigación, tal como quedó consignado en el respectivo consentimiento informado.

Las participantes asistieron periódicamente a dos sesiones semanales de actividad física teniendo en cuenta que el plan de trabajo estuvo diseñado de acuerdo con las condiciones de cada una de ellas. La primera sesión se desarrolló dentro de las jornadas de formación y específicamente en cumplimiento del desarrollo de la llamada Competencia Básica Laboral (CBL) definida así: "Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social" la cual contempla el "resultado de aprendizaje" relacionado con cultura física y que está definido así: "aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional".

Para el desarrollo de esta sesión semanal, se contó con el apoyo de los instructores expertos en el área de actividad física y que sirven el resultado de aprendizaje correspondiente a la competencia ya definida. La segunda sesión semanal se desarrolló con los expertos técnicos que son los investigadores que lideraron el proyecto. Este segundo momento semanal, se desarrolló en jornadas extracurriculares y se tuvieron en cuenta las mismas condiciones durante su desarrollo, esto es, un plan específico para cada participante y la toma y registro de los parámetros establecidos para el desarrollo de la investigación.

Finalizada la etapa de gestación, se realizó una entrevista estructurada a la participante, a fin de obtener y registrar información relacionada con la experiencia de la materna al momento del alumbramiento.

Resultados

En el Complejo Central del SENA, Regional Antioquia, se registraron 29 madres gestantes, quienes inicialmente manifestaron su interés y voluntad para participar en la implementación y desarrollo de la propuesta investigativa. De ellas, 4 mujeres cumplieron con los criterios de exclusión puesto que manifestaron que padecían diferentes tipos de patologías que imposibilitaba la práctica de cualquier tipo de actividad física, razón por la cual la muestra se redujo a 25 participantes de las cuales sólo trece (13) se vincularon con el programa de actividad física propuesto por el proyecto, como se presenta en la imagen 1. Las demás participantes, aunque asistieron a la primera sesión, abandonaron el programa.

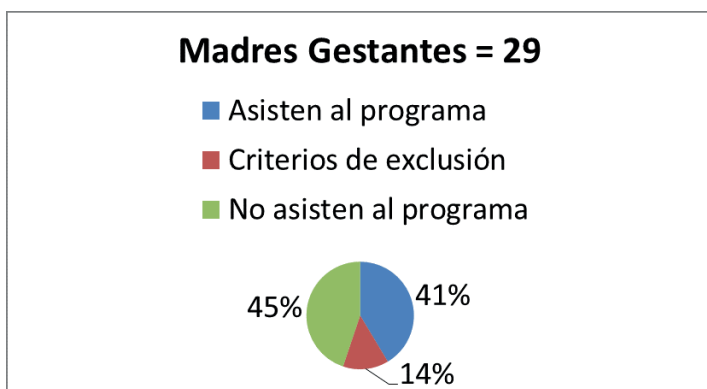


Imagen 1. Grupo poblacional

Luego de realizar los test para el inicio de proceso se logró evidenciar que 12 de las participantes eran totalmente sedentarias. Sólo una de ellas había realizado ejercicio durante varios años antes de comenzar el embarazo.

Una vez iniciado el desarrollo de las sesiones de actividad física propiamente dicha, cuatro (4) de las participantes aplazan la formación, dos (2) de ellas por inconvenientes laborales y una de ellas por presentar complicaciones en el embarazo, antes de iniciar con las sesiones de actividad física. La última de las madres gestantes que abandonan la formación, no manifiesta las causas de la deserción. Cabe anotar que no fue posible lograr comunicación con ella, para establecer las causas del abandono de la formación y del programa.

Durante la implementación del programa de actividad física, se fueron presentando deserciones paulatinas de las gestantes, de manera que sólo 4 de ellas continúan con el proceso. Dos (2) de éstas participantes estaban viviendo la experiencia de su segundo embarazo y manifestaron que en su primer embarazo presentaron sobrepeso y dolores en la zona lumbar, por lo cual habían recibido, de parte de sus médicos tratantes, la sugerencia de vincularse a un programa de actividad física para evitar repetir estas dificultades en su segundo embarazo.

