





















#### **4. Discusión**

Por los beneficios que aporta el ejercicio físico para la mujer en periodo gestacional es aconsejable, tanto para la madre como para el feto. Por lo que sería aconsejable informar de ello a la población. Con el objetivo de poder disponer de un programa con unas características específicas para mujeres gestantes. A continuación se realizara una propuesta práctica.

#### **5. Propuesta práctica**

Se les dejará en todo momento dar su opinión y decidir sobre las tareas a realizar de tal forma que podrán elegir actividades, ejercicios, música, etc. En cuanto al apoyo a la estructura trataremos que las sesiones sigan un orden y una progresión tanto dentro de la misma, como dentro del programa, de tal forma que antes de empezar cada sesión se les explicará lo que se va a realizar en ella y los objetivos de esta, para que así conozcan y sepan por qué se trabaja de una forma u otra ( “Por ejemplo: buenas tardes, hoy vamos a llevar a cabo un trabajo de resistencia, empezaremos con un trabajo de suelo pélvico en seco, nos meteremos a la piscina y llevaremos a cabo una serie de tareas y ejercicios continuos para mejorar la capacidad cardiovascular y finalizaremos con unos ejercicios de relajación”). Dentro de esta variable hay que dar importancia dentro de la sesión a como se dan las instrucciones a las mujeres. También hay que generar ambientes donde las mujeres puedan sentir que están en un entorno de confianza.

##### **5.1. Consideraciones de la sesión**

Cada mujer deberá llevar su botella de agua... e ir después de una ingesta calórica e hidratación adecuada, se recuerda la dinámica a seguir y se les hará un breve repaso de los signos a los que deben prestar atención durante la práctica, y en el caso de detectar alguno de los descritos avisar a la persona que dirige la actividad y detenerla. En todo momento las pulsaciones van a ser controladas por un pulsómetro, en líneas generales no se debe exceder de las 140 pulsaciones por minuto. En el caso de no disponer de estos, después de cada ejercicio se tomarán las pulsaciones, del mismo modo después y durante la sesión deberán de ir diciéndonos el esfuerzo percibido de las tareas realizadas y debe tener puntuaciones obtenidas de 12 y 14 según la escala de Borg, al igual que durante la actividad deben de ser capaces de mantener una conversación.

##### **5.2. Desarrollo de capacidades físicas**

*Trabajo en seco (suelo pélvico y abdominal):* Este trabajo es anterior a la entrada al agua por lo que supone recibir a las mujeres embarazadas, siendo este el momento de preguntarles cómo se encuentran, si han descansado bien, por la alimentación, estado de ánimo, donde cada una nos cuenta su estado y se mejoran las relaciones sociales, ya que se produce un intercambio de experiencias entre ellas. Esta forma de trabajar permite individualizar según el estado gestante.

*Calentamiento.* Los ejercicios del calentamiento se dividirán en dos partes bien diferenciadas: calentamiento general y calentamiento específico. La primera parte implica un *calentamiento general* en seco. En la segunda parte se lleva a cabo un *calentamiento específico* en el medio acuático con ejercicios adecuados a la práctica que se prevé (Cordero, 2015). El objetivo de esta parte es poner en marcha al organismo para la actividad que vamos a llevar a cabo.

*Resistencia cardiovascular.* Trabajo estrella en los programas de salud, es asumible por la gran mayoría de personas. Son ejercicios o tareas de larga duración y se realizarán a una intensidad moderada, siempre educando a las mujeres a que tengan una mayor percepción del esfuerzo.

*Fuerza.* Con este trabajo lo que queremos conseguir es tonificar toda la musculatura pero en especial aquella más relacionada con el parto. Un levantamiento de pesas moderado es conveniente para mantener la tonificación.

*Ejercicios de equilibrio y flexibilidad.* Se pretende conseguir una mejora en la movilidad articular, la mejor forma es alcanzar la posición de máxima amplitud y mantener durante unos segundos.

*Ejercicios de respiración.* Es una de las cosas que más preocupa a las mujeres y que es de gran importancia en el parto, para poder soportar mejor las contracciones y sepa mejor cuando y como tiene que respirar. Son parte importante de la preparación al parto. Gracias a su entrenamiento se conseguirá un buen aporte de oxígeno y una disminución de las molestias asociadas con la contracción reduciendo la tensión y aumentando la relajación.

*Ejercicios de relación.* Consecución de actitudes y situaciones con total autocontrol mental y físico tanto de la globalidad del cuerpo como de diferentes segmentos. Se utilizarán técnicas de músculo a mente en primer lugar y después de mente a músculo.

## 6. Referencias bibliográficas

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (1994). Exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG technical bulletin number 189—February 1994. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 45(1), 65-70.
- American College of Sports Medicine (2008). *Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Bacchi, M., Rodríguez, Y. C., Puente, M. P., Mas, C. L., y Carballo, R. B. (2011). Efecto sobre la frecuencia cardiaca del ejercicio en tierra/agua en embarazadas en el tercer trimestre de gestación: un estudio comparativo. *Calidad de Vida y Salud*, 4(1), 59-67.
- Backhausen, M. G., Katballe, M., Hansson, H., Tabor, A., Damm, P., y Hegaard, H. K. (2014). A standardised individual unsupervised water exercise intervention for healthy pregnant women. A qualitative feasibility study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 5(4), 176-181.
- Backhausen, M. G., Katballe, M., Hansson, H., Tabor, A., Damm, P., y Hegaard, H. K. (2014). A standardised individual unsupervised water exercise intervention for healthy pregnant women. A qualitative feasibility study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 5(4), 176-181.
- Barakat Carballo, R., Peláez Puentes M., López, C., Montejo, R., y Cotejón, J. (2012). El ejercicio durante el embarazo reduce la tasa de partos por cesáreas e instrumental: resultados de un ensayo controlado aleatorizado. *Revista de Medicina Materna Fetal y Neonatal*. 25 (11) 2372-2376.
- Carballo, R. B. (2007). Ejercicio físico durante el embarazo. Programas de actividad física en gestantes. *Educación Corporal y Salud: Gestación, Infancia y Adolescencia*, 65-93.
- Carballo, R. B., y Stirling, J. R. (2008). Influencia del ejercicio físico aeróbico durante el embarazo en los niveles de hemoglobina y de hierro maternos. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 4(11), 14-28.
- Clapp, J. F. (1990). The course of labor after endurance exercise during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 163(6), 1799-1805.
- Cordero, M. J. A., Blaque, R. R., García, J. C. S., López, A. M. S., García, L. B., y López-Contreras, G. (2015). Influencia del programa SWEP (Study Water Exercise Pregnant) en los resultados perinatales: Protocolo de estudio. *Nutrición Hospitalaria*, 33(1), 162-176.
- Da Silva, R., Borges, P. S., Agra, K. F., Pontes, I. A., y Alves, J. G. (2013). Effects of an aquatic physical exercise program on glycemic control and perinatal outcomes of gestational diabetes: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 14(1), 1.
- Davies, G. A., Wolfe, L. A., Mottola, M. F., y MacKinnon, C. (2003). Joint SOGC/CSEP clinical practice guideline: exercise in pregnancy and the postpartum period. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 28(3), 329-341.
- Del Castillo Obeso, M. (2002). *Disfruta de tu embarazo en el agua: actividades acuáticas para la mujer gestante*. Barcelona: Inde.
- Fernandez-Rios, L., y Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(2): 329-344
- Juhl, M., Kogevinas, M., Andersen, P. K., Andersen, A. M. N., y Olsen, J. (2010). Is swimming during pregnancy a safe exercise?. *Epidemiology*, 21(2), 253-258.
- Moreno, J. A., y Marín, L. M. (2008). Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas.

- Nascimento, S. L., Surita, F. G., Godoy, A. C., Kasawara, K. T., y Morais, S. S. (2015). Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise during Pregnancy: A Cross Sectional Study. *PLoS one*, 10(6), e0128953.
- San Juan Dertkigil, M., Guilherme Cecatti, J., Sarno, M. A., Ricardo Cavalcante, S., y Francisco Marussi, E. (2007). Variation in the amniotic fluid index following moderate physical activity in water during pregnancy. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 86(5), 547-552.
- Silveira, C., Pereira, B. G., Cecatti, J. G., Cavalcante, S. R., y Pereira, R. I. (2010). Fetal cardiotocography before and after water aerobics during pregnancy. *Reproductive health*, 7(1), 23.
- Torres-Luque, G., Torres-Luque, L., García-Chacón, S., y Villoverde-Gutjérrez, C. (2012). Seguimiento de un programa de actividad física en el medio acuático para mujeres embarazadas. *Revista Kronos*, 11(2), 84-92.
- Torres-Luque, G., Torres-Luque, L., Sánchez, M. L. Z., y Gutiérrez, C. V. (2010). Empleo del POMS durante un programa de actividad física en el medio acuático para mujeres embarazadas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 37-45.
- Torres-Luque, G., Torres-Luque, L., y Villaverde, C. (2011). Directrices en programas de actividad física durante el periodo de gestación. *Revista de Educación Física, DEFDER*, 1, 39-50.