Cabe anotar además que una de éstas gestantes, perdió su primer bebé debido a que según su correlato, el reporte médico indica que presentó complicaciones hereditarias. Esta materna además, presentó alto índice de masa corporal.

Posterior la pérdida del primer bebe, se sometió a la realización de un "bypass gástrico". Había iniciado además tratamiento y preparación para un nuevo embarazo. Esta paciente manifestó interés y disciplina durante la implementación del programa de actividad física.

Sólo una madre gestante participante, tenía implementado desde varios años atrás en su estilo de vida,

el hábito de la práctica deportiva y de rutinas de actividad física. Esta materna se mostró interesada por el programa y estuvo activa desde el principio de la implementación del programa, hasta el final de su embarazo.

Conclusiones

- El Índice de Masa Corporal de las madres gestantes comparado con el Instructivo IMC de la Escuela de Nutrición y Dietética, muestra que las madres embarazadas con un IMC normal, no tienen mucha modificación en todo su tiempo gestacional.
- En el desarrollo del proyecto se ha logrado determinar que las madres gestantes que asisten al programa, no presentan un aumento excesivo de peso y presentan menos complicaciones al momento del parto.
- A medida que avanzaba el proyecto, las madres gestantes manifiestan cada vez más interés por las sesiones de actividad física dirigidas, ya que expresan que sus dolores articulares se han ido disminuyendo, se ha observado que son más seguras de sí mismas y todo esto les da confianza en su etapa gestacional.
- En general, la población estudiada, llevaban una vida sedentaria.
- La alta deserción del programa podría evidenciar que se mantienen en la cultura, los mitos y creencias de la población y que aluden a la relación que se establece entre actividad física y embarazo.

Referencias

- <http://www.col.ops-oms.org/familia/Maternidad/3-cifras.htm>
- <http://www.col.ops-oms.org/familia/Maternidad/3-cifras.htm>
- [fs348/es/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/-</p></div><div data-bbox=)

<http://www.scielo.cl/pdf/rchog/v75n1/art05.pdf>

<http://www.scielo.org.ve/pdf/og/v69n3/art03.pdf>

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-embarazo.html>

<http://www.diabetes.bayer.es/blog/diabetes/diabetes-gestacional-y-ejercicio-fisico/>

<http://www.ossyr.org.ar/pdf/resumenes/trastornos/9.pdf>

Programas ofrecidos por la Universidad nacional.

<http://www.humanas.unal.edu.co/bienestar/estudiantes/actividad-fisica-y-deportes/>

<http://www.elpais.com.co/elpais/entretenimiento/noticias/ex-bailarina-delirio-promueve-programa-acondicionamiento-para-embarazadas>

<http://www.efesalud.com/noticias/el-68-por-ciento-de-las-embarazadas-no-realiza-ejercicio-fisico/>

<http://www.ideal.es/sociedad/salud/vida-sana/201407/22/mas-bien-entrenadas-20140722105405-rc.html>

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000890.htm>

<http://espanol.babycenter.com/a700346/preeclampsia#ixzz3CJ05N07U>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000899.htm>

<http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/SpanIQSHL7-SELFrev230802.pdf>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2788237/>

<http://www.efdeportes.com/efd140/composicion-corporal-medidas-antropometricas.htm>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

<http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/EntrCic.html>

<http://www.saludalia.com/vivir-sano/beneficios-del-ejercicio-fisico-en-el-embarazo>

<http://www.upo.es/upotec/catalogo/salud/estudio-de-los-niveles-de-condicion-fisica-funcion/>

<http://www.efsioterapia.net/articulos/actividades-fisicas-terapeuticas-y-profilacticas-mujeres-embarazadas-25-anos-edad-que-pade>

http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/ejercicio.pdf